

Souvenirs et savoirs populaires sur les plantes médicinales
Recherche ethnobotanique dans la région du Canton du Tessin

Thèse présentée à la Faculté des Sciences
Institut de Biologie
Laboratoire de Botanique évolutive
Université de Neuchâtel

Pour l'obtention du grade de docteur ès sciences

Par

Giulia Poretti Lozano Becerra

Acceptée sur proposition du jury:
Prof. Philippe Kämpfer, directeur de thèse
Dr. Ario Conti, rapporteur
Dr. Barbara Frei Haller, rapporteur
Dr. h.c. Pierre Lieutaghi, rapporteur
Dr. Nicola Schönenberger, rapporteur

Soutenue le 23 novembre 2009

Université de Neuchâtel

2009

FACULTE DES SCIENCES
Secrétariat-Décanat de la faculté

- Rue Emile-Argand 11
- CP 158
- CH-2009 Neuchâtel

IMPRIMATUR POUR LA THESE

Ricordi e sapere popolare sulle piante medicinali :
Ricerca etnobotanica
nella regione del canton Ticino

Giulia
PORETTI LOZANO BECERRA

UNIVERSITE DE NEUCHATEL

FACULTE DES SCIENCES

La Faculté des sciences de l'Université de Neuchâtel,
sur le rapport des membres du jury

Mme B. Frei Haller (Neuchâtel), MM. P. Küpfer (directeur de thèse),
A.Conti (Olivone), N. Schönenberger (Lugano)
et P. Lieutaghi (Paris et Neuchâtel)

autorise l'impression de la présente thèse.

Neuchâtel, le 27 novembre 2009

Le doyen :
F. Kessler

UNIVERSITE DE NEUCHATEL
FACULTE DES SCIENCES
Secrétariat - décanat de la faculté
Rue Emile-Argand 11 - CP 158
CH-2009 Neuchâtel
Felix Kessler

Ricordi e sapere popolare sulle piante medicinali
**Ricerca etnobotanica nella regione del
Canton Ticino**



*Come ogni fior languisce e
gioinezza cede a vecchiaia,
anche la vita in tutti i gradi suoi fiorisce,
insieme ad ogni senno e virtù,
e può durare eterna.*

Da: Hermann Hesse, *Gradini*



*Ai miei figli
Elia e Gabriel*

Ringraziamenti

La mia più sincera riconoscenza va a tutte le informatrici e informatori che mi hanno gentilmente aperto la porta della propria casa: Piera, Libera, Anna, Stefania, Tita, Lina, Maria e Aldo, Bruna, Alda, Teresa, Floriana, Armida, Remo, Spartaco ed Ebe, Nice, Don Angelo, Berta. Un grazie sincero anche agli anziani affidati alle case di riposo, che hanno ancora tanta voglia di raccontare. Affidandomi i loro ricordi e le loro conoscenze, hanno reso possibile la realizzazione di questa ricerca.

Ringrazio anche tutti gli intermediari, per avermi segnalato o messo in contatto con gli informatori disponibili, così come la direzione e il personale delle Case di riposo, per avermi permesso di realizzare le interviste.

Un ringraziamento speciale va inoltre:

- al Professor Philippe K pfer, Direttore del Laboratorio di Botanica evolutiva dell'Universit  di Neuchâtel per aver accettato la direzione della tesi e avermi condotta fino alla fine del cammino.
- al Dottor Ario Conti, Direttore della Fondazione Alpina per le Scienze della Vita di Olivone per aver sostenuto questo studio;

Agli altri membri della giuria:

- Professor h.c. Pierre Lieutaghi, per i preziosi consigli e l'incoraggiamento
- Dottoressa Barbara Frei Haller
- Dottor Nicola Schönenberger

Ringrazio anche:

- il Dottor Franco Lur , Direttore del Centro di dialettologia e di etnografia della Svizzera italiana, per la disponibilit  e l'aiuto;
- la signora Giovanna Ceccarelli, ricercatrice del Centro di dialettologia e di etnografia, per avermi tempestivamente segnalato documenti utili per la ricerca.
- la signora Monica Gianettoni, ricercatrice del Centro di dialettologia e di etnografia, che mi ha aiutato a orientarmi nel ricchissimo archivio;
- il Signor Claudio Strozzi, per avermi gentilmente consegnato i suoi materiali, ricchi di spunti e riflessioni;
- il Dottor Mario Vicari, per avermi gentilmente offerto i suoi appunti *Erbe medicinali e rimedi*, dall'archivio delle fonti orali del Centro di dialettologia e di etnografia;

La mia riconoscenza va inoltre:

- al Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport della Repubblica e Cantone Ticino, Divisione della cultura e degli studi universitari, per avermi assegnato una borsa di ricerca durante il biennio 2005-2007;
- alla Commissione del "Service de l' galit  des chances" dell'Universit  di Neuchâtel, per avermi assegnato un sussidio destinato a finanziare la parte conclusiva dello studio;

Da ultimo, voglio ringraziare i miei familiari, per avermi sostenuta e aiutata, in particolare mio marito Juan Carlos, per la rilettura e le correzioni, e mio padre Franco, per avermi portata su e gi  per il Ticino e per aver contribuito ad arricchire il materiale fotografico.

Sommaro

RIASSUNTO-RÉSUMÉ	14
NOTE TECNICHE.....	16
OBIETTIVI	17
METODOLOGIA DI STUDIO.....	19
L'ETNOBOTANICA: UN TERRENO DI STUDIO MULTIDISCIPLINARE.....	19
RACCOLTA DELLE TESTIMONIANZE	19
L'importanza delle fonti orali e delle fonti scritte.....	19
Gli informatori	21
Svolgimento delle interviste.....	21
Trascrizione delle fonti orali	25
Spoglio delle fonti scritte	25
Documentazione fotografica	27
L'erbario.....	28
ALCUNE REGOLE DI NOMENCLATURA E TASSONOMIA BOTANICA	28
NOTE DI ETNOBOTANICA QUANTITATIVA.....	29
ORGANIZZAZIONE DELLA RICERCA	31
ASPETTI GEOGRAFICI E NATURALI DEL CANTON TICINO	33
SITUAZIONE GEOPOLITICA	33
Presentazione dei Distretti.....	34
QUADRO GEOMORFOLOGICO.....	37
QUADRO CLIMATICO.....	38
ASPETTI DI FLORISTICA REGIONALE.....	38
Gli studiosi della flora ticinese.....	38
Zone o piani altitudinali	40
La diversità della flora ticinese	40
Le specie protette	42
GLI INTERVENTI ANTROPICI SULLA VEGETAZIONE SPONTANEA	43
Le principali attività agricole	44
Coltivazione e raccolta delle piante officinali	48
L'introduzione di specie vegetali esotiche	50
DIALETTI E FITONIMIA	51
I DIALETTI DELLA SVIZZERA ITALIANA	51
DEFINIZIONE E CARATTERISTICHE DELLA FITONIMIA POPOLARE.....	51
Elementi di tassonomia popolare	52
Come nasce un nome?.....	54
SANITÀ E ALIMENTAZIONE	57
FRA IMMAGINARIO POPOLARE E SANITÀ UFFICIALE	57
LA POLITICA SANITARIA DEL CANTONE.....	58
LE MALATTIE PIÙ FREQUENTI.....	60
ABITUDINI ALIMENTARI.....	64
PRINCIPI, RIMEDI E PRATICHE CURATIVE.....	68
LA SPIRITUALITÀ E LA MAGIA NELLA MEDICINA POPOLARE	68
L'allotriofilia	70
LE PROPRIETÀ CURATIVE DELLE PIANTE	70
I ritmi e il potere della natura	70
Gerarchie di efficienza terapeutica.....	71
La forza dei contrari e dei simili	71
LA TRASMISSIONE E LA PRATICA DEL SAPERE MEDICO POPOLARE	73
LA TERAPEUTICA POPOLARE FRA ORALITÀ ED ESPERIENZA	73
Un sapere alla portata di tutti	73
Un sapere circoscritto: guaritori, taumaturghi e samaritani.....	74
LA DIVULGAZIONE SCRITTA DELLE CONOSCENZE	75
I manuali di segreti medicinali	75
La divulgazione medico-sanitaria del Cantone	77
Trattati sulle piante medicinali in Ticino e nella Svizzera italiana.....	79

ASPETTI DI VETERINARIA POPOLARE.....	81
L'OSSERVAZIONE E LA PRATICA NELLA CURA DEGLI ANIMALI DOMESTICI.....	81
GUARITORI E TAUMATURGHI.....	82
LA SPIRITUALITÀ NELLA VETERINARIA POPOLARE.....	82
MALATTIE, TRAUMI E DISTURBI.....	83
Infezioni ed epizootie.....	83
Eventi traumatici.....	84
PRESENTAZIONE DEGLI INFORMATORI.....	86
FRAMMENTI DI VITA DI ALCUNI INFORMATORI.....	89
SCHEDE ETNOBOTANICHE.....	98
NOTE TECNICHE.....	98
<i>Abies alba</i> Miller (Abete bianco).....	100
<i>Achillea millefolium</i> L. agg. (Millefoglio).....	103
<i>Achillea moschata</i> Wulfen (Iva).....	104
<i>Adiantum capillus-veneris</i> L. (Capelvenere).....	108
<i>Aesculus hippocastanum</i> L. (Ippocastano).....	109
<i>Alchemilla alpina</i> agg.; <i>Alchemilla conjuncta</i> agg. (Argentina).....	111
<i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg. (Ventagliana).....	111
<i>Allium cepa</i> L. (Cipolla).....	114
<i>Allium sativum</i> L. (Aglione).....	117
<i>Allium ursinum</i> L. (Aglione orsino).....	121
<i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f.; <i>Aloe</i> sp. (Aloe vera e specie affini).....	122
<i>Arctium lappa</i> L.; <i>Arctium</i> sp. (Bardana maggiore e specie affini).....	124
<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Sprengel (Uva orsina); <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L. (Mirtillo rosso).....	126
<i>Arnica montana</i> L. (Arnica).....	129
<i>Artemisia absinthium</i> L. (Assenzio maggiore).....	135
<i>Artemisia genipi</i> Weber (Genepi maschio); <i>Artemisia umbelliformis</i> Lam. (Genepi bianco).....	137
<i>Artemisia vulgaris</i> L. (Assenzio selvatico).....	139
<i>Asplenium trichomanes</i> L. (Erba rugginina).....	140
<i>Athyrium filix-femina</i> (L.) Roth (Felce femmina).....	141
<i>Betula pendula</i> Roth (Betulla bianca); <i>Betula pubescens</i> Ehrh. (Betulla pubescente).....	142
<i>Borago officinalis</i> L. (Borragine).....	145
<i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC. (Ravizzone).....	147
<i>Brassica oleracea</i> L. (Cavolo); <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i> (Verza).....	149
<i>Brassica rapa</i> L. (Rapa).....	153
<i>Calendula officinalis</i> L. (Calendola).....	155
<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull. (Brugo).....	156
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik. (Borsapastore).....	157
<i>Carum carvi</i> L. (Cumino dei prati).....	158
<i>Caryophyllus aromaticus</i> L. ("Chiodi di garofano").....	159
<i>Cassia fistula</i> L. (Cassia in canna).....	160
<i>Cetraria islandica</i> (L.) Acharius (Lichene d'Islanda e altri licheni).....	161
<i>Chelidonium majus</i> L. (Celidonia).....	166
<i>Cornus mas</i> L. (Corniolo).....	169
<i>Corylus avellana</i> L. (Nocciolo).....	170
<i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC. (Biancospino selvatico); <i>Crataegus monogyna</i> Jacq. (Biancospino comune).....	171
<i>Cucurbita maxima</i> Duchesne (Zucca).....	173
<i>Cyclamen purpurascens</i> Mill. (Ciclamino delle Alpi).....	175
<i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott (Felce maschio e generi affini).....	177
<i>Elymus repens</i> (L.) Gould (Gramigna comune).....	180
<i>Equisetum arvense</i> L.; <i>Equisetum</i> sp. (Coda cavallina e specie affini).....	181
<i>Euphorbia cyparissias</i> L.; <i>Euphorbia</i> sp. (Euforbia cipressina e specie affini).....	183
<i>Euphrasia rostkoviana</i> H.; <i>Euphrasia</i> sp. (Eufrasia officinale e specie affini).....	184
<i>Ficus carica</i> L. (Fico).....	186
<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim. (Regina dei prati).....	188
<i>Foeniculum vulgare</i> Miller (Finocchio).....	189
<i>Fraxinus excelsior</i> L. (Frassino).....	191
<i>Gentiana</i> sp. (Genziana).....	192
<i>Gentiana acaulis</i> L. ; <i>Gentiana alpina</i> Villars e specie affini (Genzianelle).....	194
<i>Gentiana asclepiadea</i> L. (Genziana asclepiade).....	196
<i>Gentiana lutea</i> L. (Genziana maggiore).....	197

<i>Gentiana purpurea</i> L. (Genziana porporina).....	198
<i>Geranium robertianum</i> L. s.l. (Erba di san Roberto).....	200
<i>Geum montanum</i> L. (Cariofillata di monte); <i>Geum urbanum</i> L. (Cariofillata comune)	202
<i>Hedera helix</i> L. (Edera)	204
<i>Hippophaë rhamnoides</i> L. (Olivello spinoso).....	205
<i>Hypericum perforatum</i> L. (Erba di san Giovanni)	206
<i>Juglans regia</i> L. (Noce).....	209
<i>Juniperus communis</i> L. s.l. (Ginepro).....	216
<i>Larix decidua</i> Miller (Larice)	218
<i>Lavandula angustifolia</i> Miller (Lavanda)	222
<i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz (Motellina delle Alpi)	223
<i>Linum usitatissimum</i> L. (Lino).....	225
<i>Lippia triphylla</i> (L'Herit.) Kuntze (Limoncina)	232
<i>Lycopodium clavatum</i> L. (Licopodio).....	234
<i>Malus domestica</i> Borkh. (Melo)	235
<i>Malva neglecta</i> Wallr. (Malva domestica); <i>Malva sylvestris</i> L. (Malva selvatica).....	237
<i>Matricaria recutita</i> L. (Camomilla).....	247
<i>Melissa officinalis</i> L. (Melissa).....	255
<i>Mentha x piperita</i> L. (Menta piperina).....	256
<i>Monarda didyma</i> L. (Monarda scarlatta)	259
<i>Myristica fragrans</i> Houtt. (Miristica)	260
<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. (Crescione)	261
<i>Nicotiana tabacum</i> L. (Tabacco).....	263
<i>Ocimum basilicum</i> L. (Basilico)	266
<i>Olea europaea</i> L. (Olivo).....	267
<i>Pelargonium</i> sp. (Geranio).....	270
<i>Petasites albus</i> (L.) Gaertner (Farfaraccio bianco)	271
<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss (Prezzemolo)	272
<i>Picea abies</i> (L.) H. Karst. (Abete rosso).....	274
<i>Pimpinella anisum</i> L. (Anice).....	278
<i>Pinus sylvestris</i> L.; <i>Pinus</i> sp. (Pino silvestre e specie affini)	279
<i>Plantago</i> sp. (Piantaggine).....	283
<i>Plantago lanceolata</i> L. (Lanciola)	284
<i>Plantago major</i> L. s.l. (Piantaggine maggiore)	285
<i>Primula veris</i> L. s. l. (Primula odorosa).....	288
<i>Prunus armeniaca</i> L. (Albicocco).....	289
<i>Prunus avium</i> L. (Ciliegio selvatico); <i>Prunus cerasus</i> L. (Visciolo).....	290
<i>Prunus domestica</i> L. (Prugno)	292
<i>Prunus laurocerasus</i> L. (Lauroceraso)	293
<i>Prunus spinosa</i> L. (Prugnolo)	294
<i>Pyrus communis</i> L. (Pero).....	295
<i>Raphanus sativus</i> L. subsp. <i>niger</i> var. <i>albus</i> DC. (Ramolaccio bianco)	297
<i>Rhododendron ferrugineum</i> L. (Rododendro rosso) ed <i>Exobasidium rhododendri</i> (Fuckel) C. E. Cramer	298
<i>Ricinus communis</i> L. (Ricino).....	300
<i>Robinia pseudoacacia</i> L. (Robinia)	303
<i>Rosa canina</i> L. (Rosa selvatica).....	304
<i>Rosmarinus officinalis</i> L. (Rosmarino).....	307
<i>Rubus ulmifolius</i> Schott; <i>Rubus fruticosus</i> L. agg. (Rovo delle more e specie affini)	309
<i>Rumex acetosa</i> L. (Acetosa); <i>Rumex acetosella</i> L. agg. (Acetosella) e specie affini	310
<i>Rumex alpinus</i> L. (Rabarbaro alpino)	313
<i>Ruta graveolens</i> L. (Ruta).....	316
<i>Salix</i> sp. (Salice).....	319
<i>Salvia officinalis</i> L. (Salvia).....	321
<i>Sambucus nigra</i> L. (Sambuco nero).....	324
<i>Sambucus racemosa</i> L. (Sambuco rosso).....	331
<i>Scrophularia nodosa</i> L.; <i>Scrophularia</i> sp. (Castagnola e specie affini)	332
<i>Scrophularia umbrosa</i> Dumort. (Scrophularia alata)	333
<i>Sedum acre</i> L.; <i>Sedum</i> sp. (Erba pignola e specie affini).....	334
<i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Rouy et Camus (Borracina maggiore).....	336
<i>Sempervivum montanum</i> L. (Semprevivo montano)	338
<i>Sempervivum tectorum</i> L. s.l. (Semprevivo maggiore).....	339
<i>Solanum dulcamara</i> L. (Dulcamara).....	340

<i>Solanum tuberosum</i> L. (Patata).....	341
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (Tarassaco).....	343
<i>Thymus serpyllum</i> L. agg. (Serpillo).....	346
<i>Thymus vulgaris</i> L. (Timo).....	349
<i>Tilia cordata</i> Miller (Tiglio selvatico); <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. (Tiglio nostrano).....	350
<i>Trifolium pratense</i> L.; <i>Trifolium</i> sp. (Trifoglio dei prati e specie affini).....	356
<i>Triticum aestivum</i> L.; <i>Triticum</i> sp. (Grano tenero e specie affini).....	357
<i>Urtica dioica</i> L. (Ortica comune); <i>Urtica urens</i> L. (Ortica minore).....	359
<i>Vaccinium myrtillus</i> L. (Mirtillo nero).....	363
<i>Verbascum thapsus</i> L. s.l. (Tasso barbasso); <i>Verbascum densiflorum</i> Bertol. (Falso barbasso).....	366
<i>Verbena officinalis</i> L. (Verbena).....	368
<i>Vinca minor</i> L. (Pervinca minore).....	370
<i>Vitis vinifera</i> L. (Vite comune); <i>Vitis labrusca</i> L. (Vite americana).....	371
<i>Zea mays</i> L. (Mais).....	379
MISCUGLI.....	382
Aceto antisettico.....	382
Alcolici.....	383
Tisane.....	385
Poltiglie.....	385
Unguenti e creme.....	386
Propoli.....	387
Fiori di fieno.....	388
TESTIMONIANZE INCOMPLETE.....	390
RISULTATI.....	393
1. ASPETTI DI FLORISTICA.....	393
1.1 Note di sistematica.....	393
1.2 Importanza dei principali <i>taxa</i>	393
1.3 Morfologia, ecologia e origine delle piante medicinali.....	394
1.4 Rapporto delle piante medicinali con gli spazi e con la presenza umana.....	397
1.5 Contributo delle fonti orali e delle documentazioni scritte.....	398
2. DIFFERENZE REGIONALI.....	399
2.1 Ricchezza di piante medicinali e di citazioni.....	399
2.2 Piante e usi medicinali.....	401
2.3 Materiali orali e documentazioni scritte.....	402
3. POPOLARITÀ E USI DELLE PIANTE MEDICINALI.....	403
3.1 Informatori, citazioni e indicazioni terapeutiche.....	403
3.2 Le piante medicinali specifiche.....	406
3.3 Alcune considerazioni sulla veterinaria.....	406
3.4 Pratica e tradizione legate alle piante medicinali.....	407
3.5 Altri usi delle piante medicinali.....	409
3.6 Fitonimi dialettali.....	409
4. PREPARAZIONE E AMMINISTRAZIONE DEI RIMEDI.....	411
4.1 Considerazioni generali.....	411
4.2 Rimedi ad amministrazione orale.....	413
4.3 Rimedi ad applicazione esterna.....	413
4.4 Medicina veterinaria.....	414
4.5 Preparazioni a base di miscugli.....	414
5. REPERTORIO TERAPEUTICO DELLA MEDICINA POPOLARE TICINESE.....	415
5.1 Medicina umana.....	415
5.2 Veterinaria popolare.....	419
6. ORIGINALITÀ DEI RIMEDI E DELLE PIANTE MEDICINALI NELL' AREA DI STUDIO.....	421
DISCUSSIONE.....	423
1. ASPETTI DI SISTEMATICA, DI FLORISTICA E DI SFRUTTAMENTO DELLE RISORSE VEGETALI.....	423
1.1 Importanza dei principali <i>taxa</i>	423
1.2 Differenze regionali.....	425
1.3 Strategie di raccolta e relazione con gli ambienti naturali.....	426
2. POPOLARITÀ E USI DELLE PIANTE MEDICINALI.....	428
2.1 Le piante meno usate.....	428
2.2 Le piante più rappresentative.....	428
2.3 Usi alimentari delle piante medicinali.....	431
2.4 Origine, pratica e trasmissione delle conoscenze sulle piante medicinali.....	432

2.5 Analisi dei fitonimi dialettali.....	433
3. CONFRONTO DI ALCUNI PARAMETRI DI ETNOBOTANICA QUANTITATIVA CON ALTRI STUDI REALIZZATI IN EUROPA	434
3.1 Medicina umana	434
3.2 Medicina veterinaria.....	439
4. PREPARAZIONE E AMMINISTRAZIONE DEI RIMEDI.....	439
4.1 Considerazioni generali.....	439
4.2 Azione dei rimedi	441
4.3 Piante tossiche	443
4.4 Componenti extra-vegetali	443
4.5 Elementi magico-religiosi	444
5. REPERTORIO TERAPEUTICO DELLA MEDICINA POPOLARE	444
5.1 Interpretazione e classificazione pratica delle malattie	444
5.2 Campi d'applicazione e popolarità della terapeutica vegetale	444
5.3 Confronto con altri studi	445
5.4 Veterinaria popolare.....	447
5.5 Elementi magico-religiosi	448
6. ORIGINALITÀ DEI RIMEDI E DELLE PIANTE MEDICINALI NELL' AREA DI STUDIO	449
6.1 Medicina umana	449
6.2 Veterinaria.....	451
7. CONCLUSIONE.....	451
PROSPETTIVE	453
SVILUPPI FUTURI DELLA RICERCA.....	453
POTENZIALI LINEE DI STUDIO.....	453
PROGETTI DI ETNOBOTANICA APPLICATA	454
GLOSSARIO.....	455
TERMINI BOTANICI E AFFINI.....	455
TERMINI LEGATI ALLA FITOTERAPIA, ALLA MEDICINA E AFFINI	457
FONTI BIBLIOGRAFICHE, DI ARCHIVIO E ALTRI RIFERIMENTI	461
BIBLIOGRAFIA	461
BIBLIOGRAFIA DEGLI INFORMATORI	475
MATERIALE INEDITO E SONORO	476
RIFERIMENTI PER IL GLOSSARIO.....	477
PRINCIPALI SITI WEB CONSULTATI	477
ANNESI.....	478
ANNESSO 1 RISULTATI.....	479
1. TAVOLA SISTEMATICA	480
Note tecniche per la lettura della tabella	481
2. REPERTORIO BOTANICO	489
2.1 TAVOLE RIASSUNTIVE SULLE PIANTE MEDICINALI.....	490
Note tecniche per la lettura delle schede	490
<i>Abies alba</i> Miller (Abete bianco)	492
<i>Achillea millefolium</i> L. agg. (Millefoglio)	494
<i>Achillea moschata</i> Wulfen (Iva)	495
<i>Adiantum capillus-veneris</i> L. (Capelvenere).....	497
<i>Aesculus hippocastanum</i> L. (Ippocastano).....	498
<i>Alchemilla alpina</i> agg.; <i>Alchemilla conjuncta</i> agg. (Argentina)	499
<i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg. (Ventagliana)	500
<i>Allium cepa</i> L. (Cipolla).....	501
<i>Allium porrum</i> L. (Porro)	503
<i>Allium sativum</i> L. (Aglio).....	504
<i>Allium ursinum</i> L. (Aglio orsino).....	507
<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn. (Ontano comune); <i>Alnus incana</i> (L.) Moench (Ontano bianco)	508
<i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f. ; <i>Aloe</i> sp. (Aloe vera e specie affini).....	509
<i>Arctium lappa</i> L.; <i>Arctium</i> sp. (Bardana maggiore e specie affini).....	510
<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Sprengel (Uva orsina); <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L. (Mirtillo rosso).....	511
<i>Arnica montana</i> L. (Arnica)	513
<i>Artemisia absinthium</i> L. (Assenzio).....	516
<i>Artemisia genipi</i> Weber (Genepi maschio); <i>Artemisia umbelliformis</i> Lam. (Genepi bianco).....	518

<i>Artemisia vulgaris</i> L. (Assenzio selvatico)	518
<i>Asparagus officinalis</i> L. (Asparago)	519
<i>Asparagus tenuifolius</i> Lam. (Asparago selvatico).....	519
<i>Asplenium septentrionale</i> (L.) Hoffm. (Asplenio settentrionale)	520
<i>Asplenium trichomanes</i> L. (Erba rugginina)	520
<i>Athyrium filix-femina</i> (L.) Roth (Felce femmina)	521
<i>Avena sativa</i> L. s.l. (Avena)	521
<i>Betula pendula</i> Roth (Betulla bianca); <i>Betula pubescens</i> Ehrh. (Betulla pubescente)	522
<i>Borago officinalis</i> L. (Borragine).....	523
<i>Boswellia carteri</i> Birdw.; <i>Boswellia</i> sp. (Incenso)	524
<i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC. (Ravizzone)	525
<i>Brassica nigra</i> (L.) Koch (Senape nera)	526
<i>Brassica oleracea</i> L. (Cavolo); <i>B. oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i> (Verza).....	527
<i>Brassica rapa</i> L. (Rapa).....	529
<i>Calendula officinalis</i> L. (Calendola).....	530
<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull. (Brugo).....	531
<i>Calystegia sepium</i> (L.) R. Br. (Vilucchio comune); <i>Convolvulus arvensis</i> L. (Vilucchio bianco)	532
<i>Cannabis sativa</i> L. (Canapa).....	533
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik. (Borsapastore).....	534
<i>Carlina acaulis</i> subsp. <i>caulescens</i> (Lam.) Schübl. et Martens (Carlina)	534
<i>Carum carvi</i> L. (Cumino dei prati)	535
<i>Caryophyllus aromaticus</i> L. (“Chiodi di garofano”).....	536
<i>Cassia angustifolia</i> Vahl.; <i>Cassia</i> sp. (Senna)	537
<i>Cassia fistula</i> L. (Cassia in canna)	537
<i>Castanea sativa</i> Miller (Castagno).....	538
<i>Centaureum erythraea</i> Rafn (Centaurea minore).....	539
<i>Ceterach officinarum</i> Willd. (Cedracca comune).....	539
<i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. (Lichene islandico e altri licheni)	540
<i>Chelidonium majus</i> L. (Celidonia)	542
<i>Chenopodium bonus-henricus</i> L. (Farinello Buon Enrico)	543
<i>Cichorium endivia</i> L. (Indivia).....	544
<i>Cichorium intybus</i> L. (Cicoria)	545
<i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb. (Canforo)	546
<i>Cinnamomum verum</i> J.S. Presl (Cannella)	547
<i>Citrus aurantium</i> L. (Arancio amaro)	548
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck (Arancio dolce).....	548
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm. (Limone).....	549
<i>Claviceps purpurea</i> (Fries) Tulasne (Segale cornuta).....	550
<i>Coffea arabica</i> L. ; <i>Coffea</i> sp. (Caffè arabico e specie affini).....	551
<i>Cornus mas</i> L. (Corniolo)	552
<i>Cornus sanguinea</i> L. (Sanguinella).....	553
<i>Corylus avellana</i> L. (Nocciolo).....	554
<i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC.; (Biancospino selvatico); <i>C. monogyna</i> Jacq. (Biancospino comune).....	555
<i>Cucurbita maxima</i> Duchesne (Zucca)	556
<i>Cyclamen purpurascens</i> Mill. (Ciclamino delle Alpi)	557
<i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link (Ginestra dei carbonai)	558
<i>Daucus carota</i> L. subsp. <i>sativus</i> (Carota)	559
<i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott (Felce maschio e generi affini).....	560
<i>Elymus repens</i> (L.) Gould (Gramigna comune)	562
<i>Equisetum arvense</i> L.; <i>Equisetum</i> sp. (Coda cavallina e specie affini)	563
<i>Euphorbia cyparissias</i> L.; <i>Euphorbia</i> sp. (Euforbia cipressina e specie affini)	565
<i>Euphrasia rostkoviana</i> H.; <i>Euphrasia</i> sp. (Eufrasia officinale e specie affini)	566
<i>Ficus carica</i> L. (Fico)	567
<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim. (Regina dei prati)	568
<i>Foeniculum vulgare</i> Miller (Finocchio)	569
<i>Fomes fomentarius</i> (L.) J. Kikx. f., 1867 (Fungo dell’esca e specie affini)	570
<i>Fragaria vesca</i> L. (Fragola comune)	570
<i>Fraxinus excelsior</i> L. (Frassino)	571
<i>Fraxinus ornus</i> L. (Orniello).....	572
<i>Gentiana</i> sp. (genziane).....	573
<i>Gentiana acaulis</i> L.; <i>Gentiana clusii</i> Perr. et Song. (Genzianelle)	575
<i>Gentiana asclepiadea</i> L. (Genziana asclepiade)	576

<i>Gentiana germanica</i> Willd. s.l. (Genziana germanica)	576
<i>Gentiana lutea</i> L. (Genziana maggiore)	577
<i>Gentiana punctata</i> L. (Genziana punteggiata)	578
<i>Gentiana purpurea</i> L. (Genziana porporina)	579
<i>Geranium robertianum</i> L. s.l. (Erba di san Roberto)	580
<i>Geum montanum</i> L. (Cariofillata di monte)	581
<i>Geum urbanum</i> L. (Cariofillata comune)	581
<i>Hedera helix</i> L. (Edera)	582
<i>Hieracium pilosella</i> L. (Pelosella)	582
<i>Hippophaë rhamnoides</i> L. (Olivello spinoso)	583
<i>Hordeum vulgare</i> L. s.l. (Orzo coltivato)	584
<i>Hyoscyamus niger</i> L. (Giusquiamo nero)	585
<i>Hypericum maculatum</i> Crantz s.str. (Erba di san Giovanni delle Alpi)	585
<i>Hypericum perforatum</i> L. (Erba di san Giovanni)	586
<i>Ipomoea jalapa</i> Nutt. (Gialappa)	587
<i>Juglans regia</i> L. (Noce)	588
<i>Juniperus communis</i> L. s.l. (Ginepro)	591
<i>Lactuca sativa</i> L. (Lattuga)	593
<i>Larix decidua</i> Miller (Larice)	594
<i>Laurus nobilis</i> L. (Alloro)	596
<i>Lavandula angustifolia</i> Miller (Lavanda)	597
<i>Leontopodium alpinum</i> Cass. (Stella alpina)	597
<i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz (Motellina delle Alpi)	598
<i>Linum usitatissimum</i> L. (Lino)	599
<i>Lippia triphylla</i> (L.'Herit.) Kuntze (Limoncina)	603
<i>Lycoperdon bovista</i> L. (Vescia maggiore e generi affini)	604
<i>Lycopodium clavatum</i> L. (Licopodio)	605
<i>Malus domestica</i> Borkh. (Melo)	606
<i>Malva sylvestris</i> L. (Malva selvatica); <i>Malva neglecta</i> Wallr. (Malva domestica)	607
<i>Matricaria recutita</i> L. (Camomilla)	614
<i>Melissa officinalis</i> L. (Melissa)	619
<i>Mentha x piperita</i> L. (Menta piperina)	620
<i>Mentha spicata</i> L.; <i>Mentha</i> sp. (Menta romana e specie affini)	621
<i>Mercurialis annua</i> L. (Mercorella comune); <i>Mercurialis perennis</i> L. (Mercorella bastarda)	622
<i>Mespilus germanica</i> L. (Nespolo comune)	622
<i>Monarda didyma</i> L. (Monarda scarlatta)	623
<i>Myristica fragrans</i> Houtt. (Miristica)	624
<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. (Crescione)	625
<i>Nicotiana tabacum</i> L. (Tabacco)	626
<i>Ocimum basilicum</i> L. (Basilico)	627
<i>Olea europaea</i> L. (Olivo)	628
<i>Oryza sativa</i> L. (Riso)	630
<i>Panicum miliaceum</i> L. (Miglio nostrano)	630
<i>Paradisea liliastrum</i> (L.) Bertol. (Giglio di san Bruno, giglio bianco)	631
<i>Parietaria officinalis</i> L.; <i>Parietaria judaica</i> L. (Vetriola)	631
<i>Pelargonium</i> sp. (Geranio)	632
<i>Petasites albus</i> (L.) Gaertner (Farfaraccio bianco)	633
<i>Petasites hybridus</i> (L.) P. Gaertn. et al. (Farfaraccio maggiore)	633
<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Fuss (Prezzemolo)	634
<i>Peucedanum ostruthium</i> (L.) Koch (Imperatoria)	635
<i>Picea abies</i> (L.) H. Karst. (Peccio)	636
<i>Pimpinella anisum</i> L. (Anice)	638
<i>Pinus sylvestris</i> L.; <i>Pinus</i> sp. (Pino silvestre e specie affini)	639
<i>Piper nigrum</i> L. (Pepe)	640
<i>Plantago</i> sp. (Piantaggine)	641
<i>Plantago alpina</i> L. (Piantaggine delle Alpi)	641
<i>Plantago lanceolata</i> L. (Lanciola)	642
<i>Plantago major</i> L. s.str. (Piantaggine maggiore)	643
<i>Plantago media</i> L. (Piantaggine media)	645
<i>Polygonatum odoratum</i> (Mill.) Druce; <i>Polygonatum</i> sp. (Sigillo di Salomone e specie affini)	645
<i>Polypodium vulgare</i> L. (Felce dolce)	646
<i>Primula veris</i> L. s.l. (Primula odorosa)	647

<i>Prunus armeniaca</i> L. (Albicocco).....	648
<i>Prunus avium</i> L.; <i>Prunus cerasus</i> L. (Ciliegio)	649
<i>Prunus domestica</i> L. (Prugno)	650
<i>Prunus dulcis</i> (Miller) Webb (Mandorlo)	651
<i>Prunus laurocerasus</i> L. (Lauroceraso).....	652
<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch (Pesco).....	653
<i>Prunus spinosa</i> L. (Prugnolo)	654
<i>Pyrus communis</i> L. (Pero).....	654
<i>Quercus petraea</i> Liebl. ; <i>Quercus</i> sp. (Quercia rovere e specie affini)	655
<i>Ranunculus</i> sp. (Ranuncolo)	656
<i>Raphanus sativus</i> L. subsp. <i>niger</i> var. <i>albus</i> DC. (Ramolaccio).....	656
<i>Rhododendron ferrugineum</i> L. (Rododendro rosso) ed <i>Exobasidium rhododendri</i> (Fuckel) Cramer.....	657
<i>Ricinus communis</i> L. (Ricino).....	659
<i>Robinia pseudoacacia</i> L. (Robinia).....	661
<i>Rosa canina</i> L. (Rosa selvatica).....	662
<i>Rosmarinus officinalis</i> L. (Rosmarino)	664
<i>Rubus fruticosus</i> L. agg. ; <i>Rubus ulmifolius</i> Schott (Rovo delle more e specie affini)	666
<i>Rubus idaeus</i> L. (Lampone)	667
<i>Rumex acetosa</i> L.; <i>Rumex acetosella</i> L. agg. (Acetosa, acetosella e specie affini).....	668
<i>Rumex alpinus</i> L. (Rabarbaro alpino).....	670
<i>Ruta graveolens</i> L. (Ruta)	672
<i>Salix</i> sp. (Salice).....	674
<i>Salix purpurea</i> L. s.l. (Salice rosso).....	675
<i>Salix x sepulcralis</i> Simonkai (Salice piangente)	675
<i>Salvia glutinosa</i> L. (Salvia vischiosa)	676
<i>Salvia officinalis</i> L. (Salvia).....	677
<i>Sambucus nigra</i> L. (Sambuco nero).....	679
<i>Sambucus racemosa</i> L. (Sambuco rosso).....	682
<i>Saxifraga</i> sp. (Sassifraga).....	683
<i>Scrophularia nodosa</i> L.; <i>Scrophularia</i> sp. (Castagnola e specie affini).....	684
<i>Scrophularia umbrosa</i> Dumort. (Scrofularia alata).....	684
<i>Secale cereale</i> L. (Segale).....	685
<i>Sedum acre</i> L.; <i>Sedum</i> sp. (Erba pignola e specie affini)	687
<i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Rouy et Camus (Erba di san Giovanni)	688
<i>Sempervivum montanum</i> L. (Semprevivo montano)	689
<i>Sempervivum tectorum</i> L. s.l. (Semprevivo maggiore)	690
<i>Solanum dulcamara</i> L. (Dulcamara).....	691
<i>Solanum tuberosum</i> L. (Patata).....	692
<i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevis. (Betonica comune)	693
<i>Streptopus amplexifolius</i> (L.) DC. (Lauro alessandrino).....	694
<i>Symphytum officinale</i> L. (Consolida maggiore)	694
<i>Tanacetum vulgare</i> L. (Tanaceto)	695
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (Tarassaco)	696
<i>Thymus serpyllum</i> L. agg. (Serpillo)	698
<i>Thymus vulgaris</i> L. (Timo).....	701
<i>Tilia cordata</i> Miller (Tiglio selvatico); <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. (Tiglio nostrano)	702
<i>Trifolium pratense</i> L. ; <i>Trifolium</i> sp. (Trifoglio dei prati e specie affini).....	704
<i>Triticum aestivum</i> L. ; <i>Triticum</i> sp. (Grano tenero e specie affini)	705
<i>Trollius europaeus</i> L. (Botton d'oro).....	707
<i>Tussilago farfara</i> L. (Farfaro)	707
<i>Urtica dioica</i> L. (Ortica comune); <i>Urtica urens</i> L. (Ortica minore)	708
<i>Usnea barbata</i> sp. (Barba di bosco)	710
<i>Vaccinium myrtillus</i> L. (Mirtillo nero).....	711
<i>Vaccinium uliginosum</i> agg. (Mirtillo falso).....	713
<i>Valeriana officinalis</i> agg. (Valeriana)	714
<i>Valerianella locusta</i> (L.) Laterr. (Gallinella comune).....	714
<i>Veratrum album</i> L. s.l. (Veratro bianco).....	715
<i>Verbascum thapsus</i> L. s.l. (Tasso barbasso); <i>Verbascum densiflorum</i> Bertol. (Falso barbasso).....	716
<i>Verbena officinalis</i> L. (Verbena).....	717
<i>Vinca minor</i> L. (Pervinca).....	718
<i>Viola</i> sp. (Viola).....	718
<i>Viola odorata</i> L. (Viola mammola).....	719

<i>Viola tricolor</i> agg. (Viola del pensiero)	720
<i>Vitis vinifera</i> L. (Vite comune); <i>Vitis labrusca</i> L. (Vite americana)	721
<i>Zea mays</i> L. (Mais)	730
2.2 RIMEDI COMPOSTI DI MISCUGLI.....	732
2.2.1 Informatori	732
2.2.2 Fonti bibliografiche e di archivio	738
2.3 CARATTERISTICHE BOTANICHE, ECOLOGICHE E DI SFRUTTAMENTO DELLE RISORSE VEGETALI.....	742
2.4 DISTRIBUZIONE GEOGRAFICA DELLE INDICAZIONI E DELLE CITAZIONI	756
2.5 POPOLARITÀ DELLE PIANTE MEDICINALI: CITAZIONI E INDICAZIONI TERAPEUTICHE	764
2.6 PRATICA E CONOSCENZE SULLE PIANTE MEDICINALI (INFORMATORI)	774
2.7 ALTRI USI DELLE PIANTE MEDICINALI	779
2.8 PREPARAZIONE, APPLICAZIONE E AMMINISTRAZIONE DEI RIMEDI VEGETALI.....	787
2.9 ORIGINALITÀ DEI RIMEDI DI MEDICINA UMANA	806
2.10 ORIGINALITÀ DEI RIMEDI DI VETERINARIA POPOLARE.....	815
3. REPERTORIO TERAPEUTICO	822
3.1 NOTE TECNICHE PER LA LETTURA DEL REPERTORIO TERAPEUTICO	823
3.2 CLASSIFICAZIONE GERARCHICA DELLE INDICAZIONI E PROPRIETÀ	825
3.2.1 MEDICINA UMANA	825
Suddivisione per argomenti	825
Prevenzione	825
Debolezza dell'organismo	825
Infezioni e difesa dell'organismo	826
Metabolismo e squilibri ormonali	827
Riproduzione, gravidanza, parto e puerperio	827
Malattie e disturbi dell'infanzia	827
Traumi e incidenti	828
Varie.....	829
Suddivisione secondo gli organi toccati.....	830
Cute	830
Occhi e vista	832
Orecchie	832
Sistema nervoso e psiche.....	832
Apparato muscolo-scheletrico	833
Apparato respiratorio	834
Apparato boccale e gola	835
Apparato digerente	836
Fegato	837
Apparato cardio-circolatorio e sangue	837
Apparato urinario	838
Apparato genitale femminile	839
3.2.2 VETERINARIA	840
Suddivisione per argomenti	840
Prevenzione	840
Debolezza dell'organismo	840
Infezioni e difesa dell'organismo	840
Riproduzione, gravidanza, parto	840
Traumi e incidenti	841
Varie.....	841
Suddivisione secondo gli organi toccati.....	842
Cute	842
Occhi	842
Apparato muscolo-scheletrico	842
Apparato respiratorio	842
Apparato boccale.....	843
Apparato digerente	843
Apparato urinario	843
Mammelle e apparato genitale	844
3.3 INVENTARIO TERAPEUTICO DELLE PIANTE MEDICINALI	845
3.3.1 MEDICINA UMANA	845
Prevenzione	845

Sommario

Debolezza dell'organismo.....	845
Infezioni e difesa dell'organismo.....	846
Metabolismo e squilibri ormonali.....	850
Riproduzione, gravidanza, parto e puerperio.....	850
Malattie e disturbi dell'infanzia.....	850
Traumi e incidenti.....	850
Varie.....	852
Cute.....	855
Occhi e vista.....	862
Orecchie.....	863
Sistema nervoso e psiche.....	863
Apparato muscolo-scheletrico.....	864
Apparato respiratorio.....	867
Apparato boccale e gola.....	870
Apparato digerente.....	872
Fegato.....	877
Apparato cardio-circolatorio e sangue.....	877
Apparato urinario.....	879
Apparato genitale femminile.....	880
3.3.2 VETERINARIA.....	881
Prevenzione.....	881
Debolezza dell'organismo.....	881
Infezioni e difesa dell'organismo.....	881
Riproduzione, gravidanza, parto.....	882
Traumi e incidenti.....	882
Varie.....	883
Cute.....	883
Occhi.....	883
Apparato muscolo-scheletrico.....	884
Apparato respiratorio.....	884
Apparato boccale.....	884
Apparato digerente.....	885
Apparato urinario.....	885
Mammelle e apparato genitale.....	886
3.4 TAVOLE RIASSUNTIVE.....	887
3.4.1 DATI QUANTITATIVI DI MEDICINA UMANA.....	887
3.4.2 DATI QUANTITATIVI DI VETERINARIA.....	906
ANNEXO 2 QUESTIONARIO PER LE INTERVISTE.....	911

RIASSUNTO-RÉSUMÉ

Parole chiave in italiano: etnobotanica; piante medicinali; medicina popolare; conoscenze tradizionali; Canton Ticino

Riassunto

Di fronte alla progressiva erosione delle conoscenze naturalistiche popolari, si è cercato di ricostituire l'inventario dei vegetali usati in medicina popolare umana e veterinaria nel Canton Ticino (obiettivo "botanico"). Nello stesso tempo, è stata recuperata e ricomposta una parte della memoria naturalistica popolare, attraverso un percorso geografico e temporale nutrito di riflessioni e di esperienze sugli usi delle piante medicinali (obiettivo "etnologico"). La metodologia adottata, propria all'etnologia, si articola su due livelli: il "rilevamento" - raccolta di testimonianze a partire dalla realtà di ieri e di oggi - e lo "spoglio", che consiste a ritrovare dei documenti già prodotti. La raccolta delle testimonianze orali si svolge tramite interviste presso informatori originari della regione ticinese. In particolare, gli informatori anziani rappresentano il porta parola più immediato di pratiche apprese dalle generazioni precedenti, che hanno riprodotto fedelmente o rielaborato in conformità a nuove conoscenze (i *ricordi* e il *sapere*). I documenti scritti (materiali di archivio e pubblicazioni etnologiche regionali) contribuiscono ad arricchire e completare l'inventario delle piante medicinali e il quadro geografico dei loro usi, toccati in maniera diversa dalle interviste con gli informatori. Il repertorio vegetale concerne in totale 221 specie, appartenenti a 70 famiglie botaniche, fra cui dominano Asteracee, Rosacee e Lamiacee. Le specie spontanee e coltivate rappresentano rispettivamente il 67.1% e il 27.8% delle piante recensite (le restanti non crescono sul territorio di studio). Tra le piante più popolari figurano specie appartenenti al bagaglio di base della farmacopea vegetale europea, cui se ne aggiungono altre più marcatamente montagnose e alpine. Le specie d'alta quota conservano una loro peculiare genuinità e sono considerate più efficaci dal punto di vista curativo: sono però le piante che occupano gli spazi peridomestici e sotto forte dipendenza umana, spontanee o coltivate, a registrare una maggiore frequenza d'uso. Le specie maggiormente citate sono *Malva neglecta* Wallr./*Malva sylvestris* L., *Matricaria recutita* L., *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L., *Arnica montana* L., *Linum usitatissimum* L., *Tilia cordata* Mill./*Tilia platyphyllos* Scop., *Sambucus nigra* L., *Juglans regia* L., *Allium sativum* L., *Cetraria islandica* (L.) Acharius. L'importanza della trasmissione orale delle conoscenze di generazione in generazione, soprattutto attraverso le donne, è stata confermata: a queste pratiche tradizionali si aggiunge un numero ridotto di rimedi appresi direttamente da fonti sapienti. Le categorie terapeutiche più citate concernono la pelle, l'apparato digerente, l'apparato respiratorio, le malattie infettive e i traumi. Le affezioni e gli incidenti più comuni sono correlati alle condizioni socioeconomiche e igienico-sanitarie della popolazione ticinese durante i primi decenni del Novecento. L'uso sistematico e diffuso delle piante medicinali sembra interrompersi con le generazioni a cavallo fra la fine dell'Ottocento e la prima metà del Novecento, a seguito dei progressi strutturali, istituzionali e medici. La mancanza di necessità può quindi aver influito sull'erosione delle conoscenze familiari relative ai rimedi vegetali, aspetto particolarmente evidente per le pratiche di veterinaria. Questa tesi colma una parte delle lacune etnobotaniche nella regione ticinese, aprendo la strada ad altri studi. I risvolti pratici comportano fra l'altro ricerche di laboratorio, a partire dalle specie e dai rimedi nuovi evidenziati; la reintroduzione di alcuni rimedi nelle piccole aziende agricole; l'elaborazione di progetti pilota con gli ospedali, destinati a integrare determinati rimedi vegetali ai medicinali di sintesi nelle cure di salute primaria.

Mots-clés en français: ethnobotanique; plantes médicinales; médecine populaire; savoirs traditionnels; Canton du Tessin

Mots-clés en anglais: ethnobotany ; medicinal plants; folk medicine ; traditional knowledge ; Canton Ticino

Résumé

Face à l'érosion progressive des savoirs naturalistes populaires, on a voulu reconstituer l'inventaire des végétaux utilisés en médecine populaire humaine et vétérinaire dans le Canton du Tessin (objectif "botanique"). En même temps, on vise à récupérer et recomposer la mémoire naturaliste populaire à travers un parcours géographique et temporel nourri de réflexions et d'expériences sur les usages des plantes médicinales (objectif "ethnologique"). La méthodologie adoptée, propre à l'ethnologie, s'articule sur deux niveaux: le "relevé" - récolte de témoignages à partir de la réalité d'hier et d'aujourd'hui - et le "dépouillement", qui consiste à retrouver des documents déjà produits. La récolte des témoignages oraux a lieu par le biais d'entretiens auprès d'informateurs originaires de la région. Notamment, les informateurs

âgés représentent le porte-parole le plus immédiat de pratiques apprises des générations précédentes, qu'ils ont reproduites fidèlement ou réélaborées suite à de nouvelles connaissances (les *souvenirs* et les *savoirs*). Les sources écrites (matériaux d'archive et publications ethnologiques régionales) sont censées enrichir et compléter l'inventaire des plantes médicinales et le cadre géographique de leurs usages, touchés de manière différente par les entretiens. Le répertoire des végétaux concerne au total 221 espèces, appartenant à 70 familles botaniques, où dominent Astéracées, Rosacées et Lamiacées. Les espèces spontanées et cultivées représentent respectivement 67.1% et 27.8% des plantes recensées (les restantes ne poussent pas sur le territoire d'étude). Parmi les plantes les plus populaires on rencontre des espèces appartenant au bagage de base de la pharmacopée végétale européenne, auxquelles s'ajoutent d'autres plus strictement montagnardes et alpines. Les plantes d'altitude élevée conservent une authenticité particulière et sont considérées comme plus efficaces du point de vue curatif: ce sont pourtant les plantes occupant les espaces péri-domestiques et sous dépendance humaine forte, spontanées ou cultivées, qui enregistrent une majeure fréquence d'usage. Les espèces les plus citées sont *Malva neglecta* Wallr./*Malva sylvestris* L., *Matricaria recutita* L., *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L., *Arnica montana* L., *Linum usitatissimum* L., *Tilia cordata* Mill./*Tilia platyphyllos* Scop., *Sambucus nigra* L., *Juglans regia* L., *Allium sativum* L., *Cetraria islandica* (L.) Acharius. L'importance de la transmission orale du savoir-faire de génération en génération, surtout par les femmes, a été confirmée: à ces pratiques traditionnelles s'ajoute un nombre réduit de remèdes appris directement de sources savantes. Les catégories thérapeutiques les plus citées concernent la peau, l'appareil digestif, l'appareil respiratoire, les maladies infectieuses et les traumatismes. Les affections et les accidents les plus communs sont en corrélation avec les conditions socio-économiques et hygiénico-sanitaires de la population tessinoise pendant les premières décennies du 1900. L'usage systématique et diffus des plantes médicinales semble s'interrompre avec les générations à cheval entre la fin du XIX et la première moitié du XX siècle, suite aux progrès structurels, institutionnels et médicaux. La faute de nécessité peut donc avoir influé sur l'érosion des connaissances familiales concernant les remèdes végétaux, ce qui est particulièrement évident pour les pratiques de vétérinaire. Cette thèse remplit une partie des lacunes ethnobotaniques en région tessinoise, ouvrant la voie à d'autres études. Les débouchés pratiques comportent entre autre des recherches de laboratoire, s'appuyant sur les espèces et sur les remèdes nouveaux mis en évidence; la réintroduction de certains remèdes dans les fermes agricoles mineures; la réalisation de projets pilotes avec les hôpitaux, visant à intégrer des remèdes végétaux aux médicaments de synthèse dans les soins de santé primaire.

NOTE TECNICHE

Avvertenza

Questa ricerca non pretende prescrivere medicine né curare malattie. Il suo scopo non è quello di sostituire i servizi del medico, ma di fornire una testimonianza sugli usi delle piante medicinali in Ticino. Può quindi essere pericoloso l'impiego di qualsiasi informazione proveniente da questa ricerca al fine di autocurarsi.

Trascrizione fonetica

Le trascrizioni fonetiche dei vocaboli dialettali e delle citazioni riportate in dialetto sono quelle usate dai rispettivi autori. A causa dell'inefficienza del computer per i segni speciali, per c e g mediopalatali viene posto l'apice sulla c e g.

Per la trascrizione dei fitonimi e delle parti in dialetto provenienti dagli informatori, mi sono basata sulla grafia del Lessico dei Dialetti della Svizzera italiana.

Abbreviazioni

agg. = aggregato
c. = cucchiaio
cc. = cucchiaino
cfr. = confrontare
circ. = Circolo
fasc. = fascicolo
mat. = materiale
ms. = materiali scritti
m s.l.m. = metri sul livello del mare
pag. = pagina
pl. = plurale
seg. = seguente
segg. = seguenti
s.f. = sostantivo femminile
sin. = sinonimo
s.m. = sostantivo maschile
s.l. = sensu lato
s.p.u. = senza precisazione d'uso
s.str. = sensu stricto
sp. = specie
subsp. = sottospecie

sup. = superiore
tab. = tabella
v. = vedi
var. = varietà
Vocab. = vocabolario

Bell. = distretto di Bellinzona
B. Gurin = Bosco Gurin
Gamb. = Gambarogno
Loc. = distretto di Locarno
Lug. = distretto di Lugano
Mendr. = distretto di Mendrisio
Pont. = Pontirone
P.to = Ponto
Verz. = Verzasca

CDE = Centro di dialettologia e di etnografia
LSI = Lessico dei dialetti della Svizzera italiana
VSI = Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana
RTT = Repertorio toponomastico ticinese
UFAM = Unione federale dell'ambiente
CSP = Commissione svizzera per la conservazione delle piante selvatiche

Per le definizioni di termini botanici, medici e fitoterapeutici si rimanda al *Glossario* finale.

OBIETTIVI

“Il patrimonio che racchiude l’etnobotanica alpina è ben più minacciato della stessa flora: anzi, un giorno questa si ritroverà essenzialmente intatta ma sprovvista dei suoi interlocutori”.¹

Dalla fine degli anni Cinquanta alla metà degli anni Sessanta il cantone Ticino è passato in poco tempo da una cultura essenzialmente agricola a uno stile di vita urbano e industriale. Di pari passo con lo spopolamento delle regioni di montagna e la regressione della vita agro-pastorale, lo sviluppo del settore terziario ha scatenato la crescita dei poli urbani, del turismo di massa, delle vie e dei mezzi di comunicazione. Il miglioramento della qualità e della speranza di vita ha portato un inevitabile mutamento delle condizioni di lavoro e delle relazioni sociali ed economiche, come d’altro canto un po’ ovunque in Europa, deteriorando in maniera importante anche la conservazione e la perpetuazione delle conoscenze di trasmissione orale, fra cui quelle che concernono le piante medicinali.

La raccolta del sapere popolare legato agli usi terapeutici del vegetale nella medicina umana e veterinaria del canton Ticino comincia dai ricordi custoditi dalle persone più anziane della nostra società. Queste persone rappresentano infatti il portavoce più immediato di un passato iscritto in pratiche apprese dalle generazioni precedenti, che molto spesso hanno fedelmente riprodotto applicandole in prima persona, oppure rielaborandole in conformità a nuove conoscenze (i *ricordi* e il *sapere*). Sebbene la maggior parte delle testimonianze si richiami alla prima metà del Novecento (e alcune attestazioni permettono di risalire talora agli ultimi decenni dell’Ottocento), non vanno scordati i più nuovi e recenti apporti di cui si nutre la medicina popolare. Il percorso evolutivo dello studio si snoda perciò sia verticalmente nel tempo, sia orizzontalmente nello spazio: l’incontro di queste due dimensioni costruisce una terza dinamica, quella spazio-temporale, che mette a confronto regioni ed esperienze nell’arco di diverse generazioni, fino ai giorni nostri.

È però vero che il territorio in esame, delimitato da reali confini geografici e politico-amministrativi, può sembrare troppo vasto ai fini di una ricerca di tipo etnologico, col rischio di cadere nella genericità. Consapevole dell’impossibilità di setacciare a tappeto tutto il Ticino (da sola e in pochi anni), ho comunque deciso di affrontare la sfida imposta dall’urgenza delle circostanze attuali - delle conoscenze popolari destinate all’oblio e la mancanza di ricerche di questo tipo a livello cantonale² - aiutandomi con i numerosi e spesso frammentari materiali scritti relativi a precedenti studi, in particolare etnolinguistici. L’apporto della documentazione scritta non solo completa il repertorio terapeutico delle piante medicinali e il quadro geografico del loro uso, non equamente rappresentativo per le diverse regioni toccate dalle interviste, ma fornisce indizi storico-etnografici ed etnobotanici preziosi, che vanno ad affiancarsi e ad integrarsi alle testimonianze orali. La particolarità di questo studio è quindi quella di articolarsi in due principali livelli metodologici collegati fra loro: da una parte il “rilevamento” (testimonianze dalla realtà) e dall’altra lo “spoglio”, che consiste a rintracciare documenti già prodotti³.

Grazie all’apporto narrativo dei protagonisti, sono stati raccolti i frammenti di un passato e di un presente che chiamano direttamente in causa binomi dialettici quali malattia e rimedio, vita e morte, attraverso dei percorsi umani e degli spazi di esperienza comune e condivisa. Ricomponendo questi numerosi spaccati di microstoria, si è voluto inserire in un contesto genuino ed emotivo il ruolo e la presenza del vegetale nel vivere quotidiano: il risultato è un mosaico di esperienze e di riflessioni individuali che oltrepassa il semplice inventario della flora medica utile.

Sebbene questa ricerca non si fondi su precise ipotesi da verificare - muovendosi in maniera esplorativa - obbedisce sempre e comunque a precisi obiettivi, riassumibili come segue.

1) Obiettivi generali dello studio

- Tracciare un inventario della flora medicinale regionale usata nella medicina popolare umana e veterinaria del Canton Ticino.
- Recuperare e ricomporre la memoria naturalistica collettiva regionale, attraverso un percorso sincronico, diacronico e geografico, fatto di riflessioni ed esperienze individuali sugli usi delle piante medicinali.

¹ P. Lieutaghi, “Préface”, in S. Brüscheiler, *Plantes et savoirs des Alpes. L’exemple du val d’Anniviers*, Sierre: Editions Monographic SA, 1999, p.16.

² Cfr.: A. Conti, “Climbing into the past. Ethnomedicine in Europe and in the Alps”, *Acta Phytotherapeutica*, 2002, 2: 50-51; P. Lieutaghi, “Préface”, in S. Brüscheiler, *op. cit.*

³ Cfr. O. Lurati, “Introduzione”, in: G. Ortelli-Taroni, *Castel San Pietro. Storia e vita quotidiana*, Basilea: Ed. della Società svizzera per le tradizioni popolari, 1994, p. 9.

2) Obiettivi specifici

- Documentare e classificare, nella maniera più completa, il repertorio delle piante medicinali (siano esse spontanee, coltivate o assenti dal territorio di studio).
- Elaborare un archivio informatizzato in cui riunire, organizzare e analizzare le numerose informazioni etnobotaniche raccolte concernenti i seguenti argomenti:
 - aspetti di floristica e di sfruttamento delle risorse vegetali;
 - popolarità e usi delle piante medicinali;
 - analisi comparata a livello regionale e interregionale;
 - modi di preparazione e d'azione dei rimedi vegetali;
 - inventario terapeutico della medicina popolare;
 - piante e rimedi vegetali potenzialmente interessanti per studi fitofarmacologici.

METODOLOGIA DI STUDIO

“Se la prospettiva storica insiste sul cambiamento, quella folcloristica, attenta alle classi subalterne, rimanda piuttosto alle componenti statiche e ripetitive. Queste trovano conferma anche nella medicina popolare, intrisa di pratiche e rimedi (alcuni perdureranno praticamente intatti fino ad oggi), cui la popolazione attinge per far fronte non solo a semplici disturbi, ma anche a mali più seri”⁴.

L'ETNOBOTANICA: UN TERRENO DI STUDIO MULTIDISCIPLINARE

Il neologismo *etnobotanica* fu coniato nel 1895 dallo scienziato John Harshberger (1869-1929) come riferimento allo studio delle piante utilizzate dalle società cosiddette non industrializzate. Oggigiorno con questo termine si preferisce definire in maniera più generale - come lo suggerisce d'altro canto la sua etimologia - il fertilissimo terreno di relazioni fra il mondo vegetale e le società umane. L'etnobotanica è quindi un campo di studio interdisciplinare, punto d'incrocio fra le scienze umane e le scienze naturali: essa indaga, con un occhio sul presente e uno sul passato, sul ruolo e il significato culturale del vegetale nella vita, nel pensiero e nella storia dell'uomo. Al di là della descrizione dei molteplici usi delle piante, l'etnobotanica affronta quindi il modo in cui il gruppo umano studiato vede, interpreta e classifica i diversi elementi del suo ambiente naturale⁵.

Lo scopo principale dell'etnobotanica moderna e contemporanea - in collaborazione con altre discipline di studio analoghe, quali l'etnomedicina, l'etnofarmacologia e l'etnomicologia - ha consistito essenzialmente nell'individuare, studiare e catalogare la moltitudine di rimedi a base vegetale usati dalle diverse etnie e culture nel mondo. Un tentativo estremo e urgente per reintegrare nel nostro patrimonio culturale e biologico ciò che la scienza ufficiale ha da sempre ignorato. L'occasione di recuperare queste conoscenze va però rapidamente scemando: molte culture tribali e comunità etniche hanno perduto o stanno cambiando il loro tradizionale modo di vivere, e con esso, la conoscenza dei rimedi legati alle piante medicinali.

Sebbene la ricerca etnobotanica si sia rivolta a lungo ai Paesi del Sud, motivata da interessi contrastanti, l'urgenza della tutela del sapere naturalistico popolare si è manifestata anche all'interno delle società europee⁶, fomentando lo sviluppo d'inchieste volte a conservare delle eredità culturali in pericolo. Sono stati così studiati e riaccreditati i principi curativi di piante cadute in disuso, con particolare attenzione alle malattie dette “di civilizzazione” (come il cancro, l'alcolismo e le tossicomanie) e allo sviluppo di nuovi principi attivi. In questo senso, la ricerca etnofarmacobotanica costituisce un tassello importante della fitofarmacologia, rivelandosi ben più efficace del *random screening* (“vaglio casuale”) per la scoperta di nuovi medicinali: non solo consente di reperire i vegetali più attivi o meglio adatti alle patologie locali, ma contribuisce anche alla corretta identificazione delle piante medicinali, alla standardizzazione rigorosa delle loro proprietà e degli effetti secondari⁷.

RACCOLTA DELLE TESTIMONIANZE

L'importanza delle fonti orali e delle fonti scritte⁸

L'approccio etnologico si è rivelato la scelta metodologica fondamentale per la realizzazione di questo studio, contribuendo meglio di ogni altro alla ricostruzione di una memoria collettiva fatta di tante storie soggettive. È stato quindi necessario abbracciare tutte quelle tecniche d'inchiesta sul campo che, coinvolgendo le capacità percettive del ricercatore, permettono di studiare tradizioni e usanze ancora fondate

⁴ O. Lurati, “Situazione sanitaria e medicina popolare”, in: AAVV., “Il Cantone Ticino e il nuovo corso politico 1831-1847”, *Scuola ticinese*, 86 (collana di documenti 3), 1980, DIC, Bellinzona, p. 80.

⁵ J. Barrau, “L'ethnobotanique au carrefour des sciences naturelles et des sciences humaines”, *Bulletin de la Société botanique de France*, 1971, 118 : 237-248.

⁶ C. Bonnelle, *Des hommes et des plantes : usages traditionnels des plantes dans le Vercors*, Lans-en-Vercors : Editions du parc naturel régional du Vercors, 1993, 140 p.

⁷ Al fine di uniformare le proprietà e gli effetti delle piante medicinali e dei fitomedicamenti, degli organismi di valutazione fitoterapeutica (ESCOP, *European Scientific Cooperative on Phytotherapy* e Organizzazione mondiale della sanità) hanno pubblicato precise monografie sull'uso delle piante medicinali. Queste monografie permettono di standardizzare le procedure di ottenimento dei rimedi vegetali o dei fitomedicamenti, riconoscendo nel contempo alla pianta medicinale lo statuto di medicamento ufficiale.

⁸ Per ragioni di praticità, le espressioni “fonti orali” o “testimonianze orali” alludono alle testimonianze raccolte dalle interviste realizzate dalla ricercatrice (inclusa la corrispondenza), mentre le espressioni “fonti scritte” o “testimonianze scritte” concernono le documentazioni raccolte da pubblicazioni o negli archivi, anche se in molti casi si fondano su materiale etnografico di provenienza orale.

sull'oralità: esperienza diretta, sperimentazione su se stesso, osservazione partecipe, raccolta di diverse testimonianze di vita (immagini, registrazioni, manoscritti, libri e altri oggetti sociali e culturali)⁹.

Muovendosi senza schemi metodologici e formulazioni teoriche rigide e statiche, l'etnologia si adatta alle precise contingenze del territorio in esame. Perciò, quando si studia l'importanza della flora in una determinata regione, non si può trascurare la complicità che si stabilisce giornalmente fra l'individuo o il gruppo e lo spazio che lo circonda. Le caratteristiche geografiche e floristiche del paesaggio o la profusione di una pianta sul territorio, non hanno tuttavia sempre e necessariamente un'influenza diretta sugli usi sussidiari della flora. Il rapporto dell'uomo con la pianta medicinale va interpretato come una manifestazione complessa, frutto di contingenze geografiche, sociali e culturali, nutrite di rituali e simboli spesso di remotissima origine. Non si può quindi affrontare uno studio etnobotanico senza coinvolgere la cultura nel suo insieme, di tradizione orale e scritta, e ancora meno capire il rapporto che lega una comunità al suo paesaggio vegetale senza passare attraverso la storia propria degli uomini¹⁰.

Per le ragioni suddette, si è scelto di articolare la ricerca in due principali livelli metodologici collegati fra loro, capaci di unire in maniera sinergica le testimonianze orali con le documentazioni scritte: da una parte il *rilevamento* - raccolta di testimonianze a partire dalla realtà, nel nostro caso tramite interviste - e dall'altra lo *spoglio*, che consiste a rintracciare documenti già prodotti, nel nostro caso pubblicazioni e materiale d'archivio a carattere etnografico¹¹. Anche se sul piano metodologico esistono delle inevitabili differenze, il rilevamento e lo spoglio vanno intesi e interpretati come due percorsi intrecciati di uno stesso cammino, che consiste nel documentare il repertorio di piante medicinali usate nella medicina popolare ticinese¹².

Se le testimonianze orali possono sembrare a volte imprecise e inficiate dalla persona che narra (la quale ai fatti storicamente accaduti unisce percezioni, sentimenti ed esperienze di vita), si rivelano lo strumento più intenso e concreto per la raccolta di episodi di microstoria locale sugli usi delle piante medicinali. L'originalità della ricerca è costituita, infatti, dall'apporto della viva voce degli intervistati, che intervengono in prima persona nello scritto: le testimonianze orali incise su nastro sono arricchite da inflessioni, espressioni ed emozioni che evidenziano la vivacità espressiva e comunicativa di ogni singolo parlante. Il tono, le pause e la velocità assumono specifici significati, permettendo all'ascoltatore di afferrare componenti affettive e comportamentali caratteristiche del singolo, che nella forma scritta assumono inevitabilmente uniformità e piattezza¹³.

L'esame bibliografico e di archivio svolto parallelamente alle interviste ha invece permesso di documentare piante e rimedi di regioni e villaggi che le testimonianze orali non sono riuscite a coprire, oltre ad aver rivalutato il materiale e il lavoro di numerosi studiosi nel corso di più di un secolo. Questa scelta metodologica è stata anche adottata da altri ricercatori di etnobotanica¹⁴. Il confronto diretto delle fonti orali con le documentazioni scritte vuole inoltre approfondire e commentare determinati aspetti concernenti la farmacopea popolare, quali l'originalità delle indicazioni terapeutiche, la caratterizzazione di alcune piante, lo statuto storico di conoscenze popolari e la sopravvivenza di credenze e rituali magico-religiosi. A differenza del dato orale, centralizzato sulla piante e sul rimedio, le informazioni provenienti da scritti scaturiscono tuttavia da intenti e finalità eterogenee: i rimedi vegetali sono di solito un argomento marginale, che può consistere di alcune pagine, poche righe o una frase. Anche il dato scritto è spesso soggetto a imprecisioni e differenze di contenuto, che ne ledono talora l'attendibilità.

⁹ J. Copans, *Introduction à l'ethnologie et à l'anthropologie*. Paris : Nathan, 2001 ; J. Lombard, *Introduction à l'ethnologie*. Paris : Armand Colin, 2001 ; M. Piault, "Préface. Les savoirs simples", in: P. Lieutaghi, *L'herbe qui renouvelle. Un aspect de la médecine traditionnelle en Haute-Provence*, Paris: Editions de la Maison des sciences de l'homme, 1986, pp. VII-XLI.

¹⁰ Cfr. P. Lieutaghi, *L'herbe qui renouvelle. Un aspect de la médecine traditionnelle en Haute-Provence*, pp. 36-57, p. 193, pp.196-198, p. 246 e P. Lieutaghi, "Préface", in: S. Brüscheiler, *op. cit.*

¹¹ Cfr., in questo capitolo, il paragrafo "Spoglio delle fonti scritte".

¹² Sebbene la ricerca si limiti per principio al territorio cantonale, non manca il contributo - che va ad arricchire la ricerca - di alcune testimonianze provenienti dal Grigioni italiano, rinvenute durante il vaglio delle fonti scritte. Tali documentazioni servono da spunto per confronti e approfondimenti, ma non vengono considerate nei risultati e nella discussione finale.

¹³ Cfr. M. Vicari, *Valle di Blenio*, Bellinzona : Ufficio cantonale dei musei : Dipartimento dell'istruzione e della cultura, Ufficio cantonale dei musei, Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana, 1992, vol. 1, p. 14.

¹⁴ Cfr. ad esempio:

-M. Henneberg, M. Stasiulewicz, "Herbal ethnopharmacology of Lithuania, Vilnius region. III. Medicament and food", in: G. Balansard *et al.* (textes réunis par), *Médicaments et aliments: approche ethnopharmacologique*, Actes du 2^e colloque européen d'ethnopharmacologie et de la 11^e conférence internationale d'ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, Paris: ORSTOM éditions, 1996, p. 244.

-D. Rivera, C. Obón, "Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain)", in: G. Balansard *et al.* (textes réunis par), *op. cit.*, pp. 215-239.

-L. Viegi *et al.*, "A review of the plants used in folk veterinary medicine in Italy as basis for a databank", *Journal of Ethnopharmacology*, 2003, 89: 221-244.

Gli informatori

Lo studio si è concentrato di principio su persone anziane nate e vissute in Ticino, provenienti da diversa estrazione socio-economica e culturale e con storie di vita molto diverse alle spalle. L'informatrice più anziana è nata nel 1903, la più giovane nel 1953. La maggior parte delle persone intervistate è nata nel periodo compreso fra il 1910 e il 1930: l'anno medio di nascita è il 1921. La memoria di questi anziani abbraccia la fine dell'Ottocento e tutto il Novecento, lungo diverse generazioni: nonni, genitori, loro stessi, i figli e i nipoti. Se l'età degli informatori ha rappresentato uno degli aspetti prioritari della presente ricerca, la loro scelta non si è però fondata su requisiti speciali rispondenti a specifiche finalità. Si è cercato, nel limite del possibile, di ricavare notizie di prima mano, nel senso di raccogliere testimonianze presso chi ha vissuto di persona le vicende di cui porta testimonianza e non solo ne ha sentito parlare¹⁵.

È tuttavia tanto inevitabile che le testimonianze raccolte superino i confini del territorio di studio, giacché in ogni cultura materiale si stabiliscono dei contatti con altre regioni o gruppi culturali: da secoli, in maniera più o meno importante, le testimonianze "esterne" si sono unite alle tradizioni più specificamente locali, arricchendole e trasformandole a più riprese. Si è andato creando una forma di sapere rinnovato che preferiamo chiamare *popolare* o *vernacolo*, limitandoci a usare il termine *tradizionale* per definire piante, rimedi o altre conoscenze che sono state parte integrante di una famiglia o di un gruppo culturale per più di una generazione¹⁶.

Tutti gli informatori, chi più chi meno, appartengono a una civiltà contadina che amano rievocare e cui ancora sono attaccati. Basti ricordare che fino agli inizi del Novecento la popolazione delle valli è ancora costituita, in gran parte, da contadini-allevatori all'interno di una società basata su un'economia familiare di approvvigionamento in buona parte autonomo¹⁷. Avendo attraversato in sostanza tutto il secolo XX, questa generazione è stata inoltre partecipe del rapido passaggio fra arretratezza e modernità che ha caratterizzato il Cantone in moltissimi aspetti socio-economici a partire dagli anni Cinquanta. La generazione incontrata è perciò probabilmente l'ultima ad aver fatto uso sistematico delle piante medicinali generazione ad aver vissuto e sperimentato in maniera generalizzata rimedi e pratiche curative all'interno del nucleo familiare, in particolare durante l'infanzia e l'adolescenza.

Svolgimento delle interviste

Nella primavera ed estate del 2003 e dal 2005 al 2008 sono state realizzate 34 interviste (17 di gruppo e 17 individuali), per un totale di 96 persone coinvolte, di cui 85 donne (88.5%) e 11 uomini (11.5%). Le interviste di gruppo hanno coinvolto 76 persone, quelle individuali 20. Le interviste di gruppo sono durate in media 2 ore, quelle individuali 2-3 ore, anche se vanno considerate le interruzioni e diversioni, che riducono i momenti effettivi di registrazione.

Una lettera di presentazione è stata inviata ai diversi Istituti pubblici dedicati alla terza età, attivi nel Cantone: case per anziani, centri diurni, ritrovi e associazioni. Fra i diversi enti contattati, alcune case di riposo si sono dichiarate disponibili a organizzare l'incontro raggruppando i pazienti interessati¹⁸. Altri informatori, più sensibili all'argomento delle piante medicinali, sono invece emersi dal passaparola di conoscenti, dal personale delle case di riposo, dei musei etnografici e da precedenti informatori: queste persone si sono rivelate essere dei validi intermediari e un indispensabile supporto nel caso in cui la persona contattata abbia manifestato indugio a farsi intervistare. La ricerca degli informatori è quindi avvenuta in maniera casuale secondo la disponibilità del singolo e dell'istituto contattato. Sebbene si sia cercato di distribuire le interviste su tutto il territorio cantonale, si è tracciata in maniera spontanea una distribuzione geografica ineguale: i distretti più rappresentati sono Lugano (28 informatori), Locarno e Leventina (16), Bellinzona (15). Seguono Blenio (8), Mendrisio (6), Riviera (4), Vallemaggia (3). Si sono delineate naturalmente anche due tipologie d'informatore: quello "comune", che partecipa a interviste collettive con l'apporto di alcune testimonianze, e quello "specifico", segnalatomi da terzi per la conoscenza e l'uso di

¹⁵ Per questa ragione non sono state ignorate - quando se ne è presentata l'occasione - altre valide testimonianze di più giovani informatrici (vanno segnalate in particolare le signore Alda -1947- di Biasca e Franca - 1953- di Torre).

¹⁶ Cfr.:

-A. Pieroni *et al.*, "Folk pharmaceutical knowledge in the territory of the Dolomiti Lucane, inland southern Italy", *Journal of Ethnopharmacology*, 2004, 95: p. 374.

-J. Dos Santos, J. Fleurentin, "L'ethnopharmacologie : une approche pluridisciplinaire". In : J. Fleurentin *et al.* (textes réunis par). *Ethnopharmacologie. Sources, méthodes, objectifs*. Annales du 1^{er} Colloque européen d'ethnopharmacologie, Metz, 23-25 mars 1990. Paris: ORSTOM éditions, 1991, pp. 26-42.

¹⁷ P. Binda, "La divisione del lavoro tra uomo e donna nella società tradizionale verzaschese", p. 68.

¹⁸ Gli istituti coinvolti sono indicati nel capitolo "Presentazione degli informatori".

piante medicinali, intervistato individualmente presso il suo domicilio. Questa linea qualitativa non è tuttavia netta e definita, poiché mi è capitato di imbartermi in informatici appassionate e preparate anche nei centri dedicati alla terza età.

Nell'ambito delle interviste collettive, per motivi di tempo e disponibilità, non ci si è interessati alle attività esercitate dagli informatori: queste sono state invece trattate e annotate nel corso delle interviste individuali a domicilio¹⁹. L'informatore è stato anticipatamente contattato per lettera e telefonicamente, per un approccio preliminare e di conoscenza reciproca in vista dell'incontro. In ogni caso si è preferito lavorare con gruppi di piccole dimensioni, privilegiando l'approccio qualitativo a quello quantitativo. Prima di ogni intervista sono stati spiegati ai partecipanti i principali obiettivi, la metodologia adottata e l'evoluzione della ricerca. Una breve presentazione dello studio è stata consegnata all'informatore o all'istituto di riferimento, così come una copia della trascrizione dell'intervista. Nel tempo i contenuti e le modalità dei colloqui possono aver subito delle piccole differenze di approccio: non solo ogni intervista è il frutto dell'esperienza maturata in quelle precedenti, ma ogni informatore attraversa momenti diversi e solleva nuovi quesiti nel percorso evolutivo della ricerca.

Le interviste realizzate si sono ispirate alla tecnica della "conversazione guidata", nella quale la ricercatrice e l'informatore interagiscono in maniera (apparentemente) spontanea. La ricercatrice si è preoccupata di avviare, disciplinare, moderare e coordinare - in particolare nelle interviste di gruppo - una o più conversazioni nate naturalmente da scampoli di ricordo sotterrati dal tempo. Trattandosi di esperienze condivise, si è spesso instaurata - all'interno del gruppo - un'intesa e una complicità che hanno facilitato il compito dell'intervistatrice. Le interviste individuali si sono svolte presso l'abitazione dell'informatore: è importante che l'anziano si senta al sicuro e a proprio agio, immerso nel suo ambiente di vita e circondato dagli oggetti che gli sono cari. La casa, internamente ma anche esternamente, fornisce inoltre delle informazioni utili ai fini della ricerca, legate agli interessi e allo stile di vita dell'intervistato, in particolare la preparazione di determinati rimedi in casa, la coltivazione di piante medicinali o aromatiche.



Nella foto: intervista di gruppo a Villa Bedretto (Leventina).

Durante le interviste, gli informatori si sono espressi nella maggioranza dei casi in italiano, inserendo però nel parlato anche espressioni o frasi in dialetto. Si è preferito seguire la naturale loquacità di ogni informatore senza imprigionarlo in rigidi schemi, aiutandosi unicamente con un promemoria²⁰ elaborato in conformità a studi etnobotanici analoghi. Scopo di questa traccia è accomunare le diverse testimonianze e incanalare la conversazione in un percorso coerente.

Nella maggior parte dei casi, gli informatori rievocano avvenimenti che risalgono alla giovinezza (a volte vissuti in prima persona, altre volte narrati da genitori, parenti o conoscenti), restituendo esperienze di vita passata con gli occhi e con la vivacità mentale del presente. Ogni testimonianza, pur trasformata dal trascorrere del tempo, rappresenta il frutto dell'esperienza e dell'emotività - ma anche della capacità narrativa - del singolo individuo. Molti informatori, specie durante le interviste collettive, hanno inizialmente espresso il loro rammarico nell'aver dimenticato i rimedi della giovinezza: lo stimolo e lo spirito di gruppo - oltre che la dimostrazione di fiducia nei loro confronti da parte della ricercatrice - hanno però permesso di abbattere quello che era una vera e propria barriera mentale. Una volta sbloccato l'indugio iniziale, sono emersi da queste testimonianze momenti felici, ma anche delicati, dell'esistenza.

Nel tentativo di non influenzare gli intervistati, intaccando la spontaneità delle testimonianze, si è cercato di evitare e limitare le domande chiuse. A volte gli informatori hanno preferito partire dalla pianta, enumerando

¹⁹ Cfr. il capitolo *Presentazione degli informatori* >> "Frammenti di vita di alcuni informatori".

²⁰ Cfr. l'Annesso 2. *Questionario*.

i suoi diversi usi terapeutici, altre volte dalla malattia, collegando a essa le diverse piante medicinali. È stato comunque necessario, in particolare durante e le interviste collettive, sollecitare la memoria dell'anziano con domande specifiche destinate a rendere la testimonianza completa e precisa dal punto di vista etnobotanico. Ciò spiega anche le ripetute interruzioni, necessarie per approfondire diversi aspetti fondamentali della ricerca legati al vegetale, al rimedio e alla malattia, spesso trascurati dall'intervistato. Perciò si è rivelata utile, nelle interviste collettive, la presenza di un compagno che sopperisse al vuoto di memoria con un ricordo in comune, anche se in certi casi quest'intervento può avere trasformato o influenzato la testimonianza del primo informatore. Occorre inoltre considerare la distanza cronologica che separa lo sguardo retrospettivo dell'informatore dall'epoca in cui si situano molti degli eventi raccontati, a volte considerevole. Alcune testimonianze, accantonate in un angolo della memoria, sono inevitabilmente più vaghe e insicure rispetto ad altre: quando la fluidità dei ricordi è interrotta da momenti di esitazione, dubbi o incertezze significa che una pianta, un nome o un uso terapeutico stanno per essere dimenticati.

Sono state annotate tutte le piante che crescono sul territorio ticinese, spontanee e/o coltivate²¹, e le piante cosiddette esotiche, che non si trovano né in natura né in coltura, sebbene siano spesso trascurate dagli studi di etnofarmacobotanica. Nel termine *pianta medicinale* sono inclusi, per principio, anche alghe, licheni e funghi. La testimonianza è reputata completa da un punto di vista etnobotanico quando la pianta citata è accompagnata dalle indicazioni terapeutiche e dalla forma di amministrazione del rimedio. Di fronte alla situazione di precarietà in cui versa il sapere naturalistico popolare della nostra regione e all'urgenza di raccogliere anche gli ultimi scampoli di rimedi un tempo sicuramente più popolari, si è preferito considerare come valide anche le singole testimonianze²², senza affidarsi al criterio di attendibilità di Le Grand e Wondergem (1987) e Johns *et al.* (1990)²³, secondo i quali è reputato valido l'uso di un rimedio vegetale solo se è stato confermato da almeno tre informatori indipendenti.

Vista la realtà contadina e valligiana in cui hanno vissuto molti informatori, è stato chiesto loro di descrivere anche le piante preposte alla cura del bestiame, sebbene molte delle informazioni si basino ormai su fonti scritte. Sono stati esclusi dal repertorio i derivati di raffinazione (quali lo zucchero), così come i preparati farmaceutici di derivazione vegetale. Non sono stati presi in considerazione neppure quei rimedi o quelle piante, di cui l'informatore è venuto a conoscenza tramite letture o per sentito dire, che non sono mai stati usati dallo stesso informatore e che non appartengono alla tradizione familiare o regionale. Le specie citate *unicamente* come piante aromatiche o alimentari non sono state prese in considerazione.

L'informatore è stato invitato a indicare dapprima il nome della pianta medicinale di cui ha fatto o fa tuttora uso terapeutico. Per ogni pianta citata in italiano, è stato chiesto il corrispondente fitonimo dialettale. Va tenuto conto che il termine *pianta medicinale* non corrisponde necessariamente a una specie vegetale: può includere due o più specie analoghe, usate indistintamente dagli informatori. Nei casi in cui a un fitonimo corrispondono più specie, si è chiesto di descrivere la pianta in questione o di raccoglierla, quando possibile, in sito. Al fine di facilitare il riconoscimento di alcune specie di cui l'informatore può avere scordato il nome ma non l'aspetto né l'uso, si sono invitati gli intervistati a mobilitare la memoria visiva con l'ausilio di fotografie e disegni di piante. Per l'identificazione delle specie ci si è basati prevalentemente sul *Flora Helvetica* di K. Lauber e G. Wagner²⁴.

Si è chiesto all'informatore di precisare se il vegetale cresce allo stato selvatico o se è (o era) coltivato o acquistato. Si è chiesto in quale periodo dell'anno (eventualmente del mese o un preciso momento del giorno) procede(va) alla raccolta della pianta, se questa è/era interamente divelta o se si coglie(va) solo la parte necessaria. L'informatore ha dovuto precisare il tipo di habitat (boschi, prati, pascoli, muri, sentieri, campi, orti, giardini) e la zona altitudinale (alpi, montagna, collina), aggiungendo talora anche il nome preciso dei luoghi o delle località.

Gli intervistati sono stati quindi invitati a descrivere i metodi di conservazione, di preparazione e di somministrazione dei rimedi vegetali usati nella medicina popolare, vale a dire tutte quelle pratiche curative usate correntemente in famiglia in caso di malessere, disturbi di vario genere, traumi a seguito d'incidenti fra

²¹ La pianta coltivata risponde alla definizione di Berlin (1992), valida per le specie "piantate deliberatamente e intrattenute con intervento costante e diretto".

²² Confrontare anche M. A. Bonet *et al.*, "Studies on pharmaceutical ethnobotany in the regions of L'Alt Empordà and Las Guilleries (Catalonia, Iberian Peninsula)", *Journal of Ethnopharmacology*, 1999, 68.

²³ A. Le Grand, P.A. Wondergem, "Les phytothérapies anti-infectieuses de la forêt-savane, Senegal, Afrique Occidentale. Un inventaire", *Journal of Ethnopharmacology*, 1987, 21, 109-125 ; T. Johns, J.O. Kokwaro, E.K. Kimanani, "Herbal Remedies of the Luo of Siaya District, Kenya : Establishing Quantitative Criteria for Consensus", *Economic Botany*, 1990, 44 (3), 369-381.

²⁴ K. Lauber, G. Wagner, *Flora Helvetica : flore illustrée de Suisse*, Berne-Stuttgart-Vienne: Editions Haupt, 2ème édition (2001), 3ème édition (2007), 1631 p.

le mura domestiche o sul luogo di lavoro. Ci si è basati essenzialmente sulle indicazioni terapeutiche dell'informatore, raccogliendo anche le denominazioni dialettali²⁵. È capitato spesso che l'informatore si trovasse in difficoltà nel descrivere determinate affezioni, anche se al momento opportuno - di fronte alla manifestazione sintomatica della patologia - la persona sapesse esattamente quale rimedio usare. Per questo molti informatori hanno preferito aiutarsi con alcuni esempi tratti da esperienze vissute in prima persona.

L'informatore deve specificare in che forma viene ingerito il rimedio (infuso, decotto, sciroppo, alimento-rimedio...), se la sua applicazione si limita invece alla cavità boccale (risciacqui, gargarismi, igiene dei denti...) o se la penetrazione avviene per altre vie (naso, orecchio, occhi, cute...). Si è chiesto inoltre di indicare la parte curativa del vegetale (frutto, fiore, foglia, fusto, parte aerea, radice, seme, ecc.), se la pianta è usata fresca o precedentemente essiccata, e le eventuali trasformazioni subite (infusione, decozione, sciroppi, impiastri, succhi, distillati o derivati di una macerazione in olio o in sostanze alcoliche, precisando il tipo di eccipiente usato). Nei rimedi esterni, ci si è preoccupati di verificare se il vegetale è applicato o amministrato senza subire trasformazioni, oppure sotto forma di cataplasma, d'impacco o come liquido, se l'assorbimento del rimedio è indotto tramite massaggi e frizioni o se la penetrazione avviene "passivamente", ad esempio con una semplice applicazione topica o in bagni. Sono stati annotati gli additivi aggiunti al momento della preparazione del rimedio e l'uso sinergico di più specie medicinali (miscugli), i tempi che scandiscono la preparazione del rimedio, la quantità usata (cucchiari, manciate, ecc.), i ritmi di amministrazione (quante volte al giorno e per quanti giorni) e la temperatura di azione: caldo, freddo oppure neutro (temperatura ambiente).

Particolare attenzione è stata data anche all'elaborazione e alla trasmissione del sapere, distinguendo in particolare tra *testimonianza oculare* e *tradizione orale*, entrambe materia d'indagine del presente studio. La *testimonianza oculare* è relativamente sicura, poiché appartiene al vissuto personale dell'informatore, presupponendo la partecipazione in prima persona o comunque la presenza all'evento. Nel primo caso (partecipazione in prima persona), le vicende narrate possono essere avvenute sia in maniera passiva (quando l'informatore era curato con un determinato rimedio, ma non l'ha a sua volta riprodotto su se stesso o su altri) o attiva, quando l'informatore ha potuto esercitare le pratiche legate alla preparazione e all'amministrazione del rimedio su se stesso, sui figli o sui nipoti. Nel secondo caso (presenza all'evento), l'informatore è spettatore passivo della preparazione e dell'amministrazione del rimedio, e rileva esplicitamente di non averne mai fatto uso. Nella *tradizione orale* converge invece tutto quel patrimonio di usanze e memorie legate all'uso delle piante, trasmesso da terzi (sovente parenti o anziani del villaggio), e di cui gli informatori hanno solamente sentito parlare. Questo tipo di testimonianze, basandosi su eventi tramandati oralmente e quindi affidati al sentito dire, sono generalmente più suscettibili di "falsificazioni" e reinterpretazioni^{26, 27} ma sono anche quelle maggiormente esposte all'oblio, perché l'informatore non le ha né viste né sperimentate, come emerge dalla testimonianza di un'informatrice: "*Perché un giorno siamo andati a fare una passeggiata e lei l'ha raccolta... "Cosa ne fai?" ...non mi ricordo più cosa ne faceva...si chiama coda cavallina...ma non mi ricordo più...non posso dire per cosa l'adoperava...è un'erba che io non ho mai conosciuto, non abbiamo mai visto in casa*" (Libera, Ruvigliana).

In questo senso, l'analisi della provenienza delle conoscenze legate alle piante medicinali costituisce un aspetto di rilevanza nell'ambito di un'inchiesta etnobotanica, poiché permette di distinguere l'importanza dei diversi canali di trasmissione delle conoscenze nell'appropriazione, nella trasformazione e nell'evoluzione del sapere naturalistico popolare nella nostra società. Si tratta anche di un parametro analizzabile solo grazie alle interviste, in quanto assente nei documenti scritti esaminati. Sono stati distinti in particolare i seguenti canali di trasmissione: messaggio orale (passaparola di genitori, nonni, parenti, amici, ma anche guaritori, medici, farmacisti, ecc.); testi scritti (libri, giornali, almanacchi, manoscritti...); corsi di fitoterapia; mezzi di comunicazione di massa (principalmente televisione e radio). Nel caso in cui l'informatore abbia preso spunto da testi scritti, ci si è premurati di annotare le indicazioni bibliografiche, che sono raggruppate in uno speciale capitolo della *Bibliografia* finale. A partire da queste informazioni è stato anche possibile

²⁵ Per maggiori dettagli riguardo alla classificazione delle malattie nella medicina popolare, cfr. il capitolo *Principi, rimedi e pratiche curative* e i risultati annessi 3. *Repertorio terapeutico*.

²⁶ P. Binda, *L'albero della vita: nascita, battesimo, prima infanzia attraverso lo studio delle fonti orali nel Moesano*, Poschiavo: Tip. Menghini, 1984, p. 6; M. Casella, *Note e proposte per l'introduzione di fonti orali in un archivio storico informatizzato*, Bellinzona [s.n.], 1983, p.13.

²⁷ Cfr. il concetto d'indice di utilizzazione nel paragrafo "Note di etnobotanica quantitativa" del presente capitolo.

discriminare le conoscenze apprese, distinguendo in particolare: la tradizione (famigliare o regionale) e le conoscenze dotte (libri e specialisti)²⁸.

Trascrizione delle fonti orali

Le testimonianze orali sono state registrate su nastro magnetico e annotate su un quaderno di campo, per evitare di perdere alcune informazioni in caso di guasti tecnici del nastro o del registratore. La riproduzione scritta delle testimonianze orali è stata eseguita quasi sempre fedelmente, completata qua e là da annotazioni personali o dell'informatore raccolte tramite colloqui telefonici o per corrispondenza. Gli spaccati di conversazione sono riportati in corsivo fra virgolette, accompagnati dal nome dell'informatore e dal suo paese di origine. La necessità di proporre una testimonianza su supporto sonoro ci invita a riconsiderare aspetti linguistici ed extra-linguistici intrinseci del messaggio orale, che cadono con la trascrizione. Queste attestazioni, risentendo della libertà del parlato, non sono sempre di comprensione immediata: in alcuni casi è stato perciò necessario scegliere una trascrizione adattata. In particolare, sono stati inseriti fra parentesi quadra i soggetti, i complementi o altre parti della conversazione trascurate - poiché sottintese - dal parlante, ma poco evidenti agli occhi del lettore. Tale è il caso in cui l'informatore, rispondendo a precise domande della ricercatrice, tralascia alcune parti del discorso che, una volta trascritte, richiedono un soggetto o di un predicato. Altre volte, al fine di rendere più chiara la testimonianza, sono stati inseriti fra parentesi tonda gli spaccati collocati in un ordine diverso rispetto al discorso originale. Gli incisi o le ripetizioni che, senza aggiungere nulla in termini di contenuto, appesantiscono oppure offuscano la parte interessante della testimonianza, sono invece stati tralasciati e segnalati con tre puntini di sospensione posti fra parentesi tonda. In alcuni casi, durante le interviste di gruppo, è stato necessario adattare una risposta in comune data da diversi informatori.

Spoglio delle fonti scritte

Le testimonianze scritte sottoposte al vaglio nel corso di questo studio provengono da disparate fonti, e si fondano in gran parte su materiale etnografico di provenienza orale. Esistono numerose informazioni sparse relative agli usi medicinali della flora ticinese fra i ricchissimi studi etnografici ed etnolinguistici realizzati un po' ovunque nelle nostre valli: queste ricerche sono sfociate in pubblicazioni o sono conservate presso l'Archivio del Centro di dialettologia e di etnografia, per confluire a loro volta nel Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana. Esistono anche alcune ricerche etnobotaniche svolte su scala regionale, sebbene nessuna di queste si rivolga in maniera specifica all'analisi degli usi terapeutici delle piante sull'intero territorio ticinese. Emily Gerstner-Hirzel, in particolare, si è occupata di raccogliere in un volume un compendio della flora utilitaristica all'interno della comunità Walser di Bosco Gurin²⁹, intervistando 35 informatori e trascrivendo le testimonianze nella lingua originale walser, con la traduzione tedesca a margine. Un altro lavoro di etnobotanica degno di rilevanza è stato realizzato dal signor Claudio Strozzi, che ha al suo attivo una pubblicazione sul dialetto di Biasca e Pontirone³⁰: l'autore ha ripassato il materiale delle sue ricerche sul dialetto biaschese, indirizzandosi in modo particolare alla conoscenza e all'uso di piante medicinali e commestibili. Questa ricerca è confluita in uno scritto inedito dal titolo "Piante medicinali e commestibili attraverso il dialetto di Biasca e val Pontirone", in cui l'autore unisce ai ricordi le conoscenze orali da lui raccolte e le informazioni scaturite da documentazioni scritte, in particolare lo studio di C. Magginetti e O. Lurati su Biasca e la valle Pontirone³¹: tale scritto sfocerà probabilmente in uno o più articoli sulla rivista Tre Valli. Non sono invece state considerate come attendibili per gli obiettivi della ricerca le indicazioni terapeutiche sulle piante medicinali riportate nei codicetti sanitari, nei trattati di economia domestica e nelle numerose pubblicazioni, passate e recenti, sulla flora regionale: pur contenendo informazioni interessanti sulle piante curative, le indicazioni terapeutiche riportate - che spesso richiamano la letteratura medica - sono prive d'informazioni precise sulla loro provenienza. Non sono neppure presi in considerazione i dati sulle piante medicinali contenuti nei libretti e nei manoscritti d'epoca secentesca, pur rappresentando delle informazioni interessanti dal punto di vista storiografico.

²⁸ Cfr. D. Musset, D. Dore, *La mauva et l'erba bianca. Une introduction aux enquêtes ethnobotaniques suivie de l'inventaire des plantes utiles dans la vallée de la Stura*, Salagon: Musée départemental ethnologique de Haute-Provence, 2006., pp. 59, 63, 79.

²⁹ E. Gerstner-Hirzel, *Guriner Wildpflanzenfibel. Mensch und Wildpflanzen. Eine botanisch-philologisch-volkskundliche Dokumentation aus dem Tessiner Walserdorf Bosco Gurin*, Bosco Gurin: Walserhaus Gurin, Verlag Bündner Monatsblatt, 1989. Della stessa autrice, cfr. anche: E. Gerstner, "Volksmedizinisches aus Bosco Gurin", *Schweizerisches Archiv für Volkskunde* 77, 1981, pp. 52-61.

³⁰ C. Strozzi, *Nuovi apporti al glossario Biasca e Pontirone di Caterina Magginetti e Ottavio Lurati*, Biasca: Associazione Pubblicazioni Biaschesi, 2006.

³¹ C. Magginetti, O. Lurati, *Biasca e Pontirone. Gente, parlata e usanze*, Basilea: G. Krebs, 1975.

Di seguito sono presentati gli istituti e i testi più importanti per la copiosa ed eterogenea raccolta di materiale etnografico - in prevalenza scritto e solo eccezionalmente sonoro - sugli usi terapeutici del vegetale e la fitonimia popolare.

a) Centro di dialettologia e di etnografia della Svizzera italiana (CDE): è stato il punto di riferimento etnolinguistico per la presente tesi, grazie al materiale fornito dall'archivio cartaceo, dall'archivio informatizzato e dai documenti orali della Svizzera italiana.

- Archivio cartaceo: il CDE accoglie nei suoi schedari i materiali inediti scaturiti da numerose inchieste svolte soprattutto nel corso del XX secolo. Il gruppo più importante delle schede è senz'altro costituito dalle risposte date ai questionari preparatori ai lavori per il Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana, avviato nel 1910 per merito e stimolo del linguista Carlo Salvioni, fino alla seconda metà degli anni Venti. Le inchieste furono realizzate in parte con interviste dirette, che tendevano a individuare la corretta pronuncia dialettale delle singole località, in parte con la collaborazione epistolare di corrispondenti sparpagliati nei diversi villaggi, cui erano sottoposti dei questionari che riguardavano di volta in volta diversi aspetti della vita di un tempo. A questo filone principale si sono poi aggiunte numerose integrazioni che hanno portato a un totale di circa 2.400.000 schede³². L'archivio cartaceo contiene anche voci tratte dai materiali inediti di studiosi e appassionati fautori del dialetto, e dallo spoglio di numerose pubblicazioni regionali.

- Archivio informatizzato: dalla fine degli anni Ottanta, le schedature e le attestazioni concernenti i dialetti e alle tradizioni della Svizzera italiana e dei territori limitrofi sono inserite in un archivio computerizzato, che va ad affiancarsi a quello cartaceo preesistente. Attualmente sono a disposizione in versione informatica circa 210'000 schede, incrementate continuamente da nuovi spogli e dai risultati di nuove ricerche³³.

A cagione della mole d'informazioni conservate nell'archivio, è stato necessario organizzare lo spoglio secondo determinati criteri e priorità. Si è pensato quindi di procedere lungo un percorso parallelo, partendo dalla voce *rimedio*, ivi inclusi i diversi rimandi (v. ad esempio le voci "rimedi popolari"; "rimedi contro il mal di denti"; "rimedi contro i vermi", "rimedi per il cuore"...); dalla parte del corpo toccata dal male (ad esempio le voci: "ventre-mali", "denti- mali e rimedi", "febbre-rimedi", ecc.); dalla malattia o dal sintomo ("ventre-mali"; "mal di stomaco"; "reumatismi"; "tosse", "mal di denti", ecc.); dalla pianta medicinale (voci varie). Generalmente è stata analizzata prima la voce in italiano, passando successivamente ai termini dialettali a seconda dei rimandi incontrati. Per evitare un doppio e gravoso lavoro, l'esame dell'archivio cartaceo è stato anche organizzato sulla base delle informazioni già rinvenute nel Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana.

b) Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana (VSI)³⁴: si tratta di un preziosissimo strumento d'indagine sulle usanze e sulle tradizioni di tutto il territorio della Svizzera italiana, tra cui anche la farmacopea vegetale e le pratiche di medicina popolare. Il Vocabolario possiede carattere enciclopedico e presenta, al di là della semplice corrispondenza dialetto-italiano, le diverse sfumature di pronuncia e di significato, con la consueta discussione etimologica e una ricca esemplificazione dialettale corredata da un apparato di osservazioni e illustrazioni inerenti all'aspetto etnografico. La parte essenziale dei materiali su cui si fonda il VSI proviene dalle inchieste fonetiche - custodite presso il CDE - eseguite dai singoli redattori in quasi tutti i Comuni, e soprattutto dalle risposte ai 215 questionari allestiti e distribuiti nel corso di quasi 20 anni, di circa 150 corrispondenti scelti nelle diverse regioni della Svizzera italiana. Questa sezione fondamentale è ampiamente integrata dai risultati di successive indagini condotte a livello regionale, dall'apporto di materiali offerti all'opera in vari momenti, dallo spoglio sistematico di vocabolari, monografie, opere letterarie, documenti e fonti di ogni genere³⁵. La pubblicazione del primo fascicolo risale al 1952; nel corso del 2007 è stato pubblicato il fascicolo 70, con la trattazione dell'intervallo che va da *cóbia* a *colár*³⁶. Nel 2008 è stato pubblicato il quinto volume, che copre l'intervallo *Cavra-Colarín*, e che riunisce tutti i fascicoli editi separatamente dopo la pubblicazione del quarto volume. Per passare al vaglio il ricchissimo VSI, mi sono basata sul vaglio degli indici degli argomenti, alle seguenti voci: Malattie, Infermità; Medicina; Piante e loro parti (lettera A); Medicina, Veterinaria; Malattia, difetti fisici,

³² Tratto da: Centro di dialettologia e di etnografia, www.ti.ch/cde >> Documentazione; Franco Lurà, *Il dialetto del Mendrisiotto: descrizione sincronica e diacronica e confronto con l'italiano*, Mendrisio; Chiasso: Ed. Unione di banche svizzere, 1987, p. 23.

³³ Tratto da: Centro di dialettologia e di etnografia, www.ti.ch/cde >> Documentazione.

³⁴ *Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana* (red. Silvio Sganzi; a cura della Repubblica e cantone del Ticino), Lugano: [dal 1997] Bellinzona: Centro di dialettologia della Svizzera italiana: [dal 2002] Centro di dialettologia e di etnografia, 1952 →.

³⁵ Tratto da: VSI >> Introduzione, p. XIII.

³⁶ Tratto da: Centro di dialettologia e di etnografia, www.ti.ch/cde >> Progetti e ricerche (adattato).

menomazioni; Vegetali, Funghi (lettera B); Medicina, Veterinaria; Malattia, difetti fisici, menomazioni; Vegetali, Funghi (lettera C).

- c) *Lessico dei dialetti della Svizzera italiana* (LSI)³⁷: rappresenta il principale punto di riferimento per la ricerca dei fitonimi dialettali. Pubblicato nell'autunno del 2004, il Lessico racchiude nei suoi 5 volumi l'intero patrimonio lessicale della Svizzera italiana. Di ogni parola esso illustra la gamma completa delle varianti, l'intero campo semantico, nonché quelle locuzioni idiomatiche che hanno acquisito una propria indipendenza formale e semantica. Il LSI accoglie circa 57'000 lemmi, tra cui parecchie voci dei numerosi gerghi di mestiere, i nomi propri e i nomi di luogo che assumono significati particolari, i soprannomi degli abitanti delle diverse località³⁸. La maggioranza delle attestazioni proviene dalle risposte fornite ai questionari per l'allestimento del VSI, e consentono di risalire fino agli usi linguistici della seconda metà dell'Ottocento³⁹. Nell'ambito del presente studio, lo spoglio del Lessico non è avvenuto soprattutto quando sono state costatate lacune nella fitonimia di alcune piante medicinali, nonostante l'apporto dei documenti orali e scritti.
- d) *Musei etnografici, archivi regionali e comunali, fondazioni private*: la ricerca di materiale inedito concernente la farmacopea popolare (manoscritti, codicetti, raccolte di rimedi, registrazioni sonore, ecc.). Sono stati trovati un manoscritto d'epoca secentesca, custodito presso il Museo etnografico di Curio, e la copia di alcune pagine di medicina popolare manoscritte - probabilmente del Settecento - inviatomi dal Museo di Blenio. Un interessante documento sonoro è stato fornito invece dal Museo della civiltà contadina di Stabio. Presso la Fondazione privata Villa Orizzonte di Castelrotto, è stato possibile consultare un erbario⁴⁰ realizzato da una liceale nel 1945. L'Archivio regionale Luganese mi ha segnalato un proclama ottocentesco, con alcune ricette e una lista di medicinali risalente al Settecento. Presso la Segreteria comunale di Maggia sono conservati invece alcuni esemplari di un opuscolo delle memorie della signora Elsa Burkhard-Vanoni (1921), originaria di Aurigeno, a disposizione di chi lo richieda: l'ultimo capitoletto di questo scritto è dedicato in particolare alla "medicina antica del paese"⁴¹.
- e) *Materiale privato*: si tratta di materiale, manoscritto e dattiloscritto, custodito presso privati. Possono consistere in ricette, manoscritti, annotazioni varie, ricerche personali, ecc. Oltre alle documentazioni scritte rinvenute presso gli informatori intervistati in privato⁴², va segnalato, per la ricchezza e la precisione delle annotazioni, il materiale raccolto da Claudio Strozzi, già citato poc'anzi. L'autore, da me contattato, mi ha gentilmente concesso di annesso il suo materiale alla presente ricerca⁴³.
- f) *Biblioteche cantonali*: presso le biblioteche è stata compiuta un'analisi sistematica delle numerose pubblicazioni di carattere etnografico ed etnolinguistico, in particolare i glossari dialettali, le riviste, i testi d'epoca e le recenti ricerche contenenti annotazioni sulla medicina popolare e sulla flora ticinese⁴⁴.
- g) *Fonoteca nazionale e archivio della Radiotelevisione della Svizzera italiana*: sono state cercate interviste o altri supporti sonori relativi all'uso popolare delle piante medicinali. L'unico documento sonoro rinvenuto si limita a un'intervista alla signora Elsa Burkhard-Vanoni, nell'ambito della trasmissione "Storie" (RTSI, 2004).



Documentazione fotografica

A illustrare la presente ricerca, seguendo lo svolgimento tematico dello studio, contribuiscono testimonianze fotografiche scattate prevalentemente durante escursioni nel canton Ticino o nel corso di interviste presso singoli informatori. Altre importanti documentazioni fotografiche di tipo storico-etnografico provengono da testi scritti. Alcune immagini, soprattutto per quanto attiene alle tavole botaniche, sono state scaricate da alcuni siti *web*. Le fonti delle foto e

³⁷ *Lessico dialettale della Svizzera italiana*, LSI, Centro di dialettologia e di etnografia [dir.: Franco Lurà ; concezione e progetto scientifico: Franco Lurà e Michele Moretti ; red.: Lorenza Bignasca Canevascini *et al.*], Bellinzona: CDE, 2004, 5 vol.

³⁸ Tratto da : Centro di dialettologia e di etnografia, www.ti.ch/cde >> Progetti e ricerche.

³⁹ LSI, *op. cit.*, p. 14.

⁴⁰ C. Andina, *Erbario simplex*, Locarno: Edizioni andina, [senza data].

⁴¹ E. Burkhard-Vanoni, *La vita nella Valmaggia d'altri tempi*, Maggia: [s.n.], agosto 2008.

⁴² Per le pubblicazioni rinvenute presso gli informatori, cfr. il capitolo *Bibliografia degli informatori*. Ricette manoscritte rinvenute presso gli informatori sono state inserite nelle schede etnobotaniche relative alla pianta medicinale coinvolta.

⁴³ Le informazioni provenienti da questo scritto hanno come riferimento "mat. Strozzi".

⁴⁴ Cfr. la *Bibliografia* finale.

illustrazioni presenti nella ricerca sono inserite a piè di pagina: le immagini senza riferimenti sono quelle scattate dall'autrice.

Nella foto (pagina precedente): disegni e appunti di botanica del signor P. Fontana rinvenuti presso il Museo della civiltà contadina di Stabio.

L'erbario

L'erbario è uno strumento essenziale nell'ambito di una ricerca etnobotanica, poiché offre una testimonianza vivente e in continuo mutamento delle relazioni che legano l'uomo al suo habitat e al vegetale. L'erbario etnobotanico è anche una forma di conservazione del sapere naturalistico e della biodiversità vegetale. La sua originalità consiste nel presentare su uno stesso piano il campione vegetale e le testimonianze sugli usi della flora in una determinata regione, offrendo quindi uno strumento immediato e alternativo alla scrittura.

L'erbario etnobotanico è elaborato come un erbario ordinario: dopo aver provveduto alla determinazione botanica delle piante raccolte⁴⁵, ogni campione è adeguatamente pressato, seccato e incollato su speciali fogli formato 28x42 cm. A ogni foglio è annessa un'etichetta nella quale sono indicati: nome scientifico e famiglia botanica, nome del raccoglitore, data, luogo di raccolta (località e distretto), tipo di stazione e altitudine. Oltre a questi dati sono riportati sull'etichetta (in maniera sintetica, date le esigenze di spazio a disposizione sul foglio d'erbario) alcuni nomi vernacoli, le parti del vegetale utilizzate, le loro virtù nella medicina popolare e i modi di preparazione del rimedio (v. foto a lato). Vista la mole dei dati riuniti, si è preferito limitare l'erbario agli usi terapeutici dei vegetali citati dagli informatori durante le interviste. Le piante essiccate sono state ordinate partendo dalle famiglie botaniche, in ordine alfabetico. L'erbario, conservato presso la *Fondazione alpina per le Scienze della Vita* di Olivone, è a disposizione del pubblico interessato: è aggiornato e completato ogniqualvolta sono documentate nuove piante medicinali o delle indicazioni non riportate in precedenza.



ALCUNE REGOLE DI NOMENCLATURA E TASSONOMIA BOTANICA

La denominazione e la descrizione dei *taxa* vegetali seguono tuttora precise regole, stabilite dal “Codice Internazionale di Nomenclatura botanica”. Ne elenchiamo di seguito alcune⁴⁶.

Tutti i nomi dei vegetali sono indicati in forma latina. Il nome del genere e della famiglia viene indicato con la lettera maiuscola, quello della specie (ed eventualmente della sottospecie) con la lettera minuscola.

A un determinato livello gerarchico vale solo il nome legittimo più antico (regola di priorità), risalendo perciò - per le piante vascolari - fino alla prima edizione dell'opera *Species plantarum* di Linneo (1753) e all'uso della nomenclatura binomia delle specie. Per meglio caratterizzare un *taxon* si affianca il nome di colui che l'ha descritto per primo (l'autore), generalmente in forma abbreviata: tale indicazione s'inserisce di solito nei testi specialistici ma non in quelli didattici. Quando avviene una revisione della nomenclatura o della classificazione, per esempio in caso di un cambiamento del livello gerarchico di un *taxon*, il nome dell'autore “basionimo” è posto fra parentesi, seguito da quello dell'autore della nuova combinazione: ad esempio, *Achillea moschata* Wulf. → *Achillea erba-rota* subsp. *moschata* (Wulfen) Vaccari. Lo stesso principio si applica al *taxon* attribuito a un'altra specie o genere. Talora, dopo l'autore, viene anche indicata la data di pubblicazione del binomio: ad es. in *Fomes fomentarius* (L.) J. Kix. f., 1867.

I sinonimi sono nomi diversi riferiti a un medesimo *taxon*, gli omonimi corrispondono a nomi identici per *taxa* diversi. Talora è possibile, consultando dei testi naturalistici, trovare dei nomi botanici differenti: gli equivalenti botanici sono indicati con un =, come ad esempio *Malus sylvestris* Miller (= *Pyrus malus* L. subsp. *acerba* (Mérat) Syme = *Pyrus malus* L. var. *sylvestris* L.).

⁴⁵ Per la determinazione botanica delle specie sono stati utilizzati i seguenti testi : D. Aeschmann, H. Burdet, *Flore de la Suisse et des territoires limitrophes. Le nouveau Binz*, Neuchâtel : Editions du Griffon, 1994, 603 p. ; K. Lauber, G. Wagner, *op. cit.*; W. Rothmaler, *Exkursionsflora von Deutschland. Gefäßpflanzen. Atlasband*, Jena : Gustav Fischer Verlag, 1995, 753 p.

⁴⁶ Riferimenti: AA.VV., *Trattato di botanica per le università*, Milano-Roma: Antonio Delfino Editore, 2003, vol. 2, p. 516; D. Aeschmann, H. Burdet, *op. cit.*, pp. XVIII-XXV.

Nelle specie ricche di forme è opportuno distinguere dei *taxa* infraspecifici. Le *stirpi*, non nettamente delimitate l'una dall'altra nell'ambito della specie, sono chiamate solitamente *sottospecie* (subspecies, subsp. o ssp.): si tratta di una categoria di classificazione inferiore alla specie e differisce da questa per dei caratteri secondari ma stabili geneticamente. Nelle piante coltivate viene impiegata come unità infraspecifica la *varietà* (cultivar, vr. o varietas, var.). Le specie ancora poco studiate e/o difficilmente distinguibili ("piccole specie") possono essere anche riunite in raggruppamenti, sovente provvisori, detti *aggregati* (agg.) che non sottostanno a precise regole di nomenclatura.

Quando al nome del genere fa seguito l'abbreviazione "sp." (specie), come ad esempio *Plantago* sp., significa che la pianta in considerazione appartiene al genere *Plantago*, senza che sia precisata la specie. Se al nome della specie fa seguito l'abbreviazione "s.l." (*sensu lato*), si riuniscono, sotto uno stesso nome, la specie e le sue sottospecie, riunite in uno stesso gruppo per semplificazione o in caso di dubbio circa l'identità botanica precisa della pianta considerata: la descrizione della specie corrisponde allora a quella della sottospecie tipo (autonomo); quando invece al nome della specie segue l'abbreviazione "s.str." (*sensu stricto*), s'intende solo quella specie. Gli *ibridi* (vale a dire frutto dell'incrocio fra due specie botanicamente vicine) più importanti di una specie sono indicati subito dopo il genere, con il segno "x". È il caso ad esempio della menta coltivata, che possiede numerosi ibridi, ad esempio il comune *Mentha x piperita* L., derivato dall'incrocio di *Mentha aquatica* x *Mentha spicata*.

NOTE DI ETNOBOTANICA QUANTITATIVA

Sembra essersi ormai creato un certo consenso circa l'utilità di valutare i dati delle ricerche etnobotaniche in maniera quantitativa: non va scordato tuttavia che la validità di numeri e statistiche dipende in ultima analisi dalla qualità dei dati usati per generarli, non sempre esaustivi e precisi. I dati quantitativi offrono però uno strumento che si presta a un confronto con altri studi etnobotanici facenti capo alla medesima metodologia: tenendo conto di questa constatazione, sono stati creati alcuni parametri quantitativi preposti a valutare la ricchezza etnobotanica e la persistenza della conoscenza popolare in una determinata regione.

Un primo parametro per valutare il grado di ricchezza etnobotanica consiste nel numero di piante utili citate in relazione all'area geografica (piante medicinali/km²) e alla popolazione (piante medicinali/abitante). Informazioni più precise sull'importanza della flora utile in una regione vengono però fornite dall'*Indice di etnobotanicità* (definito da Portères nel 1970⁴⁷), che consiste nel rapporto, espresso in percentuale, fra le piante utili citate da un gruppo sociale e l'inventario floristico totale del territorio in cui suddetto gruppo vive. Questo indice è stato successivamente adattato alle esigenze degli studi etnofarmacobotanici ("Indice etnofarmacobotanico"), limitando le piante utili alle specie usate a scopo medicinale.

L'EI dà un'idea della ricchezza floristica della medicina popolare in un territorio, senza però aggiungere informazioni sul grado di sfruttamento delle risorse vegetali. Per avere un'idea approssimativa dello sfruttamento della flora medicinale in una regione, si può fare uso di un altro indice, detto indice di sfruttamento (*Exploitation Index*, ExI), che risponde alla formula seguente: $ExI = \%PM \times AMP$, dove %PM è la percentuale di piante usate a scopo medicinale rispetto al totale della flora per una data regione, e AMP corrisponde al numero medio di preparazioni medicinali per ogni pianta. Più ExI è elevato, più lo sfruttamento delle risorse vegetali è elevato. In linea generale, si costata anche che più il numero di piante medicinali disponibili aumenta, più l'Indice di sfruttamento, in proporzione, tende a diminuire. Ciò equivale anche a dire che l'uso di un numero meno elevato di specie medicinali all'interno di una comunità comporta una maggior affidabilità nell'uso di queste piante, poiché la loro efficacia ha fatto sì che non sia stato necessario cercare ulteriori rimedi fra altre specie⁴⁸.

Se si vogliono mettere a confronto diverse regioni, occorre usare un altro indice. L'Indice di Jaccard (*Index of Jaccard*) permette di calcolare la percentuale di analogia fra diverse aree sulla base del numero di specie (o del genere), considerando unicamente la presenza o l'assenza nell'una e nell'altra regione. La formula usata per calcolare l'indice è riportata a fianco: A è il numero di specie del repertorio A, B il numero di specie del repertorio B e C il numero di specie in comune ad A e B. Maggiore è l'indice, maggiore è il grado di affinità fra le piante medicinali delle due regioni a confronto⁴⁹.

$$\text{Index of Jaccard} = \left[\frac{C}{A + B - C} \right] \times 100$$

⁴⁷ R. Portères, *Ethnobotanique générale*, Paris: Laboratoire d'Ethnobotanique et Ethnozoologie, Muséum national d'histoire naturelle, 1970.

⁴⁸ S. Mesa-Jimenéz, "Algunos elementos para el análisis numérico de datos en etnobotanica", *Monografías del Jardín Botánico de Córdoba*, 1996, 3:69-73.

⁴⁹ M.R. González-Tejero, M. Casares-Porcel, C.P. Sánchez-Rojas *et al.*, "Medicinal plants in the Mediterranean area: Synthesis of the results of the Project Rubia", *Journal of Ethnopharmacology*, 2008, 116, p. 354.

Il *Quotation Index (QI)*⁵⁰ è invece un parametro quantitativo usato per analizzare la popolarità di una pianta medicinale, partendo dal numero d'informatori che l'hanno citata. I QI sono suddivisi in tre intervalli sulla base della loro percentuale:

QI = + significa "piante citate da meno del 10% degli informatori";

QI = ++ significa "piante citate da più del 10% degli informatori";

QI = +++ significa "piante citate da più del 40% degli informatori".

Un altro parametro quantitativo descrive invece la persistenza degli usi del vegetale in una determinata regione: si tratta dell'*Utilisation Index* ("Indice di utilizzazione") U/K (proposto inizialmente da Muntané nel 1991 e migliorato successivamente da Bonet *et al.* nel 1999⁵¹). L'indice proposto da Muntané esprime il rapporto (U/K) fra numero medio di piante medicinali usate (U) rispetto all'insieme di quelle conosciute dagli informatori (K). Il problema di questo indice risiede nella difficoltà, e a volte nell'impossibilità, di valutare con certezza il numero di piante conosciute dagli informatori. Il ricercatore è piuttosto in possesso del numero di piante *riferito*, che non coincide necessariamente con quello effettivamente conosciuto. L'esperienza suggerisce che gli informatori in genere citano meno specie di quelle realmente conosciute, e non sempre forniscono la totalità delle informazioni in loro possesso: le ragioni vanno dalla semplice dimenticanza a veri e propri tabù. Un adattamento di questo primo indice è perciò stato elaborato da Bonet *et al.*: esso consiste nel rapporto (U/C) fra numero di piante medicinali effettivamente usate dagli informatori (U) e numero di piante citate e giudicate utili dagli intervistati (C), indipendentemente dal loro uso o meno⁵².

Per valutare la specializzazione o la versatilità terapeutica di una pianta medicinale è stato creato un Indice, detto ISs ("Indice di specializzazione per specie", *Index of Specialization by species*)⁵³: questo indice è però affidabile unicamente per quelle specie aventi un elevato numero di citazioni. L'Indice di specializzazione risponde alla seguente formula: $ISs = \%Ct/U$, dove %Ct è la percentuale di citazioni totali per la pianta in questione e U il numero totale di usi o indicazioni.

Le regioni analizzate dalle ricerche etnobotaniche possono servire da punto di partenza per studi fitochimici e fitofarmaceutici di laboratorio: in questo senso si rivela utile calcolare un indice che descrive sommariamente il grado di novità etnobotanica ("*ethnobotanical novelty*") dell'area in questione, e quindi la sua potenzialità per ricerche mirate da svolgere in sito. L'*indice di novità etnobotanica*, NRUP/P, consiste nel rapporto fra il numero di rimedi nuovi (vale a dire che non sono stati riportati in altri studi simili) e il numero totale di piante citate dagli informatori (P)⁵⁴.

Un ultimo indice, detto *Indice etnofitonimico*, prende in esame i nomi vernacoli in un territorio: questo parametro è stato definito da Bonet *et al.* (1999) come il rapporto tra il numero di specie con nome popolare (fitonimo) e il numero totale di piante in una data regione⁵⁵. L'indice etnofitonimico rappresenta perciò un indicatore della conoscenza e degli usi della flora regionale e un complemento utile all'indice di etnobotanicità, poiché descrive non solo la ricchezza della conoscenza popolare delle piante, ma anche l'attaccamento dell'uomo alla flora circostante: tale indice non contempla tuttavia la gamma dei differenti nomi vernacoli usati per descrivere la medesima specie, i quali sono considerati invece dei validi indicatori di ricchezza linguistica. Più il numero di *taxa* aventi fitonimi popolari è elevato, maggiore risulta la conservazione della conoscenza e dell'uso delle pia

nze in una determinata regione. Questa constatazione è più che mai attuale se si considera che i fitonimi sono fra gli ultimi elementi di conoscenza legati alle piante a scomparire in caso di erosione culturale. Gli usi della flora sono - da questo punto di vista - ben più fragili: non è raro imbattersi in informatori che ricordano il nome di una pianta, ma hanno scordato l'uso che ne facevano in tempi lontani⁵⁶.

⁵⁰ Il *Quotation Index* è stato utilizzato da A. Pieroni *et al.*, in: "Ethnopharmacology of *liakra*: traditional weedy vegetables of the Arbëreshë of the Vulture area in southern Italy", *Journal of ethnopharmacology*, 2002, 81: 165-185.

⁵¹ J. Muntané, *Aportació al Coneixement de l'Etnobotànica de Cerdanya*, PhD Thesis, Faculty of Pharmacy, University of Barcelona, 1991, 1220 p.; M. A. Bonet *et al.*, *op. cit.*, p. 162.

⁵² M. A. Bonet *et al.*, *op. cit.*, p. 164.

⁵³ Cfr. A. Bruni *et al.*, "Quantitative ethnopharmacological study of the Campidano Valley and Urzulei district, Sardinia, Italy", *Journal of Ethnopharmacology*, 1997, 57, pp. 99-100.

⁵⁴ J. Muntané, *op. cit.*

⁵⁵ M. A. Bonet *et al.*, *op. cit.*, p. 163.

⁵⁶ M. A. Bonet *et al.*, *op. cit.*, p.163 ; A. Agelet, J. Vallès, "Studies on pharmaceutical ethnobotany in the region of Pallars (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula), Part I. General results and new or very rare medicinal plants", *Journal of Ethnopharmacology*, 2001, 77, p.65; A. Maxia *et al.*, "Medical ethnobotany of the Tabarkins, a Northern Italian (Ligurian) minority in south-western Sardinia, *Genetic Resources and Crop Evolution*, 2008, 55, pp. 911, 923.

ORGANIZZAZIONE DELLA RICERCA

Di seguito sono esposte le quattro parti principali in cui è suddivisa la ricerca.

I) La prima parte vuole offrire una panoramica degli aspetti umani e naturalistici del territorio di studio. Include in particolare i seguenti punti.

- *Osservazioni sugli spazi territoriali “naturali” ticinesi e sulla loro evoluzione*: dopo una breve introduzione geopolitica, si procede a una descrizione dettagliata della flora regionale, senza scordare le conseguenze delle attività antropiche sulla vegetazione del Cantone.
- *Elementi di base della tassonomia popolare e componenti che concorrono alla nascita di un fitonimo*: l'analisi dei nomi popolari dei vegetali rappresenta un aspetto di rilevanza in una ricerca etnobotanica, poiché descrive come un gruppo culturale interagisce nel tempo e nello spazio, in maniera utilitaristica ma anche simbolica, con il suo territorio.
- *Caratteri di fondo della medicina popolare, della farmacopea e delle pratiche curative*: questa parte analizza la situazione della medicina popolare ticinese sotto un'ottica storico-etnografica, allo scopo di riprodurre il substrato appropriato in cui si muovono molte delle testimonianze orali e scritte raccolte. Dopo aver presentato la situazione igienico-sanitaria del Cantone nei secoli scorsi, sono analizzati e discussi i principi che reggono la preparazione dei rimedi e le pratiche curative, nonché gli aspetti inerenti alla trasmissione e alla pratica del sapere medico popolare. Un capitolo viene anche dedicato alla veterinaria popolare.

II) La seconda parte condensa, sotto forma di **schede etnobotaniche**, la maggior parte del materiale raccolto relativo agli usi delle piante curative, scaturito sia da testimonianze orali, sia da fonti scritte. Per evidenti ragioni di spazio, si è preferito limitare le schede alle piante citate dagli informatori, tralasciando di elaborare delle schede per le piante di cui esistono solo documentazioni scritte: queste piante sono invece riportate nelle tavole dei *Risultati*. Sono state escluse dalle schede etnobotaniche anche le piante medicinali citate dagli informatori unicamente come coadiuvanti o come componenti di miscugli.

Le schede etnobotaniche sono raccolte in ordine alfabetico, partendo dal nome scientifico del vegetale: specie, gruppo di specie o genere, a seconda delle circostanze. Una breve introduzione sulle caratteristiche botaniche della pianta (distribuzione⁵⁷, habitat, morfologia, periodo di fioritura) e sulle sue proprietà farmacologiche precede l'esposizione delle diverse informazioni raccolte sul terreno. Questa introduzione è basata in generale sull'apporto dei testi concernenti la flora medicinale della nostra regione - in particolare L. Pomini, G. Zanetti-Ripamonti, P. Chenevard, A. Franzoni⁵⁸ - e del territorio nazionale (K. Lauber e G. Wagner⁵⁹ e D. Aeschmann e H. Burdet⁶⁰), cui si aggiunge il contributo farmacobotanico di altri autori⁶¹ e di alcuni siti web⁶². Al fine di evitare di caricare a dismisura la scheda, e anche in considerazione del fatto che normalmente siffatta introduzione è il sunto d'informazioni provenienti da diverse fonti, si è deciso di non indicare di volta in volta gli stessi autori di riferimento, se non in alcuni casi specifici. Ogni scheda è corredata da illustrazioni o fotografie e da una cartina raffigurante la ripartizione geografica della specie sul territorio ticinese o nazionale⁶³.

⁵⁷ Per la distribuzione geografica delle specie si è fatto capo, adattandole, alle cartine estratte da: *Swiss Web Flora, Distribuzione di tutte le specie*, disponibile in rete all'indirizzo: [<http://www.wsl.ch/land/products/webflora/floramodul1-fr.html>].

⁵⁸ L. Pomini, (L.P. da Legnano), *Le piante medicinali del Ticino e dell'Oltrepò. Le loro proprietà terapeutiche, aromatiche, utili e velenose*, Roma: Edizioni mediterranee, 1978, 496 p.; G. Zanetti-Ripamonti, *Piante medicinali nostre*, Bellinzona-Lugano: Istituto Editoriale Ticinese, 1983 (1^a edizione: 1940), 192 p.; A. Franzoni, *Le piante fanerogame della Svizzera insubrica enumerate secondo il metodo decandolliano*, Zurigo: Tip. Zürcher & Furrer, 1890; P. Chenevard, *Catalogue des plantes vasculaires du Tessin*, Genève: Librairie Kündig, 1910.

⁵⁹ *Flora Helvetica*, Berna: Verlag Paul Haupt, 1998.

⁶⁰ *Flore de la Suisse et des territoires limitrophes. Le nouveau Binz*. Neuchâtel: Editions du Griffon, 1994.

⁶¹ In particolare vanno ricordati: E. Campanini, *Dizionario di fitoterapia e piante medicinali*, Milano: Tecniche nuove, 2004; E. Riva, *L'universo delle piante medicinali. Trattato storico, botanico e farmacologico di 400 piante di tutto il mondo*, Bassano: Tassotti Editore, 2001; P. Font Quer, *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*, Barcelona: Ediciones Península, 2001; M. Allaby (Edizione italiana a cura di Augusto Pirola), *Il piccolo dizionario botanico di Oxford*, Roma: Antonio Delfino Editore, 1998; AA.VV. (Editors: T. Brendler, Joerg Gruenwald, Christof Jaenicke), *Herbal Remedies. Over 1'100 plants with more than 1.500 colour photographs*, Stuttgart: Medpharm Scientific Publishers, CD Rom English-German.

⁶² Cfr. il capitolo *Bibliografia e altre referenze* >> “Principali Siti Web consultati”.

⁶³ Gli autori o le fonti delle fotografie e delle tavole di illustrazione botanica sono elencati nel capitolo *Bibliografia e altre referenze* (v. *Referenze delle illustrazioni inserite nelle schede etnobotaniche*).

III) Nella **terza parte** si presentano e si discutono le tendenze di rilevanza emerse dall'analisi qualitativa e quantitativa dei dati raccolti nei *Risultati*, distinguendo e confrontando di volta in volta gli aspetti concernenti rispettivamente la medicina umana e veterinaria, le fonti orali e le fonti scritte, il presente studio con altre ricerche realizzate a livello europeo. Verranno in particolare presentati e approfonditi i seguenti punti.

1. Aspetti di sistematica, di floristica e di sfruttamento delle risorse vegetali
2. Popolarità e usi delle piante medicinali
3. Confronto di alcuni parametri di etnobotanica quantitativa
4. Modi di preparazione e di azione dei rimedi
5. Repertorio terapeutico della medicina popolare
6. Originalità dei rimedi e delle piante medicinali
7. Potenziali sviluppi dello studio e prospettive

IV) La **quarta parte** raccoglie in annesso i *Risultati*, dove sono presentati in maniera sinottica tutti i dati etnobotanici raccolti durante le interviste e nell'ambito dello spoglio delle fonti scritte. Questa sorta di "archivio informatizzato" organizzato secondo determinati criteri, consente di evidenziare differenze, analogie e tendenze in maniera più chiara e consona all'analisi finale dei dati e alla discussione conclusiva (cfr. punto III). Quest'archivio informatizzato, preludio a una futura banca dati a livello cantonale, può essere continuamente aggiornato e arricchito dagli apporti di nuove ricerche.

Le spiegazioni per la lettura delle tabelle sono esposte in dettaglio nei rispettivi Risultati.

- **Risultati 1**, "Tavola sistematica"
Vengono elencate, sulla base dei principali criteri della tassonomia vegetale, tutte le piante medicinali usate nella medicina popolare ticinese sinora documentate da fonti orali e scritte.
- **Risultati 2**, "Repertorio botanico"
Esso raccoglie anzitutto, per ogni pianta medicinale, il corpo delle informazioni orali e scritte concernenti le indicazioni terapeutiche e la fitonimia popolare.
Le tavole riassuntive che seguono presentano in maniera sinottica determinati aspetti che saranno presentati e approfonditi durante la discussione dei risultati, ivi inclusa la parte statistica.
Gli argomenti riassunti nelle tabelle, partendo dalla pianta medicinale, sono i seguenti: le caratteristiche morfo-ecologiche e di raccolta; la distribuzione geografica delle citazioni e indicazioni; la popolarità delle piante medicinali; le pratiche e le conoscenze legate alle piante medicinali; gli usi non medicinali documentati; le parti vegetali implicate e la popolarità dei diversi metodi di preparazione dei rimedi; l'originalità dei rimedi di medicina umana e veterinaria.
- **Risultati 3**, "Repertorio terapeutico"
La porta d'entrata del repertorio terapeutico è costituita dall'insieme delle indicazioni e delle proprietà terapeutiche raccolte dalle documentazioni orali e scritte.
La prima parte presenta la classificazione gerarchica delle affezioni, dei sintomi e delle proprietà delle piante medicinali. Le categorie sono state organizzate secondo due porte d'entrata principali: quella relativa all'argomento e quella relativa all'organo colpito.
La seconda parte raccoglie tutte le piante che concorrono nella stessa indicazione o proprietà.
Le due tavole riassuntive finali presentano in maniera sinottica i dati quantitativi concernenti rispettivamente la medicina umana e la veterinaria.

ASPETTI GEOGRAFICI E NATURALI DEL CANTON TICINO

“Riguardo al tipo di flora, Il Ticino appartiene alla transalpina con 1830 specie, distinta in flora della regione insubrica, in comprensorio allungato da settentrione a meridione che fende e divide la flora alpina cisalpina del Vallese dalla orientale. Indubbio essere il canton Ticino, influenzato a sud dalla piana lombarda ed ubicato con il Ceresio fra i due grandi laghi Maggiore e Lariano, un'oasi mite del lato est Lepontino che spiega molto sulle specie critiche esotiche esistenti”⁶⁴.

SITUAZIONE GEOPOLITICA

Il canton Ticino è situato nel versante meridionale delle Alpi centrali: rappresenta un cantone frontiera, limitato ad ovest dal canton Vallese, a Nord dal canton Uri, a nord e a est dal canton Grigioni e a sud dall'Italia. Nella direzione nord-sud, la regione misura 90 km, e nel senso est-ovest 65, per una superficie totale di 2'812 km². Nell'anno 2005 si registravano circa 322'726 abitanti distribuiti per distretto in questa maniera: 47'553 (Mendrisio), 134.989 (Lugano), 59'935 (Locarno), 5'802 (Vallemaggia), 46'142 (Bellinzona), 12'022 (Riviera), 5'660 (Blenio), 10'173 (Leventina)⁶⁵.

Nella cartina: canton Ticino e distretti, con Cantoni e Stati confinanti⁶⁶

Le cinque Regioni principali del Ticino - Tre Valli (Leventina, Blenio, Riviera); Bellinzonese; Locarnese e Vallemaggia; Luganese; Mendrisiotto - si suddividono in Distretti amministrativi (v. cartina sopra): sei appartenenti al Sopraceneri, che occupa circa i due terzi del cantone (Bellinzona, Riviera, Blenio, Leventina, Locarno, Vallemaggia) e due al Sottoceneri (Lugano, Mendrisio)⁶⁷. I Distretti sono a loro volta organizzati in Circoli, che raccolgono diverse unità dette Comuni. A seguito della fusione di diversi Comuni avvenuta negli anni precedenti, si è passati da 245 (nel 1995) agli attuali 190⁶⁸.

Con le valli Mesolcina, Calanca, Bregaglia e Poschiavo - appartenenti al canton Grigioni - il Ticino forma la cosiddetta Svizzera italiana. Sebbene l'italiano sia la lingua ufficiale del Cantone, è però ancora molto diffusa, specie nelle valli, l'utilizzazione dei dialetti regionali⁶⁹. Nel Comune di Bosco Gurin viene ancora parlato da alcune decine di persone un dialetto alemanno locale chiamato *Guryner Titsch* o *Guryner Ditsch*⁷⁰.

Oggi gli italofoeni costituiscono l'83% della popolazione residente⁷¹. Circa un quinto degli italofoeni del Cantone è costituito da cittadini di origine italiana, a seguito soprattutto della forte immigrazione di lavoratori a partire dagli anni Settanta. Accanto a loro vi sono altre comunità linguistiche, parlanti anzitutto il tedesco (la comunità tedesca si è accresciuta soprattutto nel corso del XX secolo), il



⁶⁴ L. Pomini, *op. cit.*, p. 15.

⁶⁵ Ultimi dati dell'Ufficio di statistica (USTAT): consultare il sito: <http://www.ti.ch/DFE/USTAT/>.

⁶⁶ La cartina è stata scaricata dal sito www.wikipedia.com >> Canton Ticino.

⁶⁷ Il Cantone è separato tradizionalmente in due grosse regioni separate dal Monte Ceneri, dette per l'appunto Sopraceneri e Sottoceneri, di una certa rilevanza anche sotto il profilo socio-economico. Il Sottoceneri risente della vicinanza con l'Italia, in particolare della piazza finanziaria milanese, ciò che ha comportato un forte sviluppo del settore bancario e assicurativo nella città di Lugano.

⁶⁸ Dati USTAT relativi al 22 ottobre 2006.

⁶⁹ Cfr. il capitolo *Dialetti e Fitonimia*.

⁷⁰ La parola *walsler* deriva dal tedesco *Walliser*, che significa "d'origine vallesana", vale a dire del canton Vallese. La culla geografica sarebbe situata nell'altipiano di Goms. Purtroppo questa lingua è attualmente minacciata di estinzione.

⁷¹ Dati USTAT relativi al 2000.

francese, lo spagnolo, il portoghese, il romancio, l'albanese, ecc. I cittadini stranieri nati al di fuori del territorio elvetico costituiscono di fatto il 25% della popolazione ticinese⁷²: le nazioni maggiormente rappresentate sono Italia, ex Jugoslavia, Portogallo, Spagna, Turchia, Albania⁷³.

Anche se era presente dalla fine del XIX una piccola comunità di confessione protestante, il Cantone è sempre stato tradizionalmente cattolico. Attualmente, anche a causa della forte immigrazione, il quadro confessionale si è fatto più vario, come emerge dai dati del censimento dell'anno duemila. Va anche detto che in quest'anno, il 76% della popolazione si è ancora definita di religione cattolica⁷⁴.

Presentazione dei Distretti

Vengono di seguito presentati gli otto distretti⁷⁵, con l'elenco dei 264 Comuni riportati nell'ambito del presente studio, cioè quelli che si contavano alla vigilia della fondazione del *Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana*, sui quali si fonda anche il *Lessico dei dialetti della Svizzera italiana*⁷⁶.

Distretto di Bellinzona

Il Distretto di Bellinzona si distingue per la sua particolarità paesaggistica, che si può riscontrare nei monumenti storici quali i Castelli di Bellinzona, ben visibili da nord e da sud. I Comuni sono suddivisi in 3 Circoli: Bellinzona, Giubiasco e Ticino. Con circa 45'000 abitanti è il terzo distretto del Cantone. Il capoluogo, e capitale del Cantone, è Bellinzona.

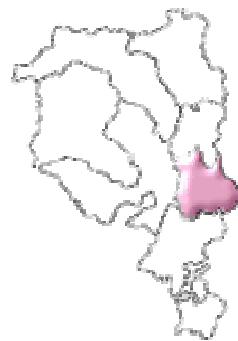
Circolo di Giubiasco:

1. Medeglia
2. Isonne
3. Sant'Antonio
4. Pianezzo
5. Giubiasco
6. Camorino
7. Sant'Antonino
8. Cadenazzo
9. Robasacco

Circolo di Bellinzona:

10. Ravecchia
11. Bellinzona

12. Daro
 13. Arbedo-Castione
 14. Lumino
- Circolo del Ticino:
15. Gudo
 16. Sementina
 17. Monte Carasso
 18. Carasso
 19. Gorduno
 20. Gnosca
 21. Preonzo
 22. Moleno



Distretto di Blenio

Il Distretto di Blenio si snoda attraverso una delle due vallate dell'alto Ticino; a vocazione turistica, è familiarmente chiamato "Valle del sole". I Comuni sono suddivisi in 3 Circoli: Malvaglia, Castro e Olivone. Conta circa 5'500 abitanti. Il capoluogo è Lottigna.

Circolo di Malvaglia:

1. Semione
2. Malvaglia
3. Ludiano
4. Dongio

Circolo di Castro:

5. Corzoneso
6. Leontica
7. Prugiasco
8. Lottigna
9. Castro

Circolo di Olivone:

10. Marolta
11. Ponto Valentino
12. Grumo
13. Torre
14. Largario
15. Aquila
16. Olivone
17. Campo Blenio
18. Ghirone



Distretto di Leventina

Il Distretto di Leventina comprende una delle due vallate dell'alto Ticino, partendo da Biasca; con il portale sud del traforo del San Gottardo rappresenta il passaggio principale dell'asse nord-sud dell'Europa. Ne fanno parte 21 Comuni suddivisi in 4 Circoli: Giornico, Faido, Quinto e Airolo. La valle è popolata da circa 10'000 abitanti. Il capoluogo è Faido.

⁷² Dati USTAT relativi al 2005.

⁷³ Université de Laval, *Tessin*, [<http://www.tlfg.ulaval.ca/axl/EtatsNsoverains/tessin.htm>] ; <http://it.Wikipedia.org>.

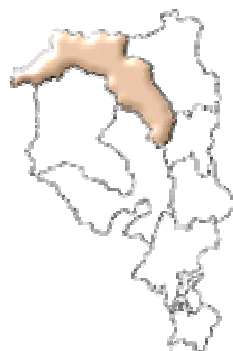
⁷⁴ Dati USTAT relativi al 2000.

⁷⁵ I dati che accompagnano ogni distretto e le cartine distrettuali sono stati integralmente ripresi dal sito del Canton Ticino >> Distretti e Comuni >> I Comuni ticinesi, <http://www.ti.ch/CAN/comuni/distretti.asp>.

⁷⁶ Cfr. LSI, "Elenco delle regioni e dei Comuni", p. 7.

Introduzione al territorio di studio

- | | |
|---------------------|---------------------|
| Circolo di Giornico | 12. Campello |
| 1. Pollegio | 13. Calpiogna |
| 2. Personico | 14. Faido |
| 3. Bodio | 15. Mairengo |
| 4. Giornico | 16. Osco |
| 5. Sobrio | Circolo di Quinto |
| 6. Cavagnago | 17. Dalpe |
| 7. Anzonico | 18. Prato Leventina |
| Circolo di Faido | 19. Quinto |
| 8. Chironico | Circolo di Airola |
| 9. Chiggionna | 20. Airola |
| 10. Calonico | 21. Bedretto |
| 11. Rossura | |



Distretto di Locarno

Il turismo rappresenta una delle fonti principali del Distretto di Locarno, che si distende ai due lati del Lago Maggiore (chiamato anche Verbano) e conosciuto in tutta Europa. I Comuni sono suddivisi in 7 Circoli: Locarno, Isole, Onsernone, Gambarogno, Melezza, Navegna e Verzasca. Gli abitanti sono circa 58'000. Il capoluogo distrettuale è Locarno.

- | | | |
|------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| Circolo di Onsernone: | Circolo delle Isole: | 31. Vogorno |
| 1. Auressio | 17. Brissago | 32. Corippo |
| 2. Loco | 18. Ronco s-Ascona | 33. Lavertezzo |
| 3. Berzona | 19. Ascona | 34. Brione Verzasca |
| 4. Mosogno | 20. Losone | 35. Gerra Verzasca |
| 5. Russo | Circolo di Locarno: | 36. Frasco |
| 6. Gresso | 21. Solduno | 37. Sonogno |
| 7. Vergeletto | 22. Locarno | Circolo del Gambarogno: |
| 8. Crana | 23. Orselina | 38. Caviano |
| 9. Comologno | 24. Muralto | 39. Sant'Abbondio |
| Circolo della Melezza: | Circolo della Navegna: | 40. Gerra Gambarogno |
| 10. Tegna | 25. Minusio | 41. Casenzano |
| 11. Verscio | 26. Brione s-Minusio | 42. Vairano |
| 12. Cavigliano | 27. Contra (dal 1914: Tenero-Contra) | 43. Piazzogna |
| 13. Intragna | 28. Mergoscia | 44. Vira Gambarogno |
| 14. Rasa | 29. Gordola | 45. Magadino |
| 15. Palagnedra | 30. Cugnasco | 46. Contone |
| 16. Borgnone | Circolo della Verzasca: | 47. Indemini |



Distretto di Lugano

Il Distretto di Lugano circonda il lago del Ceresio ed è molto conosciuto a livello turistico. Si caratterizza particolarmente quale terzo polo finanziario della Svizzera. Con i suoi quasi 130'000 abitanti, è il più importante distretto del Cantone. I Circoli sono 12: Lugano, Ceresio, Carona, Magliasina, Sessa, Sonvico, Breno, Vezia, Pregassona, Tesserete e Taverner. Il Capoluogo distrettuale è Lugano.

- | | | |
|-----------------------|---------------------------|--------------------|
| Circolo di Taverner: | Circolo di Sessa: | 34. Cademario |
| 1. Rivera | 18. Astano | 35. Bosco Luganese |
| 2. Bironico | 19. Sessa | 36. Bioggio |
| 3. Camignolo | 20. Monteggio | 37. Montagnola |
| 4. Vira-Mezzovico | 21. Bedigliora | 38. Gentilino |
| 5. Sigirino | 22. Biogno-Beride | 39. Muzzano |
| 6. Torricella-Taverne | 23. Croglio | Circolo di Vezia: |
| 7. Bedano | Circolo della Magliasina: | 40. Sorengo |
| 8. Gravesano | 24. Ponte Tresa | 41. Biogno |
| 9. Manno | 25. Caslano | 42. Breganzona |
| Circolo di Breno: | 26. Magliaro | 43. Massagno |
| 10. Aranno | 27. Neggio | 44. Vezia |
| 11. Arosio | 28. Pura | 45. Savosa |
| 12. Mugena | 29. Curio | 46. Porza |
| 13. Vezio | Circolo di Agno: | 47. Canobbio |
| 14. Fescoggia | 30. Agno | 48. Comano |
| 15. Breno | 31. Vernate | 49. Cureglia |
| 16. Miglieglia | 32. Cimo | 50. Cadempino |
| 17. Novaggio | 33. Iseo | 51. Lamone |



Circolo di Tesserete:

52. Origgio
53. Ponte Capriasca
54. Vaglio
55. Sala Capriasca
56. Tesserete
57. Lugaggia
58. Cagiallo
59. Campestro
60. Lopagno
61. Roveredo Capriasca
62. Bidogno
63. Corticiasca

Circolo di Sonvico:

64. Inzone
65. Scareglia
66. Signora
67. Colla
68. Bogno
69. Certara
70. Piandera
71. Cimadera
72. Sonico
73. Villa Luganese

Circolo di Pregassona:

74. Cadro
75. Davesco-Soragno
76. Pregassona
77. Cureggia
78. Brè
79. Gandria Castagnola
80. Viganello

Circolo di Lugano:

81. Lugano

Circolo di Carona:

82. Caprino (dal 1929: Paradiso)
83. Pambio Noranco
84. Agra
85. Carabietta
86. Barbengo
87. Grancia
88. Pazzallo
89. Carabbia
90. Carona
91. Melide
92. Vico Morcote
93. Morcote

Circolo del Ceresio:

94. Brusino Arsizio
95. Bissone
96. Maroggia
97. Arogno
98. Rovio
99. Melano

Distretto di Mendrisio

Il Distretto di Mendrisio è quello più a sud della Svizzera. I Comuni che lo compongono sono 28, suddivisi nei 5 circoli di Mendrisio, Balerna, Caneggio, Stabio e Riva San Vitale. Gli abitanti totali ammontano a circa 47'000. Il capoluogo distrettuale è Mendrisio.

Circolo di Riva san Vitale

1. Riva San Vitale
2. Capolago
3. Meride
4. Tremona
5. Arzo
6. Besazio
7. Rancate

Circolo di Balerna:

8. Castel san Pietro
9. Morbio Inferiore
10. Balerna
11. Pedrinate

12. Chiasso
- Circolo di Caneggio:
13. Vacallo
 14. Morbio Superiore
 15. Sagno
 16. Caneggio
 17. Monte
 18. Casima
 19. Bruzella
 20. Cabbio
 21. Muggio

Circolo di Stabio:

22. Ligornetto
23. Stabio
24. Novazzano

Circolo di Coldrerio:

25. Coldrerio
26. Genestrerio
27. Salorino
28. Mendrisio

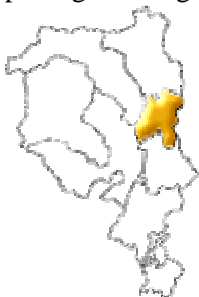


Distretto di Riviera

Il Distretto di Riviera si situa a nord di Bellinzona, all'imbocco delle due valli dell'alto Ticino. Ne fanno parte solo 6 Comuni. Con i suoi 11'000 abitanti, raggruppati nel solo Circolo di Riviera, è il più piccolo, per estensione, del Cantone. Il capoluogo è Osogna.

Circolo di Riviera:

1. Claro
2. Cresciano
3. Lodrino
4. Osogna
5. Iragna
6. Biasca



Distretto di Vallemaggia

Il Distretto di Vallemaggia si concentra interamente nella grande valle sopra il lago di Locarno e nelle piccole valli laterali. I Comuni sono suddivisi nei 3 Circoli della Rovana, di Maggia e della Lavizzara. Poco meno di 6'000 persone popolano il Distretto facendone, in tal senso, il più piccolo del Cantone nonostante detenga la più vasta estensione. Il capoluogo distrettuale è Cevio.

Circolo della Lavizzara:

1. Fusio
2. Peccia
3. Prato-Sornico
4. Broglio
5. Menzonio
6. Brontallo

Circolo della Rovana:

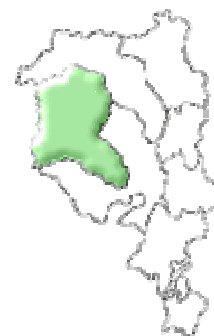
1. Cavigno
2. Bignasco
3. Cevio
4. Linescio
5. Bosco-Vallemaggia (dal 1934: Bosco Gurin)

6. Cerentino

7. Campo Vallemaggia

Circolo di Maggia:

8. Someo
9. Giumaglio
10. Coglio
11. Lodano
12. Maggia
13. Moghegno
14. Aurigeno
15. Gordevio
16. Avegno



QUADRO GEOMORFOLOGICO

Il canton Ticino appartiene quasi interamente alla regione alpina comprendente le Alpi centrali e le Alpi meridionali. Solo l'estremo sud del distretto di Mendrisio appartiene già alla regione dei rilievi padani. Le Alpi, come le vediamo oggi, sono il prodotto di un intenso piegamento della crosta terrestre, che ha avuto luogo durante l'era terziaria media, il Miocene. Questo potente movimento ha necessitato un tempo di aggiustamento molto lungo: così, verso la fine dell'era terziaria e l'inizio della quaternaria, quando i ghiacciai hanno invaso la regione ticinese, quasi tutte le vallate sono state profondamente incise. Le tracce della loro azione indelebile si leggono ancora oggi nel paesaggio ticinese: morene, blocchi erratici, circhi e vallate a U, dirupi, vallate sospese, terrazze di fondovalle, piccoli laghi alpini e grandi laghi insubrici⁷⁷. Il fiume Ticino è il principale corso d'acqua che attraversa il Cantone, da cui prende il nome: lungo 351 km, il Ticino nasce presso il passo della Novena nel massiccio del san Gottardo per gettarsi più a sud nel Lago Maggiore, da dove riprende il suo corso per diventare finalmente uno dei principali affluenti del Po⁷⁸.

Partendo da nord, il Cantone presenta zone di alte vallate alpine, orientate da ovest a est. La zona seguente, quella delle nappe pennine, si stende per la maggior parte della regione del Sopraceneri. In tutta la zona dominano montagne caratterizzate da massicci di rocce cristalline, in particolare gneiss, e da versanti convessi: le ripide pendenze, le terrazze e le pianure situate a differenti livelli di altitudine, soprattutto fra gli 800 e i 2000 metri, sono difficilmente accessibili. Andando verso sud, la zona delle nappe pennine termina bruscamente a livello della piana di Magadino, zona di convergenza naturale delle grandi vallate sopra menzionate, e dunque del territorio intero situato a nord del Monte Ceneri⁷⁹. All'altezza di Bellinzona-Locarno, un'importante discontinuità tettonica - chiamata linea insubrica - costituisce una delle faglie maggiori di tutto l'arco alpino, che separa le Alpi meridionali dalle Alpi centrali: questa particolarità ha del resto risparmiato la regione del Sottoceneri dai processi metamorfici alpini del Sopraceneri⁸⁰. A sud della piana di Magadino si entra nel dominio delle Alpi meridionali, formate ancora di rocce cristalline fino al limite che unisce Lugano a Ponte Tresa: al di là di questo limite, il cristallino è coperto da strati sedimentari massicci di origine diversa: vi predomina il calcare, ma si trovano anche rocce di origine vulcanica e rocce dolomitiche⁸¹.

Il rilievo del Sottoceneri possiede una grande varietà di forme: dalle terrazze della valle Capriasca e della regione del Malcantone, ai cumuli morenici sparsi un po' dappertutto; dai rilievi arrotondati del monte Arbostora o del San Giorgio, alle pendenze ripide del san Salvatore e del Monte Generoso. Esistono anche zone di pianura: campagna Adorna, basso Vedeggio, Pian Scairolo... Per queste caratteristiche, nonostante la presenza di ostacoli topografici dovuti ai laghi e delle prime ondulazioni padane, si può considerare il Sottoceneri nel suo insieme molto più aperto rispetto al Sopraceneri, tipica cellula alpina quasi

⁷⁷ G. Rossi, E. Pometta, *Storia del Cantone Ticino*, Locarno : Armando Dadò Editore, 1980, pp. 21-23.

⁷⁸ T. Bottinelli, "La regione ticinese", in: O. Bär, *Geografia della Svizzera*. Locarno: Armando Dadò Editore, 1984, p.152.

⁷⁹ T. Bottinelli, *op. cit.*, p. 153.

⁸⁰ G. Cotti, M. Felber, A. Fossati, G. Lucchini, E. Steiger, P.L. Zanon (G. Cotti *et al.*), *Introduzione al paesaggio naturale del Cantone Ticino. 1. Le componenti naturali*, Bellinzona, Dipartimento dell'ambiente, 1990, pp. 77-78.

⁸¹ T. Bottinelli, *op. cit.*, p. 153.

completamente chiusa verso l'esterno. La debole incidenza dei territori d'elevata altitudine (la maggior parte di loro si trova al di sotto dei 600 metri sul mare, e fra i 600 e i 1200 metri) e un rilievo più dolce e aperto fanno del Sottoceneri la zona morfologicamente privilegiata del Cantone, che induce sovente a parlare di rilievo prealpino in luogo di rilievo alpino⁸².

QUADRO CLIMATICO

Il clima della regione ticinese è influenzato anzitutto dalla posizione geografica e dal rilievo. Il Ticino è infatti situato al centro del versante meridionale alpino, in una sorta di nicchia chiusa verso nord e verso ovest dalla catena montuosa, e aperta a sud e a est, dove la Pianura padana s'insinua nelle Alpi. La disposizione di questa barriera montuosa modifica in misura diversa le principali correnti atmosferiche⁸³: in particolare, la barriera alpina protegge il versante meridionale dall'invasione, in inverno, di masse di aria gelida e carica di origine continentale. Le lunghe giornate di freddo e di grigiore, tipiche dell'Altipiano, sono dunque in gran parte evitate⁸⁴.

Il Ticino è caratterizzato da forti precipitazioni, fra le più elevate in Svizzera. Le forti precipitazioni si concentrano in primavera e in autunno, le estati soleggiate sono sovente interrotte da violenti temporali. L'andamento delle precipitazioni indica che questa regione non può essere definita secondo un clima di tipo mediterraneo, perché si osserverebbe in tal caso una netta diminuzione delle precipitazioni durante i mesi estivi. L'escursione termica annuale è invece relativamente forte, di tipo continentale. I forti dislivelli provocano pure una notevole differenziazione climatica: con l'aumento dell'altitudine, la temperatura diminuisce e le precipitazioni aumentano (pressappoco, ogni 100 m di altitudine, la temperatura scende di 0,5°C e le precipitazioni aumentano di 50 mm/anno). Anche la netta compartimentazione del rilievo influenza la varietà di climi locali: l'orientamento delle vallate, il loro angolo di apertura e la vicinanza ai laghi sono tutti fattori che contribuiscono a differenziare ulteriormente il clima da una zona all'altra⁸⁵.

Si riconoscono almeno tre tipi climatici maggiori, legati principalmente all'altitudine: clima polare (limitato alle quote superiori ai 2000 metri sul mare), clima boreale, (limitato alla zona compresa fra i 1500 e i 2000 metri) e un mosaico di climi locali, segnatamente il clima della regione dei grandi laghi prealpini del versante sud alpino, che include il Ticino centrale e meridionale di bassa altitudine, detto clima *insubrico*. Questo nome deriva dall'antico popolamento celtico della Gallia Transpadana, insediatosi nel V secolo prima di Cristo, ed è stato proposto in origine da Albrecht von Haller per definire una particolare comunità botanica^{86, 87}. Il clima insubrico non ha temperature estreme, è caratterizzato da inverni più dolci che al nord delle Alpi, normalmente secchi e soleggiati, fattore che rappresenta un elemento importante di attrazione turistica per gli abitanti dei paesi dell'Europa centrale⁸⁸.

ASPETTI DI FLORISTICA REGIONALE

Gli studiosi della flora ticinese

Provenendo da nord, il paesaggio vegetale ticinese offre senz'altro un'immagine rigogliosa e tiepida, anticamera delle calde terre meridionali situata allo sbocco delle valli alpine sulla vasta Pianura padana. Non a caso i primi esploratori della varietà botanica ticinese sono degli studiosi d'Oltralpe, che nel Settecento esplorano la parte meridionale del Cantone (Jakob Scheuchzer, Werner von Lachenal e Albert von Haller, padre e figlio). A questi "pionieri" succede una prolifica schiera di botanici nella seconda metà dell'Ottocento e nel primo Novecento, i quali - a numerose riprese - intensificano il ritmo degli studi floristici e della raccolta di campioni botanici sul territorio, offrendo alla stampa il risultato delle loro ricerche. In particolare, un'abbondante raccolta di campioni è da attribuire a J.C. Schleicher, che nel 1805 raggiunge il Ticino dalla Valle Formazza scoprendo la rarissima *Campanula excisa* Murith. Notizie più precise e abbondanti sulla vegetazione ticinese sono riportate da Gaudin nella sua *Flora helvetica* (Zurigo, 1833). Il basilese H. Christ dedica invece alla flora dei laghi insubrici una cinquantina di pagine dell'opera *Das Pflanzenleben der Schweiz* (1879). Nel Novecento, Carl Schröter pubblica *Flora des Südens* (1936),

⁸² T. Bottinelli, *op. cit.*, pp. 154-155.

⁸³ G. Cotti *et al.*, *op. cit.*, p. 155.

⁸⁴ T. Bottinelli, *op. cit.*, p. 157.

⁸⁵ T. Bottinelli, *op. cit.*, pp. 156-157.

⁸⁶ T. Bottinelli, *op. cit.*, p. 156 ; G. Cotti *et al.*, *op. cit.*, p. 159.

⁸⁷ "L'*Insubria* non è considerata come concetto etnografico, ma piuttosto nel senso botanico più generale, come lo definisce C. Schröter nella prefazione della sua *Flora d'Insubria*", in: H. Dübi, "Appunti sulla flora insubrica". *Bollettino della Società Ticinese di Scienze Naturali*, anno XLVII-XLVIII, 1952-1953, Bellinzona: Tipografica "Grafica Bellinzona" S.A., 1953, p.67.

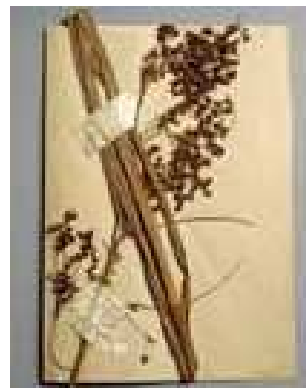
⁸⁸ Si parla in alcuni casi anche di clima sub-mediterraneo (T. Bottinelli, *op. cit.*, 1984, p.157; G. Cotti *et al.*, *op. cit.*, pp. 159-206).

tradotta in italiano dal botanico ticinese Mario Jägglì con il titolo di *Flora d'Insubria* (1950)⁸⁹. Tra gli italiani che si dedicano all'esplorazione botanica della regione ticinese, vanno menzionati il comasco G. Comolli (1780-1849), professore presso l'Ateneo pavese e autore della *Flora comense e delle terre finitime* (1834-1857), il cremonese A. Lenticchia, docente di storia naturale al Liceo cantonale dal 1878 al 1893 e Otto Penzig (1856-1929), tedesco di nascita, autore della *Flora delle Alpi* (1902)⁹⁰.

Erbario Verda: giaggiolo (*Iris* sp.)



Erbario Zola: falasco (*Cladium mariscus* (L.) Pohl)¹⁰⁰



Agli studi e alle ricerche del territorio naturale contribuiscono pure diversi naturalisti ticinesi, alcuni per professione, altri mossi da fervida passione. Tra i maggiori naturalisti vanno ricordati l'abate Bartolomeo Verda⁹¹ (1744-1820); Giuseppe Zola (1789-1831); Luigi Lavizzari (1814-1875), naturalista, autore di numerose pubblicazioni scientifiche e divulgative, tra cui spiccano per importanza le *Escursioni nel Canton Ticino*; padre Agostino Daldini (1817-1895)⁹²; Alberto Franzoni (1817-1886), di cui viene pubblicata, nel 1890, l'opera *Le piante fanerogame della Svizzera insubrica enumerate secondo il metodo decandolliano*; Lucio Mari (1827-1898); Silvio Calloni (1851-1931)⁹³; Giuseppe Mariani (1850-1933); Pasquale Conti (1874-1898); Mosé Bertoni; Arnoldo Bettelini (1876-1970), cui dobbiamo *La flora legnosa del Sottoceneri* (1904); Mario Jägglì (1880-1959), autore di numerosi scritti di carattere scientifico e divulgativo^{94, 95}. Va anche ricordato, nello stesso periodo, il lavoro del naturalista ginevrino Paul Chenevard. Alle escursioni sul territorio alterna ricerche bibliografiche e di archivio, sottoponendo al vaglio pubblicazioni, erbari e manoscritti. Il risultato di questo minuzioso esame è un compendio di tutte le notizie sulla flora fanerogamica ticinese apparse fino al 1910: si tratta del *Catalogue des plantes vasculaires du Tessin*, nelle cui 553 pagine distribuite in quattro volumi, sono criticamente enumerate 1829 specie con la loro precisa distribuzione⁹⁶.

Alcuni campioni botanici raccolti da ricercatori nel corso delle escursioni floristiche sono confluiti in erbari (v. foto a pagina seguente): pochi di questi, tuttavia, sono stati conservati presso istituti ticinesi. Il primo documento che riporta l'esistenza di un erbario della flora cantonale risale al 1853: si tratta delle collezioni naturalistiche donate da Luigi Lavizzari e conservate presso il Museo cantonale di storia naturale (da lui stesso fondato nel 1858) del Liceo cantonale di Lugano. Queste collezioni comprendono, tra altro, una raccolta di 436 specie vegetali indigene. In realtà, non è questo l'erbario più antico oggi conservato al suddetto Museo. Esistono, infatti, due raccolte di piante essiccate datate inizio Ottocento: si tratta degli erbari, da tempo considerati dispersi, di due precursori della floristica ticinese, l'abate Bartolomeo Verda e il medico Giuseppe Zola⁹⁷. Tali erbari, a lungo ignorati dai botanici, sono ritrovati giacenti nel Museo di storia naturale da un botanico di Dresda, Alban Voigt, il quale ne intuisce l'importanza storica e documentativa. Dopo attenta revisione, Voigt ne riordina una parte inserendola nell'erbario generale del museo⁹⁸. L'erbario dell'avvocato e naturalista Albero Franzoni, ricco di oltre 7000 esemplari, è conservato invece presso il Museo di Locarno⁹⁹.

⁸⁹ G. Cotti et al., p. 182; M. Jägglì, *Cenni sulla flora ticinese*, Bellinzona: Istituto Editoriale Ticinese, 1932, p.10.

⁹⁰ M. Jägglì, *op. cit.*, pp. 11-12; G. Cotti et al., *op. cit.*, p. 183.

⁹¹ Cfr. P. L. Zanon, "Notizie sulla vita e sull'erbario dell'Abate Bartolomeo Verda", Estratto dal *Bollettino della Società ticinese di scienze naturali* Anno LXIX, Lugano: giugno 1982, pp. 105-131.

⁹² P. R. Frigeri, *Padre Agostino Daldini a 90 anni dalla sua morte*, Comune di Vezia, 1985.

⁹³ Cfr. S. Calloni, *Un naturalista dell'Ottocento: antologia di scritti* (a cura di Dario Calloni), Locarno: A. Dadò, 1993, 363 p.

⁹⁴ I saggi, la corrispondenza e le opere di M. Jägglì sono presentate nel volume a cura di B. Campana, *La lezione di Mario Jägglì*, Locarno: Armando Dadò Editore, 1996, 365 p.

⁹⁵ G. Cotti et al., *op. cit.*, p. 183; M. Jägglì, *op. cit.*, pp. 12-14.

⁹⁶ M. Jägglì, *op. cit.*, pp. 15-16.

⁹⁷ Museo cantonale di storia naturale, <http://www.ti.ch/dt/da/museo/temi/> >> botanica.

⁹⁸ P.L. Zanon, *op. cit.*, p. 118.

⁹⁹ M. Jägglì, *op. cit.*, p.14.

¹⁰⁰ Le due foto sono state tratte da: Museo cantonale di storia naturale, <http://www.ti.ch/dt/da/museo/temi/> >> botanica.

Zone o piani altitudinali

In Svizzera si succedono in altitudine cinque piani o zone di vegetazione - i cui limiti variano secondo le condizioni locali - sulla base del raffreddamento del clima generale e del raccorciamento del periodo vegetativo. La compartimentazione non è tuttavia netta: spesso è presente una zona di transizione, oppure i diversi piani s'intersecano. Altre volte, i piani altitudinali hanno subito delle notevoli modifiche per alterazione dell'uomo. Nei piani vegetazionali ricorrono alcune associazioni vegetali, che possono però modificarsi a seconda dell'esposizione solare, della pendenza e del tipo di suolo (calcareo, siliceo, formato da pietrisco, formato da rocce, asciutto o sdruciolevole, influenzato dalla vicinanza di corsi d'acqua...) e dell'intervento umano (falcatura, concimazione, ecc.)¹⁰¹. Tutte le zone altitudinali sono presenti solo nel Ticino settentrionale, dove le altitudini medie del rilievo superano i 2000 m s.l.m.. Nel Ticino centrale (altitudini medie comprese tra 1000 e 1500-2000 m s.l.m.) compaiono solo la zona delle foreste e quella delle praterie alpine, mentre la zona dei deserti alpini è frammentaria. Infine, nel Ticino meridionale, dove le altitudini medie superano raramente i 1000 m s.l.m. (o i 500, come nel Mendrisiotto sudoccidentale) non appaiono che la zona collinare e quella montagnosa.

In linea generale, per il versante sud-alpino, si possono tracciare i seguenti limiti altitudinali.

- *Piano collinare (zona delle colline o forestale inferiore)*: questa zona occupa le regioni più basse, dai 200 m fino a toccare l'altitudine di 800-900 metri, occupando un quarto del territorio cantonale. La temperatura media annuale si situa fra gli 8 e i 12°C e il periodo di vegetazione supera i 250 giorni. Le maggiori formazioni vegetali sono le latifoglie inferiormente e le aghifoglie superiormente: querceto a carpini, faggeti, querceti a quercia pubescente, pinete, castagneti, prati e colture. Specie tipiche collinari sono anche ciliegio, noce, castagno, vite.

- *Piano montano (zona forestale media)*: include la zona media delle regioni montagnose con insediamento umano. In Ticino si estende dagli 800-900 ai 1500-1700 metri occupando un quarto del territorio cantonale. La temperatura annuale media è compresa fra 4 e 8°C e il periodo di vegetazione è superiore a 200 giorni. Le maggiori formazioni vegetali sono rappresentate da faggeti, abetaie, boschi misti di faggi e abeti, abetine, peccete, pinete, torbiere, prati, pascoli e colture.

- *Piano subalpino (zona forestale superiore)*: questa zona altitudinale occupa un settimo del territorio cantonale e comprende le regioni più elevate occupate dall'uomo (dai 1500-1700 ai 1800-2000 m s.l.m.): la densità degli insediamenti antropici è minima, lo sfruttamento agricolo essendo limitato a prati e pascoli (bassi alpeggi). La temperatura annuale media da va dai -2 ai +4° C e il periodo di vegetazione dura da 100 a 200 giorni. Le maggiori formazioni vegetali sono peccete, pinete, lariceti, cembraie, rododendreti, boscaglie di pino montano (*Pinus mugo* Turra) e di ontano (*Alnus*) e associazioni di cespugli nani (come la rosa delle alpi e il ginepro), megaforie, prati e pascoli. In Ticino appartiene alla zona subalpina il piano delle aghifoglie, dominato nella fascia inferiore dal peccio (*Picea abies* (L.) Karsten), al quale può talvolta associarsi l'abete bianco (*Abies alba* Miller). Nella fascia superiore si sostituisce a queste essenze il larice (*Larix decidua* L.), più raramente il pino cembro (*Pinus cembra* L.).

- *Piano alpino (zona delle praterie magre, detriti, rupi e greti)*: questa zona tocca in Ticino la frangia altitudinale situata fra i 1900-2000 e i 2600-2900 m s.l.m., dal limite superiore arboreo fino al limite delle nevi perenni, occupando un settimo del territorio cantonale. Lo sfruttamento umano dei suoli è limitato al pascolo (alpeggio). La temperatura media annuale è inferiore a 0°C e il periodo di vegetazione inferiore a 100 giorni. Le maggiori formazioni vegetali sono prati, lande e le specie che occupano detriti e rocce. Inferiormente la zona delle praterie naturali alpine è caratterizzata da arbusteti nani. Superiormente invece s'incontrano formazioni erbacee a zolle chiuse (cariceti, festuceti e nardeti) che, in prossimità del loro limite, appaiono frammentate in zolle pioniere isolate.

- *Zona nivale o zona dei deserti alpini*: si estende dal limite delle nevi perenni fino alle vette più alte (in Ticino al di sopra dei 2900 m s.l.m.). La vegetazione è assai rarefatta, essenzialmente limitata a cuscinetti pionieri di muschi e licheni crostosi e da aggregati diffusi di alghe unicellulari.

La diversità della flora ticinese

La varietà di climi e di suoli, le notevoli differenze di altitudine e di esposizione solare e le complesse vicende geo-storiche hanno contribuito a determinare in Ticino una pregevole diversità vegetazionale e floristica: quinto Cantone per estensione della Svizzera (occupa il 6,8% della superficie nazionale), è

¹⁰¹ G. Cotti et al., *op. cit.*, pp. 186-189 (adattato e semplificato); D. Aeschmann, H. M. Burdet, *op. cit.*, p.XII; C. Brissoni, G. Zois, *Vivere con i fiori: introduzione alla flora della Svizzera italiana, con venti tavole di Ernesto Schick*, Lugano: Edizioni Giornale del Popolo, 1987, pp. 66-68.

secondo solo al Vallese per numero di specie vegetali. Sono presenti sul territorio cantonale oltre 2000 specie di piante vascolari spontanee (quasi il 70% della flora spontanea e sub-spontanea nazionale¹⁰²), cui occorre aggiungere almeno 2000 coltivate nei giardini e nei parchi botanici grazie alla particolare mitezza del clima insubrico. Inoltre, ben 89 specie della flora nazionale sono presenti in Svizzera nel solo Ticino e un'altra decina è diffusa in Ticino e in sole 2 o 3 altre località svizzere¹⁰³. Delle specie vegetali che crescono solo in Ticino, 34 si trovano unicamente nelle alpi meridionali calcaree del Sottoceneri. Una decina di specie, 13 per la precisione, si trovano solo nel Sopraceneri insubrico e nel Sottoceneri, come ad esempio il garofano di Séguier (*Dianthus seguieri* Villars), l'asparago selvatico (*Asparagus tenuifolius* Lam.), il millefoglio di Clavena (*Achillea clavenae* L.) e il narciso del lago Maggiore (*Narcissus x verbanensis* (Herb.) M. Roem.)¹⁰⁴.

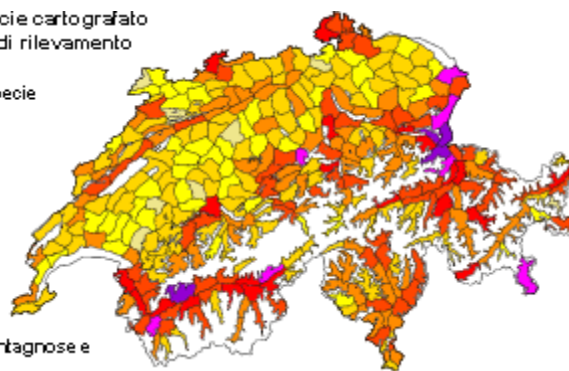
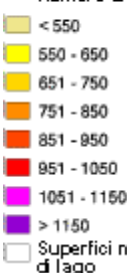
Nella cartina in alto: ricchezza delle specie di piante vascolari nelle superfici in valle¹⁰⁵.

Nella cartina sotto: ricchezza delle specie di piante vascolari nelle superfici montagnose¹⁰⁶.

I dati sono in numero di specie per superficie di rilevamento (risultato della cartografia con l'aggiunta dei nuovi accertamenti avvenuti fino al 1998). Non si è fatta distinzione fra la presenza più rara e la più frequente di una specie.

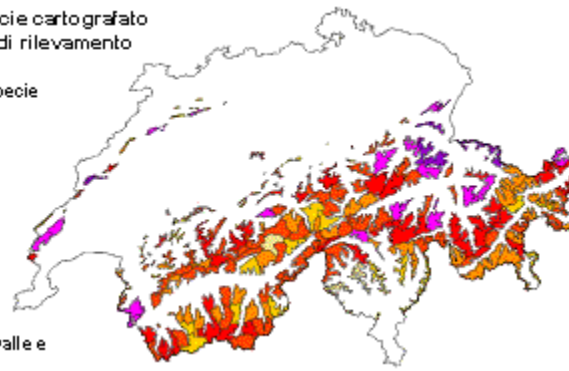
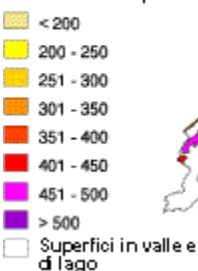
Numero di specie cartografato per superficie di rilevamento

Numero di specie



Numero di specie cartografato per superficie di rilevamento

Numero di specie



La catena alpina, barriera climatica fra l'Italia mediterranea e la parte umida e fresca dell'Europa centrale, influenza la biodiversità vegetale del territorio ticinese. Il versante meridionale delle alpi, oltre ad ospitare un corteo di specie vegetali tipiche delle regioni influenzate dal clima insubrico (vale a dire le regioni dei grandi laghi del Ticino centrale e meridionale di bassa altitudine), offre anche un terreno propizio per l'acclimatazione di piante aventi origini assai diverse. La varietà della flora insubrica dipende anche in gran misura dalle caratteristiche del substrato geologico: la regione ticinese è caratterizzata da una vasta e potente copertura dolomitica e calcarea, che si estende in direzione est-ovest: sono le rocce predominanti e le più significative dal punto di vista botanico, sia qualitativamente sia quantitativamente, che predominano nella parte meridionale del Cantone¹⁰⁷.

I territori compresi fra il lago Lario e il fiume Adige, che sono rimasti liberi dai ghiacci durante l'ultima glaciazione (le cosiddette oasi di rifugio), presentano una notevole ricchezza di specie endemiche. Nella regione ticinese le piante endemiche sono invece poco numerose e per la maggior parte localizzate sui suoli ricchi di carbonati. Fra queste si possono citare: *Cytisus emeriflorus* Reichb., *Gentianella insubrica* Kunz, *Rhinanthus antiquus* (Stern.) Schinz & Thell., *Knautia transalpina* (Christ) Briq., *Centaurea rhaetica* Moritz. Sui suoli poveri di carbonati s'incontrano *Androsace brevis* (Hegetschw.) Cesati ed *Euphrasia cisalpina* Pugsley, le uniche specie endemiche a essere presenti anche nel Sopraceneri. Alcune specie della vetusta flora alpina del Terziario sono sopravvissute all'era glaciale sulle cime tendenti a sud (per esempio il Monte Generoso), le quali non sono state sommerse dalle lingue di ghiaccio (in particolare, alcune specie del genere *Gentiana*, *Primula*, *Crocus*, *Cardamine*...). Altre rappresentanti della flora alpina, vere e proprie

¹⁰² Museo cantonale di storia naturale, <http://www.ti.ch/dt/da/museo/temi/> >> botanica. La flora è generalmente intesa come flora dei vegetali superiori (piante vascolari), che include le Pteridofite (felci, equiseti, licopodi) e le Spermatofite, conosciute anche come Fanerogame (Gimnosperme e Angiosperme). A titolo di confronto la flora elvetica conta un totale di 144 famiglie, 822 generi, 3040 specie (D. Aeschimann, H. M. Burdet, *op. cit.*, p. XVI). Il numero dei taxa è però variabile a seconda degli autori: la *Lista rossa delle felci e piante a fiori minacciate della Svizzera* (AA.VV., edizione 2002) elenca 3144 specie; K. Lauber e Wagner (*op. cit.*, 2007) descrivono nella loro opera 3000 specie.

¹⁰³ Museo cantonale di storia naturale, <http://www.ti.ch/dt/da/museo/temi/> >> botanica.

¹⁰⁴ G. Cotti et al., *op. cit.*, p. 196; Museo cantonale di storia naturale, <http://www.ti.ch/dt/da/museo/temi/> >> botanica.

¹⁰⁵ Cartina scaricata da: Swiss web flora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/>>>situazione nel 1998.

¹⁰⁶ Cartina scaricata da: Swiss web flora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/>>>situazione nel 1998.

¹⁰⁷ H. Dübi, *op. cit.*, p. 68; C. Schröter, (tradotto da Mario Jäggl), *Flora d'Insubria*. Bellinzona: Istituto Ed. Ticinese, 1950, p. 7.

reliquie glaciali, sono state spinte verso le regioni inferiori dalla salita dei ghiacci, ma hanno superato la concorrenza delle specie di pianura¹⁰⁸.

I gruppi appartenenti alle cosiddette piante inferiori - muschi in senso ampio (divisione *Briophyta*), licheni (divisione *Lichenes*) e alghe eucariotiche - sono stati studiati in passato da diversi appassionati, prevalentemente nel corso dell'Ottocento¹⁰⁹. Dopo di loro, Mario Jäggi si è dedicato in maniera esaustiva e appassionata allo studio di questi vegetali, descrivendo nella sua monografia dedicata esclusivamente alle briofite del Ticino (1950), 576 specie di muschi e 147 specie di epatiche¹¹⁰. Solo in seguito Zoller (1966)¹¹¹ scopre altre 12 specie. A parte alcuni studi a livello regionale, la flora lichenica del cantone è invece ancora poco studiata a livello cantonale¹¹².

Il Canton Ticino è anche un territorio d'interesse micologico. La ricchezza di specie, da quelle più mediterranee alle artico-alpine è favorita dalla varietà climatica e geografica. Le specie recensite aumentano di anno in anno: attualmente sono state censite circa 3000 specie¹¹³.

Le specie protette

Soprattutto dagli anni Cinquanta il paesaggio vegetale del Cantone ha subito una continua evoluzione. Le trasformazioni si sono estese ad oltranza sul territorio del fondovalle, dove l'estensione urbana e l'intensificazione dell'agricoltura hanno concorso alla riduzione in quantità e in qualità delle superfici naturali. Sulla fascia collinare e montana si è invece assistito a un progressivo e massiccio ritorno della vegetazione boschiva, che riprende sempre più i suoi spazi naturali dopo la sconsiderata deforestazione dell'Ottocento. Tuttavia il nostro patrimonio naturale è ancora molto ricco di componenti degne di protezione: la loro tutela dipende da una parte dalla corretta applicazione dei disposti pianificatori e d'altra parte da un adeguato atteggiamento dei singoli cittadini nei loro confronti. Occorre considerare che le componenti naturali del paesaggio e la diversità biologica degne di protezione non consistono solo negli aspetti più visibili, ma anche in tutti quegli elementi che, legati tra loro da una fitta rete di rapporti ecologici spesso poco appariscenti, formano il tessuto vitale del paesaggio stesso¹¹⁴.

La tutela delle piante a rischio di estinzione è stata ufficialmente istituita nel 1966, con la Legge federale per la protezione della natura e del paesaggio, la quale si prefigge di proteggere le specie più rare assieme al loro habitat naturale. Secondo l'Ordinanza d'esecuzione della legge federale sulla protezione della natura e del paesaggio (1966) e il Regolamento sulla protezione della flora e della fauna (1975), le piante vascolari sotto protezione nel territorio cantonale ammontano a 120, di cui 51 Orchidacee. Le specie citate nel Regolamento si caratterizzano per la loro notevole importanza floristica o per il loro carattere endemico. Inoltre, su tutto il territorio, le piante indigene sono protette contro un'eccessiva raccolta.

Un altro fatto preoccupante, constatato un po' ovunque in tutta Europa, consiste nella scomparsa progressiva di alcune specie o varietà un tempo coltivate in orti, giardini e campi, essendo cadute in disuso. Parallelamente all'abbandono di determinate tecniche di coltura, si assiste alla sparizione di piante segetali, vale a dire quelle piante avventizie che accompagnano certe specie coltivate nei campi, e che appartengono alla flora indigena dall'installazione delle prime colture in Ticino¹¹⁵. In maniera analoga, altre specie, come ad esempio il millefoglio (*Achillea millefolium* L.) e il cumino dei prati (*Carum carvi* L.), ma anche la stessa genziana maggiore (*Gentiana lutea* L.), stanno declinando in quelle praterie dove sono stati abbandonati i metodi tradizionali di sfruttamento¹¹⁶. Sembra, infatti, che la mancanza dello sfalcio dei prati magri e della

¹⁰⁸ G. Cotti et al., *op. cit.*, p. 218; C. Schröter, *op. cit.*, p. 16.

¹⁰⁹ Al luganese Bartolomeo Verda spetta la prima raccolta di muschi del Ticino, 1801-1805; Lucio Mari riporta non meno di 50 specie nuove di muschi per il Cantone ed alcune non ancora note in Svizzera; il giovane Pasquale Conti pubblica invece le *Notes bryologiques sur le Tessin* (1895) (M. Jäggi, *Cenni sulla flora ticinese*, Bellinzona: Istituto Editoriale Ticinese, 1932, p. 13).

¹¹⁰ M. Jäggi, "Le Briofite ticinesi. Muschi ed epatiche", *Beitr. Kryptogamenfl. Schweiz*, 10(4) : 1-265.

¹¹¹ H. Zoller, "Ergänzungen zur insubrischen Moosflora I", *Revue bryol. lichénol.*, 1966, 34 (1/2) : 315-330.

¹¹² G. Cotti et al., *op. cit.*, pp. 226-227. Cfr. anche: AA.VV., *Lista rossa dei licheni epifiti e terricoli in Svizzera*, Berna: Istituto federale di ricerca WSL, Ufficio federale dell'ambiente, Conservatoire et Jardin botaniques de la Ville de Genève, 2002: in questa lista vengono analizzate 786 specie di licheni (520 epifite e 266 terricole).

¹¹³ Museo cantonale di storia naturale, <http://www.ti.ch/dt/da/museo/temi/> >> botanica. Nel 1990 erano state raccolte e catalogate 1500 specie, e la ricchezza di funghi sul territorio era stimata a oltre 2000 specie (G. Cotti et al., *op. cit.*, p. 246)

¹¹⁴ ASPAN (Associazione svizzera per la pianificazione del territorio), *Dip. del territorio, Vivere il territorio*, Bellinzona, 1999, p. 73.

¹¹⁵ Fra di esse troviamo il pendolino delle fontane (*Montia fontana* subsp. *chondrosperma*), la ruchetta dei muri (*Diplotaxis muralis* (L.) DC.), il succiamelo ramoso (*Orobancha ramosa* L.), la stellina dei campi (*Asperula arvensis* L.), il caglio coriandolino (*Galium tricornutum* Dandy), la bambagia campestre (*Filago arvensis* L.), il fiordaliso vero (*Centaurea cyanus* L.), la coda di topo dei campi (*Alopecurus myosuroides* Huds.) (G. Cotti et al., *op. cit.*, pp. 240-243).

¹¹⁶ A. Agelet, J. Vallès, "Studies on pharmaceutical ethnobotany in the region of Pallars (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula). Part I. General results and new or very rare medicinal plants", *Journal of Ethnopharmacology*, 2001, 77 : 57-70; F. Starý, *Plantes médicinales*, Paris: éd. Gründ, 2001, p.17.

pascolazione del bestiame porti a un impoverimento botanico¹¹⁷: “Avevamo sempre in montagna una scorta di arnica nella grappa...c’era dappertutto nei prati...adesso non se ne troverà neanche più, credo...non si taglia più il fieno, le piante se ne vanno, quelle medicinali...” (Gentilina, Mergoscia). Analoga constatazione anche per la vegetazione del sottobosco: “I mirtilli qui sono praticamente scomparsi...perché ai tempi i boschi venivano puliti e poi si pascolavano le mucche o le capre...oggi non si potrebbe più...e lì è scomparso il sottobosco, coi mirtilli” (Remo, Camorino).

La nuova Lista Rossa, del 2002, si basa su un sistema di categorie e criteri diversi da quello della precedente (del 1991) e adotta la nuova suddivisione biogeografica della Svizzera¹¹⁸. Sebbene le due Liste non siano direttamente paragonabili, per entrambe è stata determinata a scopo di confronto la percentuale di specie appartenenti alla Lista Rossa in “senso stretto”, giacché formano un gruppo relativamente coerente. La percentuale di specie della Lista Rossa è aumentata da circa un quarto nel 1991 a poco meno di un terzo nel 2002. La Lista Rossa in senso stretto del 2002 comprende 990 *taxa*, cioè quasi un terzo della flora svizzera. Rispetto alla Lista Rossa del 1991, 13 nuovi *taxa* sono stati classificati come estinti in Svizzera, per esempio il licopodio cipressino (*Diphasiastrum tristachyum* (Pursh) Holub), un tempo assai diffuso in Ticino e quasi scomparso in seguito al crescente rimboschimento, oppure l’arenaria (*Arenaria gothica* Fries), limitata al Lac de Joux, estinta nelle altre regioni a causa dei cambiamenti parziali delle condizioni ecologiche dovuti alla regolazione del livello dei laghi. La percentuale di specie estinte è sensibilmente superiore nelle singole regioni che nell’insieme della Svizzera. Anche considerando i cambiamenti dei metodi di lavoro e l’aumento del numero di *taxa* studiati, si costata una tendenza verso un aggravamento dei gradi di minaccia. Il confronto rivela anche come la percentuale di specie minacciate sia aumentata soprattutto nelle Alpi e in Ticino (nel Cantone, le specie protette sono attualmente 36)^{119, 120}. Accanto alla Lista Rossa, è stata istituita dalla Commissione svizzera per la conservazione delle piante selvatiche (CPS), su mandato dell’UFAM, una Lista Nera delle piante neofite invasive, la cui presenza deve essere controllata e la diffusione impedita; la Watch List, che raggruppa le neofite la cui diffusione deve comunque essere sorvegliata e se necessario impedita¹²¹. Queste liste sono state create perché alcune piante esotiche introdotte intenzionalmente o accidentalmente, in generale da altri continenti, sono riuscite a stabilirsi in natura, riproducendosi massicciamente soffocando le specie indigene meno competitive. Secondo l’Unione internazionale per la conservazione della natura (UICN) le specie esotiche invasive - dette “neofite invasive”- sono la seconda causa di diminuzione delle diversità biologica a livello mondiale¹²².

GLI INTERVENTI ANTROPICI SULLA VEGETAZIONE SPONTANEA

Da millenni ormai le attività antropiche hanno influenzato in grande misura la copertura vegetale del Cantone. L’assetto vegetale comincia a mutare in maniera importante già durante l’invasione romana, in particolare a seguito della diffusione delle colture di castagno (*Castanea sativa* Miller)¹²³. I numerosi interventi umani sul manto vegetale erano dovuti principalmente ad attività pastorali, agricole e alla produzione industriale, in particolare legname da costruzione e carbone. Gli interventi di prosciugamento delle paludi, focolaio della zanzara anofele (vettore della malaria) hanno svolto, come già evidenziato, un ruolo essenzialmente sanitario. Alla lunga però, il succedersi e l’accavallarsi di tagli, incendi, dissodamenti, introduzione di piante estranee alla vegetazione indigena (ad esempio quelle usate per il rimboscamento)¹²⁴, hanno contribuito a impoverire ed eliminare parte della vegetazione spontanea, soprattutto quella palustre, di torbiera e le foreste di golena naturali¹²⁵.

¹¹⁷ R. Peduzzi, “Biologia vegetale e botanica utilitaristica (etnobotanica), in: AA.VV., *Airolo: il borgo ai piedi del san Gottardo*, Airolo: Comune di Airolo, 1992, p. 62.

¹¹⁸ UFAPF (Ufficio federale dell’ambiente), 2001.

¹¹⁹ AA.VV., *Lista rossa delle felci e piante a fiori minacciate della Svizzera*, 2002.

¹²⁰ Per la lista completa delle piante protette in Ticino, conformemente al Regolamento cantonale sulla protezione della flora e della fauna del 1. luglio 1975, consultare : <http://www.ti.ch/dt/da/sf/> >> Boschi e foreste >> Piante protette >> Elenco.

¹²¹ Commissione svizzera per la conservazione delle piante selvatiche CPS, [www.cps-skew.ch].

¹²² CPS, [www.cps-skew.ch] ; K. Lauber, G. Wagner, *op. cit.*, pp. 18, 23.

¹²³ In seguito a ricerche polliniche nelle torbiere a sud delle alpi, il castagno sarebbe penetrato spontaneamente in Ticino all’incirca 2000 anni fa, durante l’età del bronzo, quindi più tardi delle prime colonie abitate note. A nord delle alpi, invece, la sua introduzione viene attribuita ai Romani (A. Antonietti, “Il castagno nel Cantone Ticino”, *Bollettino della Società ticinese di scienz naturali*, 1966, p.23; C. Schröter, *op. cit.*, p. 68).

¹²⁴ Le conseguenze dell’eccessivo disboscamento si sono fatte sentire soprattutto nell’Ottocento, rendendo necessarie le prime disposizioni legali volte a disciplinare lo sfruttamento forestale, nonché al rinnovamento e alla ricostituzione delle riserve boschive (cfr. VSI, voce Bosch, pp. 800-801).

¹²⁵ G. Cotti et al., *op. cit.*, pp. 228-234.

Grazie alla grande plasticità ecologica e alla coltura da parte dell'uomo, il castagno (in primo piano nella foto scattata presso Beride, Malcantone) si è installato in tutte le cenosi forestali situate tra i 200 e i 1000 metri di altitudine, respingendo le altre specie legnose indigene, quali la quercia e il faggio.

Le principali attività agricole

Le coltivazioni dei campi hanno rappresentato uno dei principali elementi dell'economia tradizionale del Cantone, non solo nelle zone più favorevoli - quali i fondovalle e le zone pianeggianti - ma anche i pendii delle valli alpine, la cui trasformazione ha permesso per secoli la coltivazione di cereali, piante tessili e ortaglie¹²⁶. Alla produzione dei beni della terra e dell'allevamento, cui coopera tutta la famiglia, si aggiunge un reddito extra-agricolo, prodotto dai capi famiglia o dai loro figli (ma anche dalle figlie) che svolgono un mestiere in un Cantone svizzero (migrazione periodica) o in un centro urbano¹²⁷.



Da regione a regione, però, i legami con la terra possono mutare considerevolmente e sono spesso lo specchio di precise contingenze storiche. Nelle zone di montagna, lontane dai centri di potere, le piccole comunità hanno a lungo sfruttato le terre in maniera collettiva, anche se l'eccessiva parcellizzazione della proprietà e il vasto patrimonio di beni comunali e patriziali - unitamente a metodi di lavoro arcaici - fanno sì che il reddito abbia fragile consistenza. In queste zone "di montagna", le attività principali consistono a lungo nella cura e nello sfruttamento del bosco, nell'allevamento del bestiame e nelle risorse casarie^{128, 129}. Con l'avvento della ferrovia e lo sviluppo delle vie di comunicazione, la struttura dell'economia agricola di sussistenza subisce un'importante regressione, aprendo la via a prodotti d'importazione e avviando verso una crisi irreversibile l'agricoltura di montagna¹³⁰.

La situazione è diversa nelle regioni più basse del Cantone, dove la terra rappresenta un corpo economico più omogeneo, sebbene non appartenga a chi la lavora¹³¹. Soprattutto nelle pianure, numerosi fondi agricoli sono caduti nelle mani del vescovado, di grandi proprietari terrieri locali e di famiglie nobili originarie di Como e da Milano¹³². I rapporti di mezzadria (*massee*) caratterizzano buona parte dell'economia agraria del Basso Luganese e del Mendrisiotto: sono praticati fin verso il 1930 e a volte anche dopo¹³³: "Gli obblighi consistevano in cereali (*frumento, panico, orzo, miglio, segale, avena, farro*), in legumi, in vino, in burro e in appendici (*uva, castagne, noci, ecc.*). Inoltre il contadino doveva anche consegnare fieno e legna e, a scadenze fisse, uova e capponi. Il cappellano, e più tardi il parroco del posto, avevano poi diritti di primizia. Altri obblighi erano dovuti per tradizione alla pieve di Balerna e al capitolo di Mendrisio. Il rapporto con i proprietari era gravoso. Essi avevano perfino il diritto sul legname d'opera" (Castel san Pietro)¹³⁴.

Fra le principali colture che contribuiscono all'alimentazione delle popolazioni locali vi è quella del castagno, la cui diffusione, nelle terre sottocenerine, risale all'epoca romana. Nelle vallate sopracenerine, invece, quest'essenza fa la sua apparizione soltanto durante l'alto Medio evo: "Árbor, castagno: dava un importante contributo all'alimentazione, perciò er arbor, l'albero per antonomasia, mentre le restanti erano solo piant" (val Verzasca)¹³⁵. Con l'invasione dei Longobardi, nel 568 d.C., l'economia cerealicola prevale su quella del castagno, che conosce una seconda diffusione solo dall'anno Mille, soprattutto nella regione sottocenerina, fino al secolo XIX. I documenti medievali e dei secoli successivi attestano la coltivazione, nelle zone prealpine del Sottoceneri e in quelle basse del Sopraceneri, di diversi cereali: principalmente frumento (principalmente *Triticum aestivum* L., ma anche *T. durum* Desf.), siligine (una varietà di grano

¹²⁶ VSI, voce Camp, p. 316.

¹²⁷ E. Galli, G. Padovani, *op. cit.*, p. 132.

¹²⁸ O. Lurati, "Agricoltura e pastorizia", *Scuola ticinese*, 94, 1981, p. 84.

¹²⁹ O. Lurati, "Montagna e collina. Lavoro e patti agrari", *Scuola ticinese*, 94, 1981, p. 87.

¹³⁰ T. Bottinelli, *op. cit.*, p. 178.

¹³¹ O. Lurati, "Montagna e collina. Lavoro e patti agrari", *Scuola ticinese*, 94, 1981, p. 87.

¹³² AA.VV., "Il Ticino". In: J.-P. Dorand et al., *Storia della Svizzera*, Locarno: Armando Dadò Editore, 1989, p. 159.

¹³³ O. Lurati, "Abitudini alimentari della popolazione ticinese fino alla metà dell'Ottocento", estratto da: *Archives suisses des traditions populaires*, anno 67 (1971), p. 195; G. Foletti, *Campagna Luganese. Vita - dialetto - detti - glossario dialettale*, Lugano-Pregassona: Edizioni Fontana Print SA, 1982, p. 32.

¹³⁴ G. Orтели-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, Basilea: eds. della Società svizzera per le tradizioni popolari, 1994, p. 49.

¹³⁵ O. Lurati, I. Pianana, *op. cit.*, p. 158. Cfr. anche VSI, voce Arbur, pp. 248-250.

dolce di cui si sono perse le tracce) e segale (*Secale cereale* L.). La segale, coltivata in tutto il Cantone fino a 1500 metri, è il principale cereale usato nell'alimentazione umana¹³⁶. Non sono comunque marginali le colture di miglio nostrano (*Panicum miliaceum* L.), panico (*Setaria italica* (L.) P. Beauv., sinonimo: *Panicum italicum* L.), orzo¹³⁷ (*Hordeum vulgare* L. s.l.), sorgo (*Sorghum vulgare* Pers.) e di grano saraceno o fraina (*Fagopyrum esculentum* Moench)¹³⁸: importato verso l'anno Mille probabilmente dai Saraceni, questo cereale è stato coltivato fino all'inizio del XIX secolo, e in alcuni luoghi anche oltre^{139, 140}. L'avena comune (*Avena sativa* L. s.l.) è invece coltivata poco nelle nostre regioni, dove si è comunque inselvaticata: viene perlopiù amministrata al bestiame, in particolare ai cavalli, come foraggio¹⁴¹. Accanto ai cereali, anche la coltivazione di fave ha assunto a lungo, fino al Novecento, grande rilevanza. Per ragioni climatiche e geografiche, le valli del Sopraceneri possiedono colture cerealicole meno variate, essenzialmente segale, ma anche orzo e successivamente panico¹⁴²: “*érdi, orzo: una volta ne seminavano molto per le bestie e per far minestra e decotti...*” (Biasca e Pontirone)¹⁴³.

Dopo aver superato un periodo di diffidenza e d'iniziale scetticismo, la diffusione di due vegetali originari del Nuovo Mondo, il mais (*Zea mays* L.) dall'America centrale e la patata (*Solanum tuberosum* L.) dall'America del Sud, sottrae alle colture di castagno e di altri cereali il dominio incontrastato: “*dopo che il granoturco e le patate diventarono così a buon prezzo anche per la facilità de' trasporti, la castagna, il cui raccolto è incerto, andò alquanto in discredito*”¹⁴⁴. Il mais, introdotto nel secolo XVII, è coltivato in abbondanza nel Sopraceneri inferiore e nel Sottoceneri: nella regione della campagna Adorna, ad esempio, se ne contano tre varietà¹⁴⁵. Per ragioni climatiche, non penetra invece come coltivazione nelle vallate alpine, dove si continua a coltivare la segale¹⁴⁶. In cambio, nel corso dell'Ottocento, grazie allo sviluppo delle vie di comunicazioni, l'acquisto del mais d'importazione contribuisce all'erosione dell'autarchia alimentare di queste zone, sostituendosi alle coltivazioni locali di orzo e miglio. Si presta invece bene alle esigenze delle valli ticinesi la patata, introdotta tardivamente alla fine del XVIII secolo. Questo tubero possiede grande adattabilità, resiste a climi e altitudini diverse e può essere coltivato anche nei piccoli campetti: non a caso sembra essersi diffuso inizialmente nelle valli sopracenerine, e solo in seguito nel Sottoceneri¹⁴⁷. Anche il fagiolo (*Phaseolus vulgaris* L.), leguminosa originaria dell'America centrale e meridionale, sembra essersi adattato bene alle nostre latitudini: “*Nei campi si coltivavano soltanto mais e patate, e fagioli naturalmente...fagioli, che erano un buon complemento per il nutrimento...deve pensare che tante nostre persone sono andate ad emigrare in America e tante sono tornate...e probabilmente sono tornate anche con queste abitudini...i fagioli per esempio, i fagioli si coltivavano, si facevano seccare e si tenevano per l'inverno*” (Bruna, Avegno).

Nella foto: raccolta del mais a Genestrerio (Mendrisio). Il mais si semina a maggio, talora associato ad altre colture; la cimatura ha luogo verso la metà di agosto, la raccolta verso la fine di ottobre¹⁴⁸.



¹³⁶ VSI, voce Biava, p. 428.

¹³⁷ Cfr. O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 299; G. Foletti, *Savosa. Storia e cose del buon tempo*, [Savosa]: Comune di Savosa, 1979, p. 133.

¹³⁸ Il grano saraceno è uno “pseudo cereale”, poiché non fa parte della famiglia delle Poacee (o Graminacee), cui appartengono i cereali “tradizionali”, bensì a quella delle Polygonaceae.

¹³⁹ O. Lurati, “Abitudini alimentari della popolazione ticinese fino alla metà dell'Ottocento”, pp. 179-180.

¹⁴⁰ Cfr. H. R. Schinz, *Descrizione della Svizzera italiana nel Settecento*, Locarno: Armando Dadò Editore, 1985, p. 366 e segg.

A Corteglia (frazione di Castel san Pietro), la coltivazione del grano saraceno è documentata ancora verso gli anni Trenta del Novecento (A. Ortelli, *op. cit.*, p. 11).

¹⁴¹ VSI, voce Avena, p. 363; VSI, voce Biava, p. 429.

¹⁴² G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 26; O. Lurati, “Abitudini alimentari della popolazione ticinese fino alla metà dell'Ottocento”, pp. 179-180.

¹⁴³ C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 90.

¹⁴⁴ S. Franscini, *op. cit.*, p. 145.

¹⁴⁵ G. Mombelli, *op. cit.*, p. 48.

¹⁴⁶ G. Tarilli, “Aspetti di vita settecentesca nella campagna luganese, da un libro dei conti inedito”, *Folclore svizzero*, 1981 (anno 71), Fascicolo 2/3, p. 22.

¹⁴⁷ O. Lurati, “Abitudini alimentari della popolazione ticinese fino alla metà dell'Ottocento”, pp. 182, 187-188, 195.

¹⁴⁸ Foto 2 (raccolta mais): A. Berner, in: AA.VV., *Donne ticinesi. Rievocazioni*, p. 88 bis.

Prima dell'Ottocento, orticoltura e frutticoltura sono ancora poco praticate¹⁴⁹. Le osservazioni di H. R. Schinz durante il viaggio intrapreso dal 1770 al 1772, documentano come nelle terre più calde crescano numerosi tipi di alberi da frutta, cui in generale non viene destinata la cura necessaria, com'è invece il caso per il gelso bianco (*Morus alba* L.), destinato alla sericoltura. Manca anche una tradizione legata alla conservazione della frutta, in particolare le tecniche dell'essiccazione e della fermentazione, ciò che ostacola ulteriormente lo sviluppo di alcune colture frutticole¹⁵⁰. Anche Franscini deplora per gli alberi da frutto la mancanza di diligenza e di studio, oltre all'assenza di un importante vivaio a livello regionale. In ritardo anche lo sfruttamento degli orti, soprattutto se confrontato alla situazione di Tedeschi e Lombardi. Questo ritardo non è dovuto a fattori ambientali, quanto a un difetto di conoscenze teoriche e a fattori sociali: l'emigrazione, in particolare, toglierebbe al contadino il tempo necessario alla buona cura di un orto: *“La sua donna ha troppo a fare e a pensare nei campi, ne' prati e dappertutto perché possa attender convenientemente ad una tale occupazione. Così non è raro lo scorgere i piccoli orti de' nostri paesani o ingombri dalle male erbe o seminati di pomi di terra, di canapa, di lino. Nelle vicinanze delle piccole nostre città la coltivazione è alquanto più diligente. Le terre della riva del bel Ceresio sono in ciò le più avanzate...”*¹⁵¹.

La situazione degli orti casalinghi va tuttavia migliorando col tempo, come lo testimoniano questi spaccati: *“Tücc i famili a gh'èvan al sö ört e da verdüra a na mancava mia: salata, scigóll, caròtol, fasöi, varz, pisèl”* (Pollegio)¹⁵²; *“Coltivavamo tante cose...verdure, perché non si andava tanto a comprare verdure...mia sorella, che è la maggiore di tutti noi...ultimamente, mi ricordo che mi raccontava che nel minestrone, quando faceva il minestrone, metteva trentadue ortaggi ed erbe, trentadue! E con le erbe che coglieva anche nei prati, nei boschi”* (Armida, Monte).

Nella foto di R. Zinggeler (1931): dettaglio di una casa con campetto e orto, coltivati per i bisogni alimentari della famiglia. In primo piano, fagioli e piante di granoturco¹⁵³.



Uno spazio particolare è destinato alla zucca (*Cucurbita maxima* Duchesne), coltivata negli *züchee* formati da residui di letame tolti dai prati durante la mondatura primaverile¹⁵⁴. Zucche e cavoli primaticci e tardivi vengono anche coltivati sull'alpe, vicino alle concimaie¹⁵⁵. Fra gli alberi fruttiferi di coltivazione vanno ricordati melo, pero, prugno, fico, noce (oltre al castagno e alla vite, forse l'unico albero ad aver fornito in passato qualche guadagno¹⁵⁶), ciliegio, mandorlo, alloro, nocciolo, ulivo... Verso la fine dell'Ottocento viene introdotto anche un albero da frutto che attecchisce con successo nel nostro territorio: il caco (*Dyospiros kaki* L.)¹⁵⁷. Nei siti convenientemente esposti, si coltivano in vaso - talora in terra, grazie a particolari cure e accorgimenti - alcuni agrumi (*Citrus sp.*) quali aranci, limoni e cedri¹⁵⁸.

Fin dal Settecento gode invece di discreta considerazione la viticoltura, sebbene fondata su metodi antiquati e primitivi¹⁵⁹. Le viti sono piantate attorno alla casa, nei campi, nei tipici terreni a balze¹⁶⁰. I vigneti si

¹⁴⁹ G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 26.; O. Lurati, “Abitudini alimentari della popolazione ticinese fino alla metà dell'Ottocento”, p. 186.; G. Tarilli, “Aspetti di vita settecentesca nella campagna luganese”, p. 24; G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto Secentesco”, *Folclore svizzero*, 1984 (anno 74), Fascicolo 5/6, p. 60.

¹⁵⁰ Cfr. H. R. Schinz, *op. cit.*, pp. 165, 242-243.

¹⁵¹ S. Franscini, *op. cit.*, pp. 145-146.

¹⁵² “Tutte le famiglie avevano il loro orto e la verdura non mancava: insalata, cipolle, carote, fagioli, verze, piselli”, VSI, voce Caròta, p. 175.

¹⁵³ In: F. Zappa, *Il Ticino della povera gente. Vol. 1, Il mondo contadino*, Locarno: A. Dadò, 1993, p. 39.

¹⁵⁴ G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 27.

¹⁵⁵ Scuola Media Balerna, *Ricerca in valle, la valle di Muggio*, Balerna: Scuola Media Balerna, 1983, p. 152.

¹⁵⁶ O. Lurati, “Abitudini alimentari della popolazione ticinese fino alla metà dell'Ottocento”, p. 191.

¹⁵⁷ Cfr. VSI, voce Caco.

¹⁵⁸ Cfr. H.R. Schinz, *op. cit.*, pp. 221-222, 238-239, 243. S. Calloni, *op. cit.*, p. 40; G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, in: M. Agliati, G. Ortelli-Taroni, M. Redaelli, *Melide*, Porza-Lugano: Edizioni Trelingue, 1983, p. 182.

¹⁵⁹ G. Tarilli, “Aspetti di vita settecentesca nella campagna luganese”, p. 25.

estendono in varie parti del Cantone, soprattutto dal piano ai colli: “*Qui era tutto un filare, c’era tutta la vigna...americana e madera, ma adesso è scomparsa...merlot più in basso, perché qui è più alto e non veniva bene*” (Floriana, Morbio superiore). La coltivazione della vite è destinata soprattutto alla produzione di grappa, aceto e vino per il consumo locale: la vite nostrana, *Vitis vinifera* L., per la produzione di vino e aceto, e la vite americana, *Vitis labrusca* L., per la produzione della grappa e come uva da tavola: “*A quei tempi facevano tutti il vino, da scarto...non si vendeva...prima facevano il vino giusto, poi mettevano su un po’ d’acqua, un po’ di zucchero e facevano il vinello...facevano anche la pósca¹⁶¹, quella la prendevano quando andavano a segare, per non prendere la ciocca¹⁶² perché era molto debole...adesso fanno i vigneti di merlot, invece allora mettevano un piede di vite dal brügnó...un’altra di merlot, un’altra di...mi ricordo che lì a casa mia c’era un portico e dopo mettevano questi sassi e facevano i calastri¹⁶³, li chiamavano, per mettere su la botte per fare il vino...si schiacciava coi piedi*”. (Floriana, Morbio superiore).

Nella foto dei fratelli Wehrli: la vite copre una facciata di una bella casa presso Le Gaggiole (Locarno), verso il 1930¹⁶⁴.

A margine dei campi destinati a nutrire la popolazione, esistono anche altre colture. Un’importante pianta per l’economia familiare è il lino (*Linum usitatissimum* L.), che si presta a essere coltivato anche nei luoghi più montani di Leventina, valle Maggia e Blenio. La sua produzione è normalmente destinata a coprire il fabbisogno della famiglia: “*In Pontirone nel secolo scorso era di regola coltivare il lino. Lo si doveva mietere, far seccare, macerare nel pozzo, maciullare, cardare e filare. Telai in Pontirone non ce n’erano e si doveva andare a Claro o in Leventina dalla tessitrice. Veniva pagata con un tanto di filo o di tela*”¹⁶⁵. Il lino sfruttato per la produzione di telami, olio (usato in cucina, ma anche come combustibile) e farina (*linosa*) adatta per scopi medicinali. La coltivazione della canapa (*Cannabis sativa* L.), un tempo diffusa in tutta la Svizzera italiana per ricavarne materiale tessile, cordame e stoppa dal fusto (ma anche, dalle sementi, olio commestibile e mangime per pollame e uccelli¹⁶⁶), sembra diminuire d’intensità dalla metà dell’Ottocento. L’apertura delle strade carrozzabili allarga il mercato ad altri tessili di esportazione, mentre nelle contrade basse del Cantone, il declino della coltivazione di canapa è piuttosto la conseguenza della maggior diffusione di tabacco e gelso¹⁶⁷. Il tabacco (*Nicotiana tabacum* L.), originario dell’America, viene coltivato in maniera estesa nei primi venti anni del XIX secolo, divenendo in seguito meno profittevole: se nel Mendrisiotto e nel Luganese i contadini destinano al tabacco una piccola parte del loro podere, nel resto del Cantone solo qualche aiuola qua e là negli orti e nei campi¹⁶⁸: “*Un passo importante per l’economia rurale fu l’introduzione della tabacchicoltura che risale ai primi decenni dell’Ottocento. Già nel 1680 il tabacco era coltivato nel Ticino e lavorato quale tabacco da naso*”¹⁶⁹. Il gelso bianco è invece coltivato su larga scala pressappoco fino agli anni Trenta del Novecento: le sue foglie servono da alimento ai bachi da seta, primo anello di un’attiva catena di produzione industriale sviluppatasi con particolare fermento nel Mendrisiotto¹⁷⁰.



Durante la seconda guerra mondiale, le colture subiscono un processo di cambiamento a seguito dell’applicazione del piano Wahlen¹⁷¹, destinato a garantire l’autosufficienza della popolazione. Le zone

¹⁶⁰ G. Mombelli, *op. cit.*, p. 75.

¹⁶¹ Vinello, vino leggero, vino di seconda qualità (cfr. LSI, voce pósca, p. 109).

¹⁶² Sbornia.

¹⁶³ Sedili, sostegni su cui poggiano botti e tini (LSI, voce calastri, p. 581).

¹⁶⁴ In: F. Zappa, *Il Ticino della povera gente. Vol. 1, Il mondo contadino*, Locarno: A. Dadò, 1993, p. 89.

¹⁶⁵ C. Maggini, O. Lurati, *op. cit.*, p. 121.

¹⁶⁶ G. Foletti, *Savosa. Storia e cose del buon tempo*, p. 136.

¹⁶⁷ VSI, voce Canov, p. 436.

¹⁶⁸ S. Franscini, *La Svizzera italiana*, Lugano: Banca della Svizzera italiana, 1971, p. 135.

¹⁶⁹ G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 58.

¹⁷⁰ G. Foletti, *Campagna luganese*, p.31; S. Franscini, *La Svizzera italiana*, Lugano: Banca della Svizzera italiana, 1971, pp. 144-145, 166.

¹⁷¹ Con questo nome viene designato un piano di estensione delle colture e di aumento della produzione agricola che doveva assicurare l’approvvigionamento e portare all’autarchia alimentare durante la Seconda Guerra mondiale (cfr. Dizionario storico della Svizzera >> <http://www.hls-dhs-dss.ch> >> Piano Wahlen).

coltivate sono ampliate per aumentare la produzione, rivalutando anche i luoghi meno favorevoli: “Era in tempo di guerra, 1939, e sono stata obbligata a stare a casa a lavorare nei campi... C’era il famoso Piano Wahlen che obbligava a coltivare abbastanza per mantenere la famiglia” (Bruna, Avegno); “Durante il Piano della guerra del 1939, seguendo il programma del piano Wahlen, si intensificarono le culture anche dei legumi e del pomodoro. In quel periodo si introdussero coltivazioni di colza, di olio di ricino, di menta...” (Castel san Pietro)¹⁷². Importanti e irreversibili cambiamenti sono però alle porte: alla fine della seconda guerra e fino alla metà degli anni Sessanta, le autorità cantonali - sull’onda della politica agraria federale - intraprendono nel settore primario importanti interventi di modernizzazione. La distribuzione di sussidi proporzionati alla grandezza delle aziende, la meccanizzazione e la motorizzazione portano all’abbandono dei terreni non adatti all’utilizzo di macchine agricole, alla costruzione di vie d’accesso carrozzabili e al raggruppamento dei terreni troppo frazionati. Questi cambiamenti mal si adattano a un contesto di piccole proprietà agricole di montagna, sottoposte a condizioni geografiche ed economiche sfavorevoli. Gli sforzi intrapresi a livello cantonale non danno quindi i frutti sperati: l’abbandono dei campi e l’esodo della popolazione residente per dedicarsi ad attività più redditizie assumono i contorni di una grave emorragia. L’agricoltura diventa progressivamente un’attività accessoria, esercitata a tempo parziale: anche l’allevamento - fondamento tradizionale dell’agricoltura ticinese - perde d’importanza, soprattutto se confrontato ad altre regioni della Svizzera¹⁷³. Se nel 1940 il settore primario occupa quasi il 30% della popolazione attiva, quarant’anni dopo rappresenta l’attività principale del 2-3% della stessa¹⁷⁴.

Coltivazione e raccolta delle piante officinali

Alcune testimonianze raccolte attestano in maniera evidente come diverse piante coltivate negli orti e nei campi a scopo principalmente alimentare (anche come erbe aromatiche), servono nello stesso tempo da rimedio: aglio, cavolo, cipolla, zucca, salvia, rosmarino, patata, segale, lino, ecc.¹⁷⁵. Ad alcune specie più marcatamente medicinali si riserva comunque un’aiuola negli orti, come per la camomilla (*Matricaria recutita* L.)¹⁷⁶: “Avevamo un orto dove in un angolo c’era la camomilla e in un altro angolo i crisantemi, per i morti...e l’orto era il lavoro della mia nonna” (Piera, Medeglia). Altre piante curative occupano spontaneamente e in abbondanza gli spazi circostanti e non occorre particolare attenzione per coglierle, al momento opportuno: “Cresceva dappertutto, la malva, non è una pianta che bisognava coltivare. Specialmente dove c’era il terreno grasso, venivano dei cespugli!” (Gentilina, Mergoscia).

A volte sono i bambini a essere incaricati della raccolta: “Ogni tanto facevano le spedizioni, no? Prendevano una foglia, poi ci mandavano da bambini a raccogliere quella foglia...” (Franca, Torre). Altre volte, i farmacisti ingaggiano dei raccoglitori “stagionali” nelle valli, come ricordano alcune informatrici:

“So che c’erano delle ortiche, delle ortiche fantastiche, che facevano un fiorellino bianco¹⁷⁷...mi hanno detto che le raccoglievano, quando ero ancora ragazzina...mi hanno detto che li pagavano 30 franchi il chilo, ma quanti ce ne volevano per farne un chilo!...questo me l’hanno raccontato...le raccoglievano e poi le vendevano, in farmacia...dicevano che era molto medicinale”. (Maria, Vogorno)

“Anche i fiori bianchi delle ortiche¹⁷⁸...so che c’era un tedesco che le pagava se si prendevano e si mettevano a essiccare e si portavano a lui...te le pagava...poi non so per cosa le adoperava...si vede che preparava qualche cosa”. (Maria, Banco)

“Mio nonno...che era giardiniere...è morto nel 59 all’età di settantacinque anni...lui raccoglieva per le farmacie della Svizzera interna, le radici di liquirizia (regolizia)¹⁷⁹...so che andavamo in giro, specialmente nel Sottoceneri...so che le raccoglievano...come quei bastoncini che adesso ci sono nelle farmacia...si raccoglievano qua...lui lo faceva perché per lui era un commercio”. (Emma, Locarno)

L’alpeggio, oltre ad essere destinato al pascolo degli animali e alla produzione di formaggio, rappresenta un momento particolarmente propizio per la raccolta di piante medicinali:

¹⁷² G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storie e vita quotidiana*, p. 56.

¹⁷³ T. Bottinelli, *op. cit.*, pp. 178-180; F. Martinoni, “Montagna sì, ma con montanari”, pp. 52-53, in: AA.VV., *Valmaggia viva* [edizione speciale di “Pro Valle Maggia 1974”], Locarno: Tipografia-Offset Stazione S.A., 1974; E. Ritter, “Nuove prospettive per Bosco Gurin. Rinascita dell’economia di montagna?”, p. 36.

¹⁷⁴ E. Galli, G. Padovani, *op. cit.*, pp. 118-120. Gli autori rilevano anche che il reddito delle famiglie contadine provenisse in realtà solo in parte da attività agricole, essendo completato - nella maggioranza dei casi - dalle rendite dell’emigrazione stagionale.

¹⁷⁵ Delle inchieste svolte nelle regioni alpine hanno documentato che le popolazioni rurali coltivavano nelle vicinanze delle loro fattorie alcune piante medicinali (R. Fritsch, *Plantes médicinales des Alpes*, Colmar: Editions S.A.E.P., 1984, p.5).

¹⁷⁶ Documentato da diversi informatori.

¹⁷⁷ Si tratta verosimilmente della falsa ortica bianca, *Lamium album* L.

¹⁷⁸ Idem.

¹⁷⁹ *Polypodium vulgare* L.

“Le migliori pasture sonovi bonificate dalle erbe aromatiche, dall’alchemilla alpina, dal trifoglio delle alpi, dalla piantaggine pure delle alpi e dal ligusticum mutellina, la motarina dei nostri alpeggiatori, e da molt’altre pregevoli specie. Abbonda nella regione delle alpi la radice di genziana...”¹⁸⁰;

“Da noi si usava tanto l’erba leva¹⁸¹...questa si trova nelle alpi dove andavamo noi una volta...nella nostra alpe...ce n’era tanta” (Maria, Vogorno);

“All’alpe si hanno erbe medicinali nella genziana e nei licheni” (Auressio)¹⁸².

Durante la fienagione finiscono nel mucchio diverse erbe curative, come arnica (*Arnica montana* L.), motellina delle Alpi (*Ligusticum mutellina* (L.) Crantz), alchemilla (*Alchemilla alpina* agg.), timo (*Thymus serpyllum* L. agg.), ecc.¹⁸³.

Nella foto: dettaglio de “Il canto dell’aurora” (Luigi Rossi, 1910-12, olio su tela, Villa Ciani, Museo civico, Lugano). In basso, al centro e a destra del dipinto, s’intravedono un fiore di arnica e alcune genzianelle.



Altre volte si parte presto per recarsi in alta montagna unicamente alla ricerca di erbe. Alcuni momenti legati alla loro raccolta, captati nei gesti e nelle parole dei testimoni, sembrano implicare già - di per sé - un atto curativo: “Ma era in alto, eh, la genziana, sopra i mille metri di altezza...il fiore era blu, a campanella e cresceva proprio a filo d’erba...ah, allora era bello vedere quel “giardino”, tutto azzurro, come un velo, uno ci andava volentieri” (Irma, Bironico). Queste lunghe escursioni possono essere motivo di apprensione per chi rimane a casa: “Mio marito andava a raccogliarla [l’iva] sulle cime, a San Bernardino...tante volte, quando stava via a lungo ci preoccupavamo...insomma, andare su fino al pizzo Uccello¹⁸⁴, era pericoloso...e lui andava proprio a raccoglierle in cima in cima...lui conosceva i posti” (Irma, Bironico).

Sebbene in misura minore rispetto ad altre regioni extra-europee¹⁸⁵, anche alcune piante medicinali spontanee alle nostre latitudini, come ad esempio le genziane (i cui raccoglitori erano sostenuti dai produttori di amari digestivi) o l’arnica, hanno corso seri rischi dovuti a una raccolta sconsiderata. Già nel Compendio storico della Valle Mesolcina del 1838 si legge: “Il piccol reddito che si ricava col permettere che si cavino le radici di genziana per estrarne dell’acquavita riesce più dannoso che utile, a motivo dei guasti che si fanno alle pasture alpine”¹⁸⁶. In Ticino, la sola vera minaccia per alcune specie risale verosimilmente agli anni Venti del Novecento, anche se il motivo di questo saccheggio è attribuibile a precise contingenze storiche: “Nel periodo della Grande Guerra, quando tutte le risorse erano scrupolosamente sfruttate, ci furono famiglie che ricavarono lautissimi guadagni dalla raccolta di genziana, di arnica, di alchimilla, di timo, di iva, erbe abbondantissime nei nostri pascoli alpini, che le nostre contadine già utilizzano per i bisogni della casa”¹⁸⁷. Annota ancora il professor Pomini negli anni Cinquanta: “Genziane: irrarite, come i Genepi, per vandaliche inconsulte raccolte”¹⁸⁸. Altre piante curative, come il ciclamino della Alpi (*Cyclamen purpurascens* Mill.) e la stella alpina sono state raccolte sconsideratamente come fiori ornamentali: “era tradizione per il passato un giro in montagna per la raccolta delle stelle alpine - edelvèiss - fiore per antonomasia...”¹⁸⁹.

Il bisogno di riformare e rinnovare la coltivazione di piante medicinale, di governarla e controllarla grazie a precise norme scientifiche, si acuisce nel primo dopoguerra in diverse regioni d’Europa. Così, nel 1925, è creata anche in Ticino (più precisamente a Capolago), la prima Società per la coltivazione e l’utilizzazione delle piante medicinali, avviando - per alcune di loro - la coltivazione industriale su larga scala e

Il bisogno di riformare e rinnovare la coltivazione di piante medicinale, di governarla e controllarla grazie a precise norme scientifiche, si acuisce nel primo dopoguerra in diverse regioni d’Europa. Così, nel 1925, è creata anche in Ticino (più precisamente a Capolago), la prima Società per la coltivazione e l’utilizzazione delle piante medicinali, avviando - per alcune di loro - la coltivazione industriale su larga scala e

¹⁸⁰ S. Franscini, *op. cit.*, p. 94.

¹⁸¹ *Achillea erba-rotta* subsp. *moschata* (Wulfen) Vacc..

¹⁸² CDE.

¹⁸³ F. Binda, *I vecchi e la montagna*, Locarno: Dadò, 1985, p. 55.

¹⁸⁴ 2718 (m s.l.m.), presso san Bernardino.

¹⁸⁵ Da una stima dell’Unione internazionale per la protezione della natura, sono almeno 10’000 le piante medicinali a rischio nel mondo, vittime di una raccolta eccessiva e della scomparsa dei loro habitat naturali (Tratto da: O. Migotto, “Piante medicinali, pericolosa caccia all’oro”, *Corriere del Ticino*, 27 gennaio 2004, p. 3).

¹⁸⁶ CDE: compendio compilato da Gio. Antonio a Marca, p. 17.

¹⁸⁷ AA.VV., *Donne ticinesi. Rievocazioni*, [testi di Ines Bolla et al.], Bellinzona : La Scuola, 1928, p. 27.

¹⁸⁸ L. Pomini, *op. cit.*, p. 196.

¹⁸⁹ Cfr. F. Beffa, *op. cit.*, p. 131 e la scheda etnobotanica “*Cyclamen purpurascens* Mill.”.

l'elaborazione dei prodotti da esse derivate¹⁹⁰. Oggigiorno la coltivazione di piante medicinali cerca di rispondere soprattutto al crescente interesse verso i rimedi vegetali: nel Cantone trovano il proprio spazio alcune aziende e istituti privati o parastatali attivi nella lavorazione e nel commercio delle erbe aromatiche e medicinali (*Associazione delle buone erbe ticinesi*, BET e *Cooperativa per le piante officinali e i fitoprodotti ticinesi*, COFIT). Scopo di queste aziende non è solo quello di rispondere alle esigenze del mercato tramite la commercializzazione di fitoprodotti, ma anche quello di promuovere la coltivazione regionale di erbe medicinali e aromatiche. La coltivazione si rivela però problematica per tutte quelle specie che richiedono determinati ecosistemi difficilmente riproducibili con le tecniche di coltura, come ad esempio l'arnica.

L'introduzione di specie vegetali esotiche

Come abbiamo già avuto modo di rilevare, grazie soprattutto alle particolari condizioni geografico-climatiche, la flora del Ticino presenta una miscela unica di specie di diversa origine. La facilità d'acclimatazione di piante originarie di altre regioni floristiche ha contribuito all'alterazione del quadro originario della vegetazione locale, al punto che oggi sono considerate come autoctone delle specie in realtà alloctone o coltivate¹⁹¹. La regione insubrica è la prova più evidente di quest'ospitalità climatica, come lo sono in scala più ridotta i giardini e i parchi (in particolare il parco botanico delle isole di Brissago), dove si contano fino a 2000 specie esotiche. Per la maggior parte di queste piante l'introduzione risale all'Ottocento, principalmente sui bordi dei laghi insubrici occidentali, sebbene ci si possa imbattere in specie "esotiche" anche nel limite superiore della zona collinare¹⁹².

Nella foto: fioritura di agave americana presso il parco botanico delle Isole di Brissago¹⁹³.

Fra le piante acclimatate, alcune sono assurte a vero e proprio simbolo del paesaggio ticinese: basti pensare alla camelia (*Camelia japonica* L.), abbondantemente coltivata nella zona del Lago Maggiore, e alla palma nana cinese (*Trachycarpus fortunei* (Hook.) H. Wendl.), attualmente iscritta nelle specie della *Watch list* d'importanza locale o regionale¹⁹⁴. Fra le specie inselvatichite divenute invasive troviamo il lauroceraso (*Prunus laurocerasus* L.), il ciliegio americano (*Prunus serotina* Ehrh.), la robinia (*Robinia pseudoacacia* L.): queste due ultime piante sono attualmente considerate delle neofite invasive. Anche alcune piante erbacee, seppur in maniera meno appariscente, si sono inselvatichite e propagate in alcune zone o in determinati habitat dopo essere state introdotte nei giardini botanici europei, ad esempio l'aristolochia clematite (*Aristolochia clematitis* L.), la balsamina



minore (*Impatiens parviflora* DC.), la camarezza comune (*Centranthus ruber* (L.) DC.)...Altre specie sono state introdotte involontariamente dopo essere state mischiate alle sementi alimentari e da foraggio o alla lana grezza d'importazione. In Ticino, in particolare con lo sviluppo della ferrovia, i piazzali delle stazioni e le lingue di terreno lungo i binari si sono trasformati in terreni "pionieri" per la diffusione di specie erbacee avventizie: alcune di loro si sono successivamente naturalizzate, mentre altre sono andate via via scomparendo a causa soprattutto dell'uso di contenitori a tenuta stagna per le merci e all'uso di diserbanti presso le linee ferroviarie¹⁹⁵. Negli ultimi decenni è stato segnalato un forte incremento, in diverse zone del Cantone, dell'ambrosia (*Ambrosia artemisiifolia* L.), neofita invasiva infestante dei campi coltivati e degli incolti, importata in Europa dall'America settentrionale, probabilmente tramite le sementi. Questa malerba, il cui polline possiede elevato potere allergenico, ha sfruttato varie attività antropiche per colonizzare nuovi spazi, inselvatichendosi rapidamente¹⁹⁶.

¹⁹⁰ A. Torricelli, *Una nuova industria svizzera iniziata nel Ticino*, Mendrisio: Tipografia C. Stucchi, 1928, pp. 12-13.

¹⁹¹ Scrive S. Calloni (*op. cit.*, p. 39) a proposito della presenza dell'*Agave americana* L. dalle parti di Gandria: "Le rocce che cadono a picco nel lago sono ornate da foglie di *Agave americana*, che esiste da secoli e si trova così bene che si sarebbe tentati di crederla indigena. Questa pianta dovette fiorirvi un tempo, poiché si è mantenuta - fra gli abitanti di Gandria - una tradizione secondo cui uno stelo di 5 o 6 metri di altezza sarebbe sorto un giorno da un ciuffo di foglie glauche e spinose per coronarsi di fiori" (trad. dal francese).

¹⁹² G. Cotti et al., *Introduzione al paesaggio naturale del canton Ticino*, vol. 1, p. 237.

¹⁹³ Foto: Franco Poretti.

¹⁹⁴ L'imponente presenza di camelie ha fatto nascere, a Locarno, negli anni Venti, la "Festa delle camelie" (rimpiazzata più recentemente, dalla Festa dei fiori). Secondo Lurati, questa festa sarebbe "improntata a stereotipi folcloristici alieni alla realtà locale" (VSI, voce *Camelia*).

¹⁹⁵ G. Cotti et al., *Introduzione al paesaggio naturale del canton Ticino*, vol. 1, pp. 238-240.

¹⁹⁶ V. Ciotti, G. Maspoli, "Monitoraggio della presenza di *Ambrosia artemisiifolia* L. in Ticino", *Bollettino della Società ticinese di Scienze naturali*, 93, 2005, pp. 77-82.

DIALETTI E FITONIMIA

“Siamo tutti un po’ rovinati dal dialetto universale...perché si perdono i nostri nomi (...) ho dimenticato anche tante parole in dialetto...in fondo, parlando il dialetto generale - quello della ferrovia, si chiama - si dimenticano le parole”.
(Bruna, Avegno)

I DIALETTI DELLA SVIZZERA ITALIANA

I dialetti della Svizzera italiana deriverebbero in origine da una frammentazione del latino parlato, che assume poco a poco delle varietà regionali, poi zionali e infine locali. Queste differenze permangono, quasi inalterate, fino all’inizio del secolo XX: i contatti fra le diverse zone sono limitati dalle condizioni geografiche, dalla mancanza di vie di comunicazione e dal carattere autarchico (alimentare, tessile, strumentale) delle piccole comunità¹⁹⁷. Nonostante la frammentazione linguistica della Svizzera italiana, si possono distinguere a grandi linee tre parlate. Le *parlate alpine* (nella maggior parte del Sopraceneri, nelle valli grigionesi della Mesolcina e Calanca) si caratterizzano per il loro marcato conservativismo fonetico e lessicale ereditato dal latino e dalle lingue usate prima della romanizzazione. Nella parte meridionale del Sopraceneri e nella maggior parte del Luganese troviamo delle *parlate pre-alpine*, apparentate al dialetto lombardo, in cui si trovano molti prestiti lessicali provenienti dal francese. Infine, la parlata più meridionale, quella del Sottoceneri inferiore (basso Luganese e Mendrisiotto), tende già al lombardo della pianura, il *comasco*¹⁹⁸. Infine, nel villaggio valmaggese di Bosco Gurin, l’insediamento permanente più alto del Cantone (1506 m s.m.), si trova una piccola comunità di origine e di parlata walser.

La caratteristica essenziale di queste parlate è in primo luogo l’oralità, grazie alla quale i dialetti manifestano maggior plasticità espressiva, come pure la minor stabilità lessicale. Questi aspetti rendono i dialetti più facilmente soggetti ad adattamenti e reinterpretazioni. Nonostante le apparenze, la cultura orale, da un punto di vista mentale e culturale, è quindi ben più immersa nel presente rispetto alla lingua colta. Un altro aspetto fondamentale che scaturisce dal dato extralinguistico risiede nella permanenza di forme di vita e di linguaggio, manifestazione e retaggio di una realtà geografica e sociale piuttosto statica e autarchica. I dialetti sono quindi la chiave che permette di penetrare usi e tradizioni contadine: la ricchezza del lessico, le inflessioni vocali e gestuali, le immagini e le metafore che le parlate vernacole tendono a perpetuare portano il marchio di uno stretto e continuo contatto con la natura, di una conoscenza sperimentale delle piante, degli animali, ma anche di oggetti e strumenti legati in particolar modo al mondo agricolo e artigianale ormai da tempo abbandonati dalla lingua italiana¹⁹⁹.

DEFINIZIONE E CARATTERISTICHE DELLA FITONIMIA POPOLARE

I modi in cui un gruppo culturale interagisce con il suo territorio, non solo per trarne profitto materiale, ma anche per l’elaborazione complessa di rituali e simboli, sono stati in parte conservati nei diversi nomi vernacoli attribuiti alle piante dagli uomini (*fitonimi*), mutevoli nei tempi e nei luoghi, secondo le condizioni storico-culturali, le tradizioni e le necessità. In questa forma d’interpretazione e d’impossessamento del vegetale ritroviamo l’anima del popolo, la sua fantasia, le sue credenze e la sua religiosità²⁰⁰.

L’umentato contatto fra le diverse regioni, l’apertura della società a una cultura di massa e a un’economia di consumo hanno però indotto un inevitabile avvicinamento e livellamento dei dialetti, parallelamente alla diffusione dell’italiano parlato²⁰¹. Questo fenomeno ha toccato anche i nomi dialettali delle piante: lo studio della fitonimia, a lungo ignorato dagli stessi botanici, è perciò ora più che mai necessario, poiché rivela la ricchezza e le numerose interpretazioni popolari delle piante, che vanno scomparendo assieme alle differenze insite nei dialetti e nei costumi locali²⁰². Questo patrimonio folclorico merita di essere raccolto e conservato grazie al lavoro congiunto di naturalisti, etnologi e linguisti.

¹⁹⁷ Ad esempio, in val Verzasca, fino al periodo della seconda guerra mondiale, si consumava quasi esclusivamente ciò che producevano gli stessi abitanti della valle (P. Binda, “La divisione del lavoro tra uomo e donna nella società verzaschese”, *Folclore svizzero*, Fascicolo 5/6, anno 73 (1983), p. 69).

¹⁹⁸ O. Lurati, *Dialetto e italiano regionale nella Svizzera italiana*, p. 45.

¹⁹⁹ C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, pp. 30, 39; O. Lurati, *Dialetto e italiano regionale nella Svizzera italiana*, pp. 11-23.

²⁰⁰ O. Penzig, *Flora popolare italiana: raccolta dei nomi dialettali delle principali piante indigene e coltivate in Italia*, Bologna: Edagricole, 1972 (2 vol.: ill.; 24 cm), Ristampa anastatica dell’ed. di: Genova: Orto botanico, 1924 (2 vol.), p. X.

²⁰¹ C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 39; O. Lurati, *Dialetto e italiano regionale nella Svizzera italiana*, Lugano: Editore della Banca Solari & Blum S.A., 1976, p. 109. A proposito del mutamento delle parlate dialettali scrive O. Lurati (idem, pp. 109-111): “Anche se è comprensibile il rimpianto, pure non è possibile non adeguarsi, non è possibile desiderare un mondo fissato, immobile, sempre uguale a sé stesso, non è possibile avere un dialetto che non cambi, perché al dialetto, in quanto codice orale, non stabilizzato dallo scritto, il mutamento è sempre stato implicito, connaturale”.

²⁰² Cfr. L. Fernaroli, “Presentazione”, in: O. Penzig, *op. cit.*

Elementi di tassonomia popolare

I nomi volgari delle piante permettono all'etnobotanico l'omologazione con i nomi scientifici in latino, i soli che per convenzione assumono un preciso significato nell'identificazione delle specie vegetali. Scriveva a proposito il botanico A. P. De Candolle: “*La collection des noms vulgaires des plantes et leur concordance avec les noms botaniques est l'un des travaux plus propres à éclairer et l'Agriculture et la Botanique elle-même*”²⁰³. La tassonomia scientifica, che si è spesso ispirata agli usi e alle credenze popolari per la denominazione del genere e delle specie botaniche, può ovviare alla variabilità e alle imprecisioni del vocabolario floristico vernacolo rispettando, grazie all'uso del latino, il principio di universalità: “*nomina trivialia...mirum in modum scientiam facilitabant*” (Linneo)²⁰⁴. Così, per citare un esempio, diversi nomi scientifici richiamano le virtù medicinali della pianta: *Anthyllis vulneraria* L., *Aegpodium podagraria* L., *Hepatica nobilis* Schreber, *Levisticum officinale* Koch, *Symphytum officinale* L., *Scrophularia* sp., ecc.

Tassonomia scientifica e tassonomia popolare rispondono tuttavia a esigenze assai diverse, muovendosi in un terreno sperimentale e lungo un percorso evolutivo radicalmente distinti: ciò spiega come non sia sempre possibile analizzarle su uno stesso livello o trovare un saldo insieme di corrispondenze univoche fra nome scientifico e nome popolare, considerando anche i casi di omonimia (nomi uguali per indicare piante diverse) e sinonimia (nomi diversi per indicare una medesima pianta). Mentre il botanico considera le specie vegetali da individuare e classificare secondo criteri sistematici scientificamente determinati, il linguista deve rispettare i criteri della tassonomia popolare, i quali gli impongono, fra l'altro, di non occuparsi delle specie e delle varietà che, ignorate o trascurate per un motivo o per l'altro, non sono state battezzate dalle comunità umane²⁰⁵.

Per quanto attiene alle società occidentali, la nozione di specie sembra prevalere nella designazione di numerosi vegetali spontanei²⁰⁶. L'imprecisione o la precisione della tassonomia popolare sarebbe piuttosto da attribuire all'uso che si fa del vegetale o a sue peculiari caratteristiche (piante tossiche, infestanti), mutevole secondo le necessità e da regione a regione²⁰⁷. Capita così che generi diversi siano accomunati (o distinti) sulla base degli usi o di altre caratteristiche che esulano dalla tassonomia scientifica²⁰⁸. Il termine *arcöss* indica non solo il biancospino (*Crataegus laevigata* (Poir.) DC. E *Crataegus monogyna* Jacq.) ma anche, in generale, gli arbusti spinosi²⁰⁹. Le proprietà astringenti di cui godono sia le bacche di biancospino, sia i cinorodi della rosa selvatica (*Rosa canina* L.), sia i frutti del prugnolo (*Prunus spinosa* L.) spiegano perché si possano usare fitonimi analoghi o identici per descriverli. Ad esempio, la rosa selvatica e il biancospino sono detti *cagastrecc* a Mesocco e Soazza²¹⁰; *stopaciù* è il prugnolo a Biasca e Pontirone²¹¹, la rosa selvatica in diversi altri posti. Nel Medio Vedeggio *stopaciù* indica, oltre alla rosa selvatica, anche una qualità di ciliegie piccole e selvatiche²¹². A san Vittore è invece il biancospino a essere chiamato *stopacú*, per le proprietà dei suoi frutti²¹³. L'*erba* o *fiór da san Giovann* designa invece una serie di erbe raccolte in questo periodo particolarmente propizio, che coincide con la festa del santo e con il solstizio d'estate²¹⁴: in diverse località è l'iperico, (*Hypericum perforatum* L.), rispettivamente la verbena (*Verbena officinalis* L.); a Dongio è invece il tanaceto (*Tanacetum* sp.), a Sonvico una varietà di romice (*Rumex* sp.)²¹⁵ e via dicendo. L'*erba bona* dei nostri dialetti regionali indica parimenti finocchio (*Foeniculum vulgare* Miller), assenzio (*Artemisia absinthium* L.), cumino dei prati (*Carum carvi* L.), anice (*Pimpinella anisum* L.), menta (*Mentha* sp.), tutte erbe impiegate come rimedio quotidiano per aiutare le digestioni difficili. La somiglianza morfologica di molte pteridofite fa sì che talora i diversi generi sono confusi fra loro: “È una felce; per noi le felci sono

²⁰³ “La raccolta dei nomi volgari delle piante e la loro concordanza con i nomi botanici è uno dei lavori più utili per chiarire sia l'agricoltura che la stessa botanica”, in: O. Penzig, *op. cit.*

²⁰⁴ “I nomi popolari...aiutano la scienza in modo ammirevole”, in: M. Gualzata, *op. cit.*, p. 7.

²⁰⁵ Cfr anche: C. Grassi, “Presentazione”, in: A. Sella, *Flora popolare biellese. Nomi dialettali, tradizioni e usi locali*, Alessandria: edizioni dell'Orso, 1992, p. V.

²⁰⁶ Sembra che questo concetto venisse impiegato già ai tempi di Dioscoride.

²⁰⁷ Riguardo al valore utilitaristico del vegetale, scrivono O. Lurati e I. Pinana: “Nelle denominazioni dei fiori e delle piante non utilizzate si verifica non poche volte un'oscillazione. Così tutti i fiori primaverili sono o piuttosto erano chiamati viòi, ossia “viole” (pl. di viòla). Ora, per altro, grazie all'insegnamento scolastico, si distinguono le viole, le primule (...), i crochi, ecc.” (*Le parole di una valle. Dialetto, gergo e toponimia della val Verzasca*, Lugano: Fondazione Arturo e Margherita Lang, 1983, p. 70).

²⁰⁸ Confrontare il paragrafo seguente >> “Come nasce un nome?”.

²⁰⁹ Cfr. VSI, voce Arcöss.

²¹⁰ VSI, voce Cagastrecc.

²¹¹ C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 213.

²¹² G. Passardi, *Parlém dialètt: espressioni dialettali del Medio Vedeggio*, Lugano: Gaggini-Bizzozero, 1994, p. 333.

²¹³ CDE, Pianezzi Marcacci.

²¹⁴ Cfr. il capitolo *Principi, rimedi e pratiche curative* >> “Riti, gesti e numeri”

²¹⁵ CDE.

semplicemente le felci, e con questo basta. Non conosciamo altri nomi” (Bosco Gurin)²¹⁶. Si distinguono però i *firecc*, felci raccolte per lo strame, dai *piativri*, di cui si nutrono le bestie: “*felci grosse che si ramificano si dicono felč, servono a far štram, mentre i piativri vengono mangiati dalle bestie*”²¹⁷. Altre volte la distinzione si basa sul tipo di terreno: “*Ferécc: felci provenienti da terreni aridi (aquilina), essiccate sono usate per la lettiera del bestiame*” (Minusio)²¹⁸. In altri casi, il sapere popolare arriva a distinguere la specie di felce: “*Come rimedio contro i dolori artritici veniva impiegata la felce maschio, brègn*” (Biasca e Pontirone)²¹⁹. Quando il fitonimo nasce dall’osservazione e dall’uso che se ne fa, non sfugge al soggettivismo percettivo, alle preferenze e abitudini di ognuno. Così l’*erba di tai* può essere, secondo i luoghi, la piantaggine (*Plantago major* L.; *Plantago lanceolata* L.), il millefoglio (*Achillea millefolium* L.) o la pilosella (*Hieracium pilosella* L.), mentre l’*öcc da bò* (letteralmente: occhio di bue), che designa un po’ ovunque la pervinca, è invece la piantaggine a Lumino, un anemone a Caviano e una grossa margherita dei prati a Caveragno, Arosio e Gandria²²⁰.

La varietà di nomi preposti a designare una stessa specie botanica rispecchierebbe piuttosto la ricchezza linguistica di un determinato gruppo culturale. La fitonimia dialettale, essendo ricca di varianti e di regionalismi, rispetta sicuramente meglio dell’italiano questa constatazione: “*Il timo...la chiamiamo la siéria...non so da dove viene...noi la chiamiamo la siéria, questo siamo solo noi di Caveragno, però...è di Caveragno, perché qui a Cevio non so come lo chiamano*” (Teresa). Così, nell’Onsernone, sono documentati due fitonimi per il crocus primaverile (*Crocus vernus* (L.) Hill.), differenti se ci troviamo a Spruga (*blusígn*) o a Comologno (*marisgèll*)²²¹. Il millefoglio è detto *erba dal vedèll*, *erba tirulína* (Poschiavo), *erba d’i tai*, *milafèi* (Lumino), *erba nasírola* (Grancia), *erba strepiróla* (Soazza), ecc. Il popolare tarassaco è il *dent de leóm* a Sonogno²²², la *lengua de can* in Valcolla²²³, il *dent da can*²²⁴ a Comano, Porza, Bedigliora, e via dicendo.

Esistono poi precisi termini dialettali - che spesso non trovano corrispondenza nella lingua italiana - per descrivere differenti parti di una stessa specie, a seconda dei loro usi. Questi “tecnicismi” sono l’espressione dell’alta specializzazione della formulazione dialettale, frutto di esperienze e sperimentazioni centenarie dell’uomo sul mondo vegetale. Il larice (*Larix decidua* Miller, in dialetto *laras* e varianti) ci fornisce un esempio interessante: albero dalla grande versatilità, usato come rimedio, come materiale per la fabbricazione di mobili e attrezzi, come combustibile e fonte d’illuminazione. Esiste perciò un dettagliato lessico dialettale:

- *dasg*: aghi di larice (Caveragno)²²⁵;
- *bonèla*: strobili²²⁶;
- *larsina*: resina liquida, soprattutto del larice, usata per medicina (Blenio, Olivone)²²⁷;
- *largù*: resina che cola dal larice e che si usava per applicare dei cerotti (Poschiavo)²²⁸;
- *scagasc*: resina dei larici che, piovuta tra gli aghi e le erbe secche, formava un amalgama che serviva da candela (Comologno)²²⁹;
- *cagasi*: resina molle del larice; quella più dura, che si può masticare, viene invece detta *larsina* (Gerra Verzasca)²³⁰;
- *rasá*: pezzi di legno di larice impregnati di resina che servivano da candela (Comologno)²³¹;
- *scagasc*: resina di larice amalgamata con aghi ed erbe secche, usata come candela (Comologno)²³²;

²¹⁶ Riferito a *Gymnocarpium dryopteris* (E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 51)

²¹⁷ CDE, mat. Lurati.

²¹⁸ Minusio. *Racolta di memorie*, Locarno: Armando Dadò Editore, 1990, p. 464.

²¹⁹ C. Strozzi, *op. cit.*, p. 65.

²²⁰ M. Gianettoni, “Chiamar le erbe”, in: AA.VV., *Fra le zolle*, Bellinzona: Centro di dialettologia della Svizzera italiana, 1999, p. 143.

²²¹ AA.VV., *Cultura popolare e dialetto a Comologno nell’Onsernone*, Losone: Associazione Amici di Comologno, 1985, p. 217.

²²² CDE: Sonogno, Inchieste RSI 2 e Mat. Willems Matasci 1.

²²³ CDE: Inchieste RSI 2.

²²⁴ CDE: Inchieste RSI 2; VSI, voce Can, p. 364.

²²⁵ CDE, mat. Martini.

²²⁶ Anche tutolo, (CDE: Lurati, Modi di dire 30).

²²⁷ U. Fasani, *Dialetto di Olivone*, [Castro]: [s.n.], 1964, p. 71.

²²⁸ CDE: Giuliani Sergio, Alm. Grig. 1969.142

²²⁹ CDE: Mat. Gamboni, pag. 1.

²³⁰ VSI, voce Cagasc.

²³¹ CDE: Mat. Gamboni (class. nei Mat.Lurati) pag. 1.

²³² VSI, voce Cagasc.

- *schighèsc*: pezzi di corteccia impregnati di resina tolta ai larici rovinati da sassi o valanghe, usati come mezzi d'illuminazione (Loco)²³³;
- *larseid*: bosco di larice (Olivone)²³⁴.

Come nasce un nome?

Le tendenze generali espone di seguito vogliono evidenziare i diversi legami utilitari e simbolico-religiosi che hanno portato a battezzare in determinati modi una pianta o un fiore²³⁵. Come appare evidente in questi paragrafi, e come affermato in precedenza, è comune che a una pianta corrispondano diversi fitonimi a seconda della tradizione locale o regionale, oppure semplicemente della scelta operata dal singolo. Di riflesso, a un fitonimo basato su determinati criteri di tassonomia popolare, possono corrispondere specie botaniche assai dissimili fra loro.

È probabilmente sulle caratteristiche esterne del vegetale che si è maggiormente diletta l'immaginazione popolare, cercando nelle cose una somiglianza con la pianta. Le categorie zoologiche offrono in questo caso una fonte d'ispirazione non indifferente: diversi nomi botanici richiamano la parte di un animale. Così la coda cavallina (in dialetto *cavalina* e var.) è l'*Equisetum arvense* L., la lingua di cervo o *lèngua da cavra* (Lugano)²³⁶ è il *Phyllitis scolopendrium* (L.) Newm., l'orecchia d'asino il *Symphytum officinale* L., il *pè d'oca* la piantaggine maggiore (*Plantago major* L.), il *pè d'cörf* (piede di corvo) l'*Anemone pulsatilla* e il finocchio²³⁷, il *pè det galina* il trifoglio alpino (*Trifolium alpinum* L.)²³⁸, ecc.

Altre volte il fitonimo ricorda una peculiarità del vegetale: ad esempio gli arbusti spinosi sono indicati con il termine *arcöss*²³⁹. Il *lacett* o la *laciarela* sono, a dipendenza dei luoghi, le euforbie (*Euphorbia* sp.) o la celidonia (*Chelidonium majus* L.), piante caratterizzate dalla presenza di lattice²⁴⁰. Con la connotazione *biss* si sogliono invece chiamare alcune erbe generalmente selvatiche, che presentano caratteri degenerativi rispetto a piante domestiche simili: “ai di biss, *cipollaccio*, *sorta di aglio selvatico*” (Leontica, Broglio, Gordevio, Sonvico)²⁴¹, oppure che crescono in luoghi sassosi (*erba di biss*, *Epilobium angustifolium* L.)²⁴². Il mirtillo falso (*Vaccinium uliginosum* agg.), inadatto al consumo, è invece detto *scistroón dri chiavri* o *scistrón di camóss* (Biasca e Pontirone) per distinguerlo dal mirtillo vero (*Vaccinium myrtillus* L.)²⁴³. L'odore emanato dall'erba o un gusto particolare suscitato dal suo consumo sono altre fonti d'ispirazione per la fitonimia popolare: così l'erba di san Roberto (*Geranium robertianum* L.) è detta anche erba cimicina (*erba d'i scimes* a Lumino, *erba che spüza* ad Avegno) per il suo poco gradevole odore; l'erba mara, designa l'assenzio (*Artemisia absinthium* L.) a Tesserete e nel Mendrisiotto, la genziana maggiore (*Gentiana lutea* L.) a Stabio. L'erba brusca (*erba brusca* a Brione Verzasca, *erba brüsca* a Viganello) è l'acetosa dei prati (*Rumex acetosa* L.). La carlina (*Carlina acaulis* L., nella foto scattata in val Piora) è invece detta *articiòcch* o *articiòcch salvádigh* (carciofo selvatico) per le sue qualità gustative²⁴⁴ ma anche *fiór dal (bèll) temp* (Brissago, Losone, Davesco-Soragno, Pazzallo) o *segnatémp* (Airolo): il capolino tende ad aprirsi quando il tempo è sereno e asciutto, a chiudersi quando l'atmosfera è carica di umidità²⁴⁵.



Il senso comune tende poi ad accordare attribuiti maschili alla pianta più vigorosa e caratteri femminili a quella più debole, anche fra generi e specie diversi. Così, la fitonimia popolare distingue fra felce maschio

²³³ VSI, voce Cagasc.

²³⁴ U. Fasani, *op. cit.*, p. 75.

²³⁵ Cfr. O. Pezig, *op. cit.*, pp. XII-XVI.

²³⁶ VSI, Fascicolo 63, voce Cavra, p. 24.

²³⁷ G. Bolla, *Aspetti di vita montana*, Lugano: Tipografia ed., 1935, p. 57.

²³⁸ R. Peduzzi, *op. cit.*, p. 60.

²³⁹ Cfr. VSI, voce Arcöss.

²⁴⁰ Cfr. LSI, voci lacétt e laciarela, p. 81.

²⁴¹ VSI, voce Bissa, p. 505.

²⁴² A. Valsecchi, “Nel nome dei fiori”, in: *Corriere del Ticino*, 4.8.1990, p. 7.

²⁴³ Mat. Strozzi.

²⁴⁴ VSI, voce Articiòcch, p.288 (Verzasca, Bregaglio e Poschiavo).

²⁴⁵ Cfr. LSI, voce fiór, p. 469 e F. Beffa, *Vocabolario fraseologico del dialetto di Airolo*, Bellinzona: Humilibus consentientes, 1998, p. 272.

(*Dryopteris filix-mas* (L.) Schott), appartenente alla famiglia delle Aspidiacee, e felce femmina (*Athyrium filix-femina* L.), appartenente alla famiglia delle Athyriacee²⁴⁶. Per ragioni simili, il genepi femmina è l'*Artemisia glacialis* L. o anche l'*Artemisia umbelliformis* Lam., mentre il genepi maschio è l'*Artemisia genipi* Weber, dotata di gambo più vigoroso. A volte invece s'indica come maschio e femmina una medesima specie secondo la tendenza del fusto ad essere dritto o strisciante: perciò la verbena (*Verbena officinalis* L.) è stata a lungo considerata femmina quando il fusto è disteso, maschio se è eretto²⁴⁷.

Il fitonimo può essere determinato dall'epoca della fioritura o della fruttificazione: primula o primavera (*Primula* sp.), rosa di Natale (*Helleborus niger* L.), magiostra o magiostri (*Fragaria vesca* L.), erba agostina (*Euphrasia* sp.)²⁴⁸, ecc. Spesso questo periodo viene fatto coincidere con la festa di un santo, che assegna il nome all'erba: tale è il caso delle diverse erbe di san Giovanni (*erba da san Giovann* o *fiór da san Giovann*)²⁴⁹, benedette il giorno di san Giovanni Battista (24 giugno) e conservate per preparare vari rimedi e per scongiuri²⁵⁰. A volte il nome vernacolo fa riferimento a credenze popolari allacciate a riti pagani o cristiani: la segale cornuta (*Claviceps purpurea* (Fries) Tulasne), fungo parassita della segale e di altri cereali, è chiamata in dialetto verzaschese *mama der biava* ("mamma della segale"), così come il licopodio (*Lycopodium clavatum* L.), usato per filtrare il latte, è il *mametvént*, l'"erba che suscita il vento"²⁵¹. Rientrano in questa categoria anche le numerose piante battezzate con nomi di santi, come in questi esempi dialettali: *erba da san Giovann* (*Hypericum perforatum* L., *Verbena officinalis* L. e altre erbe ancora)²⁵², *erba da san Róch* (*Scrophularia nodosa* L.)²⁵³, *fiór da san Giüsèpp*, *fiór da san Giovann* (che comprendono diverse erbe²⁵⁴), *fiór da san Pédro* (*Calendula officinalis* L.)²⁵⁵, *sant Antoni* o *gili et sant Antoni*²⁵⁶ (giglio bianco o giglio di sant'Antonio, *Lilium candidum* L.). Alcuni fitonimi richiamano invece la Madonna: *fiór ded santa Maria Madaléna* (*Convallaria majalis* L.)²⁵⁷ *ognígn dra Madòna* (*Myosotis* sp.)²⁵⁸, *ögín da la Madòna*" (*Viola tricolor* Thomas agg.)²⁵⁹, *fiór da la Madòna* (diverse piante)²⁶⁰, *föi dala Madòna* (*Cyclamen* sp.; *Alchemilla* sp.)²⁶¹, ecc. Lo stesso fitonimo dialettale dell'*Adiantum capillus-veneris* L. (capelvenere), *cavii dala Madóna*, paleserebbe una trasposizione dell'immagine di Venere con quella della Vergine Maria²⁶². Altre erbe nascondono nei loro nomi le operazioni di scongiuro o di magia assai frequenti un tempo, come nei nomi italiani stregona dei boschi (*Stachys sylvatica* L.), stregona alpina (*Stachys alpina* L.) e cacciadiavoli (*Hypericum perforatum* L.), considerato nel Medio Evo una pianta protettrice contro i malefici.

La fitonimia popolare attinge anche dalle abitudini degli animali: si parla allora di *erba di galin* (*Chelidonium majus* L.), aglio orsino (conservato anche nel nome botanico latino *Allium ursinum* L.) o *erba di lümágh* (timo serpillio)²⁶³, perché le galline rispettivamente gli orsi e le lumache sarebbero ghiotti di queste erbe. L'odore caratteristico della valeriana, *Valeriana officinalis* L., attirerebbe invece i gatti, da cui il fitonimo *erba dei gatti*, "érbá di gát, *erba che i gatti stessi mangiano quando sono malati*" (Rovio)²⁶⁴.

Non stupisce neppure che molte denominazioni vernacole rimandino alle proprietà terapeutiche del vegetale, come avremo modo di confermare nel corso dello studio: la stessa eufrasia è detta in dialetto *erba dal maa di öcc*, l'erba porraia (in dialetto *erba di por*) è il *Chelidonium majus*, usata per risolvere porri e verruche. L'erba del taglio, *erba dal tai* o *erba di tai* può designare l'*Achillea millefolium* L. (Lumino) ma anche la piantaggine maggiore, *Plantago major* L. (san Vittore, canton Grigioni), entrambe impiegate in medicina popolare per le note virtù emostatiche e vulnerarie. Il termine dialettale *inául* designa nello stesso tempo

²⁴⁶ In questo caso è interessante notare come la nomenclatura popolare sia stata mantenuta nell'indicazione latina della specie.

²⁴⁷ Cfr. anche P. Font Quer, *op. cit.*, pp. XXIII-XXV.

²⁴⁸ CDE: Poschiavo, mat. Olgiati.

²⁴⁹ Cfr. LSI, voce *fiór*, p. 468 e LSI, voce *èrba*, p. 352.

²⁵⁰ LSI, voce *fiór*, p. 468.

²⁵¹ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 69.

²⁵² LSI, voce *èrba*, p. 352; CDE; Diversi informatori.

²⁵³ LSI, voce *èrba*, Camorino.

²⁵⁴ Cfr. LSI, voce *fiór*, p. 468.

²⁵⁵ LSI, voce *fiór*, p. 469.

²⁵⁶ VSI, voce *Antòni*, p. 194 (Moghegno, rispettivamente Menzonio).

²⁵⁷ LSI, voce *fiór*, p. 469 (Giornico).

²⁵⁸ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 147.

²⁵⁹ V. Pellandini, *Arbedo-Castione, Glossario del dialetto, toponomastica e altri scritti di V. Pellandini*, a cura di A. Caldelari, Bellinzona: Salvioni originale del Glossario in BSSI 17 (1895); 18 (1896), 1975.

²⁶⁰ Cfr. LSI, voce *fiór*, p. 469.

²⁶¹ LSI, voce *föia*, p. 497 (Loco, risp. Roveredo Grigioni).

²⁶² VSI, voce *Cavéll*, p. 569.

²⁶³ LSI, voce *èrba* (Viganello), p. 352.

²⁶⁴ CDE.

un'inflammatione, una suppurazione o il sigillo di Salomone (Verscio, Palagnedra), *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce e specie affini, usata verosimilmente come antiflogistico²⁶⁵.

Nella foto: sigillo di Salomone maggiore (*Polygonatum multiflorum* (L.) All. fotografato nei pressi di Tesserete (Lugano).



Altre specie vegetali sono collegate a un momento dell'esistenza: richiamano l'infanzia i fitonimi *ciòc ciòc* (Comologno)²⁶⁶ e *cicch ciòcch* (Brione Verzasca)²⁶⁷, usati per la silene rigonfia (*Silene inflata* Smith o *Silene vulgaris* (Moenck) Garcke s.l.), a cagione dello schiocco che provocano i boccioli floreali quando si schiacciano sul dorso della mano. Il nome, così come l'uso di questa pianta muta con l'evolversi delle stagioni, a seconda dello stadio di sviluppo dell'erba: "Süsél, *silene inflata* giovane, quando non si sono ancora sviluppati i boccioli floreali apicali"; "s'ciüparón, *Silene inflata*, in fiore e in frutto. I bambini si divertivano a farle scoppiare i boccioli floreali ancora chiusi e non i frutti che non danno nessuno schiocco" (Biasca e Pontirone)²⁶⁸. Altre volte è l'azione dell'uomo sull'ambiente a determinare il fitonimo: così a Bedretto le acetose che dipingono di rosso i prati al momento di tagliare il primo fieno, alte all'incirca 60-70 cm, sono detti *gazzòdi*, mentre quelle che crescono nel secondo fieno, più basse, sono dette *pan e vin*²⁶⁹. Alcuni fitonimi sono collegati agli habitat in cui il vegetale cresce di preferenza, come l'*erba di zapp* (*Primula hirsuta* All.) a Ludiano²⁷⁰, *fiór di scim* (*Leontopodium alpinum* Cass.) a Sementina²⁷¹ e *fió t la fam* per l'*Euphrasia alpina* Lam., "così denominata dal suo prosperare su terreni magri" (Airolo)²⁷².

Le piante spontanee hanno anche un ruolo di rilevanza nella toponomastica, cioè nell'origine dei nomi dati a insediamenti o a località, a testimonianza dell'importanza del vegetale nella storia umana²⁷³. Oltre ai nomi che accennano a condizioni generiche, hanno un valore sicuramente speciale i nomi locali che richiamano in passato determinati generi o specie di piante - sia selvatiche sia coltivate - che magari oggi non vi esistono più. Alcuni nomi di luogo rammentano la vasta diffusione del faggio (*Fagus sylvatica* L.) o meglio una comunità di faggi (faggeto), nelle contrade ticinesi: Faido (*faid*) è forse l'esempio più evidente²⁷⁴. Bedretto (villaggio e omonima valle nel distretto della Leventina) richiama la voce *bèdra* (betulla, *Betula* sp.) o più probabilmente un "betulleto"²⁷⁵. Fra le diverse interpretazioni sull'origine dell'idronimo Verbano, la più plausibile risale ad antiche pratiche di culto legate alla verbena e ad altre erbe sacre²⁷⁶. In altri casi sono i nomi di vie o piazze (odonimi) a richiamare la presenza del vegetale²⁷⁷: "Chiunque, in tempi remoti fosse passato da Novaggio che non si chiamava ancora così, avrebbe notato la grande quantità di alberi di noce e l'avrebbe definito noceto, in tutta logica e semplicità. Così fecero i Franchi, che lo battezzarono Nuax, ovvero con lo stesso nome già usato dagli abitanti del posto, latinizzati da tempo che lo chiamavano Nucatum. Oggi solo la via Noga ce lo ricorda"²⁷⁸.

Per le piante d'importazione destinate alla coltivazione o all'ornamento, sono stati creati nomi destinati a indicarne la provenienza, anche se ciò ha comportato interpretazioni erranee: il castagno d'India (*Aesculus hippocastanum* L.) è originario della penisola balcanica e dell'Asia minore, il granturco (*Zea mays* L.) dell'America centrale. Altri nomi subiscono l'influenza linguistica dei popoli limitrofi: il cumino dei prati (*Carum carvi* L.) è anche detto *kümmel*, l'assenzio (*Artemisia absinthium* L.) è spesso designato con il nome tedesco *wermut* (che ricorda tra l'altro le sue proprietà antielmintiche), ecc.

²⁶⁵ LSI, voce inául, p. 873.

²⁶⁶ CDE: Comologno (Spruga), Inchieste (1982).

²⁶⁷ VSI, Fasc. 66, voce Cicc ciòcch, p. 245.

²⁶⁸ C. Strozzi, *op. cit.*, pp. 143, 164.

²⁶⁹ VSI, Fascicolo 63, voce Cazzòdi, pp. 54-55.

²⁷⁰ VSI, Fasc. 66, voce Ciapp, p. 214. Letteralmente, "erba delle rupi".

²⁷¹ LSI, voce fiór, p. 469. Ad Airolo, F. Beffa (*op. cit.*, p. 265) scrive che il *fió da la scima* non è meglio definito, trattandosi di "erba, fiori dei pascoli alti che danno un particolare profumo di latte".

²⁷² F. Beffa, *op. cit.*, p. 131.

²⁷³ Cfr. M. Gualzata, *La flora e la topografia nella toponomastica ticinese* (Estratto dal Bollettino della Società Ticinese di Scienze Naturali), Lugano: Tipografia Luganese, 1925; S. Vassere, "I nomi di luogo riferibili a vegetali nel Cantone Ticino", in: *L'albero monumentale* (a cura di Paolo Criveli), Cabbio: Museo etnografico della Valle di Muggio, Quaderno n° 5, 2006, pp. 24-29.

²⁷⁴ M. Gualzata, *op. cit.*, pp. 6,12.

²⁷⁵ Cfr. VSI, voce Bèdola, p. 318; M. Gualzata, *op. cit.*, p. 9.

²⁷⁶ O. Lurati, *In Lombardia e in Ticino. Storia dei nomi di luogo*, Firenze: F. Cesati, 2004, p. 54.

²⁷⁷ S. Vassere, *op. cit.*, p. 29.

²⁷⁸ Tratto da "Novaggio e noci", dattiloscritto inedito di Tita Corti (Curio).

SANITÀ E ALIMENTAZIONE

“Quando vediamo le tenaci e vivaci donne ticinesi, accompagnate dalle loro poche bestie, salire verso il monte o l'alpeggio trasportando incredibili carichi per sentieri da capogiro, non sappiamo se ammirarle o compiangere. Perché la vita sul monte è rude, troppo dura per una donna che di solito deve occuparsi di uno stuolo di figli certo più numeroso delle vacche che possiede”²⁷⁹.

FRA IMMAGINARIO POPOLARE E SANITÀ UFFICIALE

Dopo tre secoli di dominazione elvetica lunga e assonnata, il neonato cantone Ticino si presenta ancora come un insieme di regioni economicamente arretrate rispetto al nord delle Alpi: gli anni turbolenti di guerre e occupazioni militari, le attività economiche e le congiunture avverse portano il paese a un inevitabile esaurimento²⁸⁰. Inoltre, la mancanza di una coscienza di appartenenza a un'entità politico-territoriale comune e la sfiducia (che sfocia a volte in intolleranza popolare) nell'autorità pubblica e nelle sue iniziative ostacolano lo sviluppo di una politica igienico-sanitaria incisiva. La situazione di fondo riflette perciò, essenzialmente, quella dei secoli precedenti: lo testimoniano le epidemie di colera, vaiolo e tifo che affliggono ancora periodicamente il Cantone²⁸¹.

Di fronte a catastrofi ed epidemie, la popolazione ticinese è vittima indifesa e impotente, esposta alla mercé di forze misteriose e avverse. È in questo contesto che si muove la medicina popolare, custode di un ricco e secolare patrimonio di ricette, metodi di cura, pratiche propiziatorie e preservatrici contro i disturbi più semplici e le patologie più gravi²⁸². Nell'immaginario popolare la malattia è concepita come il frutto di forze e spiriti occulti e malefici, da cui traspare un profondo senso di sacralità verso la natura: si combatte ricorrendo agli scongiuri e all'aiuto di potenze benefiche e guaritrici, la cui azione risanatrice è determinata da speciali pratiche che consistono in formule magiche e propiziatorie, preghiere e porto di amuleti²⁸³. I riferimenti alla magia, alle superstizioni e al soprannaturale costituiscono il tramite per comprendere e interpretare la realtà quotidiana²⁸⁴: *“Si considerava apportatrice di morte di un congiunto l'uccisione anche casuale di una civetta, e il suo canto notturno presso una casa veniva interpretato come funesto”* (Castel san Pietro)²⁸⁵. Queste pratiche sono state a lungo condannate dalle autorità ecclesiastiche: *“Per la mentalità ecclesiastica, l'elemento superstizioso va combattuto perché, con il suo tramite, il credente forza il consenso divino o di determinate forze naturali anziché sottomettersi a Dio facendo uso della preghiera. Di fatto, l'editto di San Carlo Borromeo del 1576 richiama i parroci a segnalare e condannare ogni pratica superstiziosa”²⁸⁶.*

La scienza medica dotta si appoggia ancora su postulati fragili ed incerti, conseguenza della mancanza di disciplina e di un supporto scientifico rigoroso, in particolare per quanto attiene all'eziologia delle malattie. I tentativi di spiegare le funzioni fisiologiche del corpo umano sono ancorati a sistemi filosofici astratti. In assenza di uniformità, la medicina colta ufficiale continua a essere oggetto, soprattutto fra le classi popolari e nelle zone rurali, di profonda diffidenza: ad essa vengono preferiti i rimedi familiari trasmessi oralmente di generazione in generazione. Il ritmo del quotidiano vivere di una popolazione ticinese ancora in gran parte rurale e valligiana è scandito da usi e costumi centenari saldamente radicati, spesso impermeabili e poco inclini a una drastica rottura col passato^{287, 288}, sebbene molte credenze siano appoggiate e praticate anche dalle classi cittadine più benestanti²⁸⁹. Le uniche innovazioni ad aver penetrato questa realtà sono quelle che

²⁷⁹ G. End, *Biasca e Val Pontirone verso il 1920*, Biasca: Gruppo ricreativo val Pontirone, 1996, p. 136.

²⁸⁰ R. Talarico, *Il Cantone malato. Igiene e sanità pubblica nel Ticino dell'Ottocento*, Lugano: Edizioni Fondazione Pellegrini Canevascini, 1988, p. 15.

²⁸¹ O. Lurati, “Situazione sanitaria e medicina popolare”, p. 79. A essere particolarmente toccato dalle epidemie di tifo sarà soprattutto il Sottoceneri, e particolarmente il Mendrisiotto (p. 80).

²⁸² Per maggiori dettagli sulla nutrita rassegna di credenze, costumi e pratiche del secolo XVI che si rifanno a elementi magici, vedi: O. Lurati, “Superstizioni lombarde (e leventinesi) del tempo di San Carlo Borromeo”, Bern: Francke, 1968, 21 p., Estr. da: *Vox Romanica*, 27/2, 1968, pp. 229-249.

²⁸³ R. Talarico, *Il Cantone malato. Igiene e sanità pubblica nel Ticino dell'Ottocento*, pp. 43-44; F. Kientz, “Medicina e magia in un quaderno del '600”, *Rivista storica ticinese*, 28, 1942, Istituto editoriale ticinese, Bellinzona, p. 650; O. Lurati, “Superstizioni lombarde (e leventinesi) del tempo di San Carlo Borromeo”, p. 231.

²⁸⁴ R. Talarico, *Il Cantone malato. Igiene e sanità pubblica nel Ticino dell'Ottocento*, p. 43.

²⁸⁵ G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 121.

²⁸⁶ O. Lurati, *Superstizioni lombarde (e leventinesi) del tempo di San Carlo Borromeo*, p. 229.

²⁸⁷ R. Talarico, *Il Cantone malato. Igiene e sanità pubblica nel Ticino dell'Ottocento*, pp. 15-19.

²⁸⁸ Idem, p. 48; O. Lurati, “Situazione sanitaria e medicina popolare”, pp. 79-81.

²⁸⁹ B. Bonardi, *La tubercolosi in Lugano e l'insufficienza delle legge sanitaria: considerazioni, consigli, proposte*, Lugano: Tip. Eredi Fabrizio Traversa, 1895, pp. 40-41.

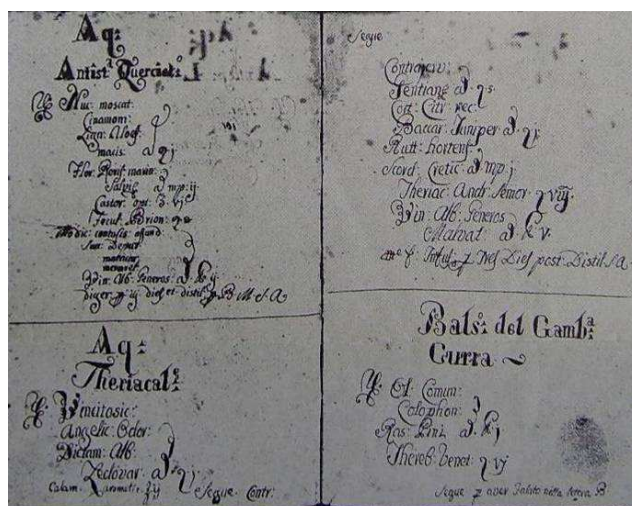
meglio si sono adattate ai modi di vita di un mondo agro-pastorale mantenutosi intatto, per certi aspetti, fino al secolo XIX²⁹⁰.

Il medico resta un personaggio estraneo alla realtà locale: pochi sono i medici e i chirurghi, che si concentrano soprattutto nelle zone urbane, eredi del profondo rinnovamento dell'arte medica risalente ai grandi movimenti dell'umanesimo del Cinquecento²⁹¹. Una considerazione analoga è valida anche per i dentisti, la cui mancanza è sopperita con una lunga lista di pratiche preposte a lenire il mal di denti²⁹². La distribuzione geografica delle farmacie manca del resto di uniformità: sfavorite sono ancora una volta le campagne e soprattutto le valli alpine. In valle di Blenio ad esempio, prima del 1854 (anno in cui lo speziale Pietro Martin oli apre a Dongio la prima farmacia della valle) bisogna recarsi a Bellinzona per comprare i rimedi più comuni²⁹³. Analoga situazione in val Verzasca, dove "la farmacia più vicina era allora quella di Locarno e quindi la farmacopea della valle era piuttosto empirica e tradizionale"²⁹⁴.

LA POLITICA SANITARIA DEL CANTONE

Agli inizi del XIX secolo la classe dirigente ticinese avvia, seppur in maniera discontinua e frammentaria, una politica sanitaria volta a garantire al paese una migliore assistenza medica: questo passo in avanti sancisce, almeno da un punto di vista storiografico, l'affermazione della medicina ufficiale. La legge del 1808 vieta la vendita di medicamenti a chi è privo di patententi o diplomi non riconosciuti, anche se di fronte alla situazione sanitaria critica in cui versano ancora le regioni periferiche, sono concessi permessi eccezionali e tollerati gli abusi²⁹⁵. Con la legge sanitaria del 13 maggio 1834 viene introdotta e praticata la vaccinazione obbligatoria a spese dello Stato. L'11 giugno 1837, forse a causa della grave epidemia di colera scoppiata l'anno precedente, viene promulgata una legge sanitaria destinata a colmare le lacune del settore farmaceutico, dotando il Cantone non solo di una farmacopea unica e vincolante, ma anche dello strumento necessario a combattere le farmacopee popolari. S'introduce l'obbligo di esami d'idoneità per gli aspiranti alle arti sanitarie privi di diploma universitario. Sei anni dopo, nel 1843, è approvata la prima "Farmacopea ticinese", pubblicata presso Giuseppe Bianchi a Lugano nel 1844. Sono perciò escluse dall'esercizio della professione sanitaria tutte le categorie sprovviste dei requisiti necessari, nelle cui mani è stata a lungo riposta la salute delle classi popolari: ciarlatani, comari, flebotomi, conciaossa, barbieri e anche i guaritori tradizionali.

Nella foto: ricettario iniziato nel 1771 dal chirurgo e speziale Carlo Lavizzari²⁹⁶. Fino al XVII secolo le erbe sono utilizzate prevalentemente sotto forma di droghe (termine farmaceutico che designa le parti secche della pianta) o di preparati galenici. Solo dal XVIII secolo, con la nascita della chimica organica, i farmacisti sono in grado di estrarre i principi attivi. A seguito dello sviluppo



²⁹⁰ R. Talarico, *Il Cantone malato. Igiene e sanità pubblica nel Ticino dell'Ottocento*, p. 42.

²⁹¹ E. Merlini, *La bottega dei Solari, speziali a Lugano. Il primo secolo di attività, 1799-1899*, Lugano, 1989, p. 13; M. Garofano, *Medici ticinesi del Cinquecento*, Bellinzona: Arti grafiche A. Salvioni & CO. SA, 1966, p. 1.

²⁹² Cfr. il paragrafo del presente capitolo "Alcuni esempi di farmacopea popolare" e F. Lurà, *Denti sani, op. cit.*, pp. 139-141.

²⁹³ "Malattie, consulti e terapie mediche d'altri tempi", *Voce di Blenio*, giugno 2002, p.10. Si tratta di uno scritto d'autore sconosciuto, frutto di una ricerca pluriennale e mai pubblicato, in cui vengono raccolte ricette e rimedi contro vari disturbi che venivano impiegati nei secoli scorsi, quando la medicina accademica non aveva ancora il riscontro odierno.

²⁹⁴ G. Bianconi, *Valle Verzasca*, Locarno: Armando Dadó Editore, 1980, p. 43.

²⁹⁵ Così si esprime un documento risalente al 26 agosto 1817 del Landamano reggente G. B. Maggi sul rapporto della Commissione medica sui mali della popolazione: "...le malattie attualmente dominanti appartengono in genere alla classe delle asteniche. Esse si sviluppano o sotto il titolo di febbri nervose, disenteriche, o tiffi, ec. Tali febbri, e specialmente il tifo disenterico regna in particolare nella Vallemaggia, e si credono portate al segno in cui si trovano, e pel cattivo nutrimento, e per la mancanza dei soccorsi dell'arte. Ove esiste il vero Medico approvato, saprà lo stesso prescrivere le opportune medicine; ma ove questo non si trova, potranno gli abitanti attenersi al metodo curativo, e preservativo proposto dalla prefata Commissione Medica, e che viene annesso a tergo della presente (...) conosce purtroppo il Governo, che esistono degli individui, e delle famiglie intiere che sono inabilite a procurarsi i necessarj rimedi per vincere la malattia - egli è per questo, che colla presente viene ordinato a tutte le Municipalità di soccorrere gli abitanti del proprio Comune, i quali si trovassero in una così sfortunata situazione, e di loro procacciare per conto comunale li medicinali abbisognevoli...", Il Landamano G. B. Maggi presidente del Consiglio di Stato ticinese alla Municipalità del Cantone circa il metodo curativo per alcune malattie serpeggianti nel Cantone", 26 agosto 1817, Archivio storico luganese (ASL).

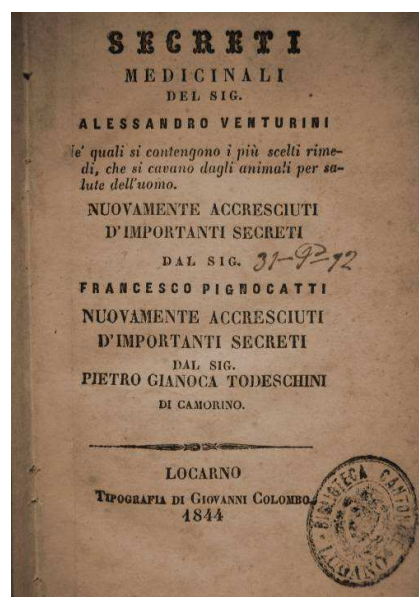
²⁹⁶ Da: "1617-1967: la farmacia Lavizzari ha 350 anni", *L'informatore*, Mendrisio, 2 dicembre 1967, N. 22.

della grande industria chimica e della chimica di sintesi, a partire soprattutto dal Novecento, l'uomo crea delle molecole nuove la cui struttura non è presente in natura. Queste molecole rimpiazzano progressivamente, nello spirito dei malati, l'uso delle piante medicinali.

Le tanto auspiccate condotte mediche vengono ufficialmente istituite con la legge del giugno 1845. A lato pratico, però, questo rinnovo ideologico e infrastrutturale si concretizza solamente nel 1870, quando viene accettata una nuova legge sulle condotte mediche: è solo da questa data che tali strutture cominciano veramente a funzionare e il medico condotto può assistere tutti gli ammalati del suo circondario²⁹⁷. A complemento delle condotte mediche, si sollecita a diverse riprese la creazione di condotte ostetriche, capaci di disciplinare e garantire la presenza delle levatrici su tutto il territorio. Nell'Ottocento sono ancora poche le levatrici regolarmente formate e soprattutto nelle valli sono ancora le donne più esperte e ardite del villaggio, le "praticone" o comari, seppur prive dei requisiti necessari, ad assistere al parto²⁹⁸. Le gestanti, le partorienti e le puerpere si affidano perciò alle voci della tradizione orale femminile, a precetti e precauzione disparati basati spesso su superstizioni e rituali magico-religiosi destinati quasi esclusivamente alla tutela del bambino²⁹⁹.

Conseguenza di questo atteggiamento di rinnovo è la denuncia di pratiche della medicina popolare giudicate dal sapere colto come l'espressione di superstizioni e pregiudizi irrazionali, frutto dell'ignoranza e dell'emotività del volgo. Il vasto programma educativo e la promozione delle istituzioni medico-sanitarie si scontrano comunque, nei diversi strati della popolazione, con una resistenza accanita: la filosofia sanitaria e i metodi della medicina accademica sono ancora troppo lontani dalle remote credenze terapeutiche tradizionali e richiedono tempo prima di essere accettate. Nonostante gli interventi delle autorità cantonali, l'imposizione di una normativa sanitaria continua ad essere percepita come un elemento di disturbo e destabilizzazione dell'ordine normale delle cose, degli usi e delle tradizioni di sempre: per questa ragione, diverse pratiche demoiatriche sopravvivono intatte ancora per molto tempo³⁰⁰.

Nella foto: prima pagina del libretto dei segreti medicinali, pubblicato a Locarno nel 1844, incriminato e condannato al rogo. L'intento di tale pubblicazione, formulato dall'autore, sarebbe quello di divulgare il patrimonio racchiuso in questi preziosi libretti ormai spariti dalla circolazione. L'autore difende la validità di vecchie ricette e rimedi sperimentati - gratuiti, di facile realizzazione e alla portata di tutti - messi al bando dalla medicina ufficiale del suo tempo.



L'arretratezza socio-economica che ha caratterizzato a lungo il Ticino rispetto alle altre regioni della Svizzera spiega come, ancora nella prima metà del Novecento, la mortalità infantile continui ad essere elevata non solo alla nascita ma anche nel primo anno di vita³⁰¹. La risposta delle autorità si fa sentire soprattutto dagli anni Venti con iniziative educative e di assistenza, che cercano di completare la ristrutturazione sanitaria avviata nell'Ottocento³⁰². Si assiste così al potenziamento del regime di assistenza pubblica, in concomitanza con l'istituzione delle casse malati, grazie alla prima legge federale sull'assicurazione contro le malattie e gli infortuni (1911). Il Cantone diventa poco a poco il garante della sanità e della salute pubblica, conscio del legame esistente fra insalubrità domestica e propagazione delle patologie infettive³⁰³. Sebbene l'amministrazione pubblica si doti di un Dipartimento d'igiene nel 1909, solo alcuni anni più tardi, nel 1924, viene varato un codice sanitario che sottrae definitivamente il Ticino dal suo stato d'inferiorità igienico-assistenziale. Nel 1920 una legge rilancia la creazione delle condotte ostetriche, trasformando le levatrici in vere e proprie infermiere pediatriche in grado di impartire alle gestanti e puerpere

²⁹⁷ O. Lurati, "Situazione sanitaria e medicina popolare", p. 79; E. Merlini, *op. cit.*, pp. 13, 21, 24.

²⁹⁸ O. Lurati, "Essere bambino nel Ticino dell'Ottocento", *Scuola ticinese*, 94, 1981, p. 80.

²⁹⁹ O. Lurati, "Essere bambino nel Ticino dell'Ottocento", pp. 80-81. P. Binda, *L'albero della vita*, p.51, descrive in dettaglio l'importanza della luna per la determinazione del momento del parto e per altri aspetti legati alla nascita

³⁰⁰ R. Talarico, *Il Cantone malato. Igiene e sanità pubblica nel Ticino dell'Ottocento*, pp. 48-49; G. Tarilli, "La medicina popolare in un manoscritto Secentesco", p. 66.

³⁰¹ F. Corti, *Il mal sottile*, Canobbio-Lugano: Lega polmonare ticinese, 2004, pp. 133-134.

³⁰² Cfr. R. Talarico, "L'igiene della stirpe", in: AA.VV., *Storia del Canton Ticino. Il Novecento*, Bellinzona: Stato del Cantone Ticino, 2000, pp. 449-474.

³⁰³ Cfr. su questo argomento le opere divulgative del dottor Bonardi: B. Bonardi, *op. cit.*; B. Bonardi, *Nozioni popolari d'igiene per la difesa dell'individuo e della società dalla tubercolosi*, Milano: Tipografia Pietro Agnelli, 1898, 42 p.

le principali norme di puericultura³⁰⁴. Con la promulgazione della legge cantonale sull'igiene del suolo e dell'abitato (1925) e con l'entrata in vigore della legge federale sulla tubercolosi (1928), il governo avvia una politica di risanamento effettiva e di vasta portata, volta ad eliminare le cause d'insalubrità degli abitati e delle abitazioni e a educare la popolazione, particolarmente quella femminile, a un nuovo concetto d'igiene e di salute. Significativo, soprattutto ai fini della lotta antitubercolare, è stato anche il fondo medico scolastico e l'operato di rilevamento e d'indagine ambientale realizzati dalla medicina scolastica³⁰⁵.

LE MALATTIE PIÙ FREQUENTI

Gli inizi del Novecento sembrano allontanare per sempre lo spettro delle grandi epidemie pestilenziali e il vaiolo, pur permanendo vivo il ricordo della terribile epidemia d'influenza ("la spagnola") del 1918-1919. Anche le febbri di origine malarica, che ancora nel secolo precedente sopravvivono allo stato endemico nelle regioni paludose del Cantone ("*le febbri terzane e le quartane travagliano dopo il luglio e l'agosto molte terre nella Valle del Ticino dalle parti inferiori della Leventina e di Blenio sino al lago Maggiore*")³⁰⁶, all'inizio del secolo XX colpiscono in maniera sporadica solamente il Piano di Magadino. Nelle altre zone sono definitivamente sconfitte grazie alle bonifiche delle paludi e all'uso generalizzato del chinino³⁰⁷. Malgrado questi miglioramenti, molti villaggi - seppure in maniera non uniforme - sono ancora immersi in ambienti insalubri e promiscui, sprovvisti di un approvvigionamento idrico sufficiente e adeguato³⁰⁸. Un organismo indebolito, mal nutrito e sottoposto a pesanti lavori è maggiormente esposto al rischio di contrarre malattie, aumentando la probabilità di un loro decorso fatale: "*Io mi ricordo queste donne che tossivano tutto l'inverno... ah, ma oramai, erano le malattie dell'inverno, e dopo prendevano freddo, e le case erano un po' così... dovevano andar fuori per le bestie anche se avevano la febbre... e dopo è logico che la bronchite veniva avanti*" (Teresa, Caveragno)³⁰⁹. Le carenze vitaminiche e proteiche si manifestano frequentemente con patologie dell'apparato digestivo e infezioni intestinali, dovute anche alla cattiva qualità del cibo consumato³¹⁰. Frequenti pure i gozzuti, soprattutto nelle zone acquitrinose³¹¹ e lacustri, a causa della mancanza di iodio nelle acque: "*Nel secolo scorso e in principio di questo, Biasca era piena di gente che non aveva solo un gozzo ma due e anche tre; c'era perfino una povera vecchia che lo sosteneva con un sacchetto; la colpa era attribuita all'acqua non potabile e anche alla polenta che la povera gente consumava giornalmente*"³¹².

Nella foto di Roberto Donetta (1865-1932): "Donna gozzuta con il fuso"³¹³.

Le patologie croniche più diffuse - in particolare fra le persone anziane - sono i dolori reumatici (*romatigh, reumatismo*) e le artrosi (*artrita*), i cui sintomi sono esacerbati dalla precarietà delle condizioni di vita e dalla rudezza dei lavori agricoli e domestici che si protraggono sino a tarda età: "*romatic (ant.): dolori sparsi nel corpo e durevoli, che per lo più sentono nei cambiamenti di tempo*"³¹⁴; "*romátegh: purtroppo è*



³⁰⁴ R. Talarico, "L'igiene della stirpe", p. 461.

³⁰⁵ F. Corti, *op. cit.*, pp. 39-42, 87, 90-93, 133-135; R. Talarico, "L'igiene della stirpe". Cfr. anche il paragrafo "La divulgazione medico-sanitaria nel Cantone".

³⁰⁶ S. Franscini, *op. cit.*, p. 115.

³⁰⁷ R. Talarico, *Il Cantone malato. Igiene e sanità pubblica nel Ticino dell'Ottocento*, p. 40.

³⁰⁸ Non a caso il tifo, la cui trasmissione è conseguenza di un approvvigionamento inadeguato di acqua, sussiste ancora in maniera endemica nei primi anni del Novecento (O. Lurati, "Situazione sanitaria e medicina popolare", p. 81).

³⁰⁹ Scriveva già il Franscini (*op. cit.*, p. 115) a tal proposito: "*Co' mali di petto e colle tossi e punture è mietuta un'altra moltitudine di adulte ed anco robuste persone dove pel caldo stare nelle camere durante l'inverno, dove per i repentini mutamenti di temperatura, e quasi dappertutto per li pochi progressi igienici. In certi inverni e certe primavere la peripneumonia è talmente diffusa nella Leventina e negli altri luoghi montuosi da prendere l'aspetto di un contagio...*".

³¹⁰ G. Tarilli, "Aspetti di vita settecentesca nella campagna luganese". Secondo Talarico (*Il Cantone malato. Igiene e sanità pubblica nel Ticino dell'Ottocento*, p. 24), si può parlare in generale di sotto-alimentazione diffusa o di fame endemica, e ciò anche nei periodi normali, fuori dalle carestie e delle congiunture economiche negative. La carne - rara anche nei giorni di festa - resta esclusa dall'alimentazione quotidiana della gente comune almeno fino all'inizio del secolo XX (O. Lurati, "Abitudini alimentari della popolazione ticinese", p. 192).

³¹¹ G. Tarilli, "Medicina popolare in un manoscritto Secentesco", p. 61. Cfr. anche S. Franscini, *op. cit.*, p. 116 ("Gozzuti e cretini").

³¹² In: C. Maggini, O. Lurati, *op. cit.*, p. 106.

³¹³ In: Fondazione Svizzera per la Fotografia, *Il Ticino e i suoi fotografi. Fotografie dal 1858 ad oggi*, "Schweizer Photographie", Berna: Benteli Verlag, 1987, p. 50.

³¹⁴ CDE: Sonvico Vocab.

comunissimo fra le persone attempate” (Leontica); *“comunissimi i romátek, o reumi, al dorso, agli arti, o piuttosto si chiama romátek o romatismo anche l’artrite*” (Leontica)³¹⁵.

Le profonde disuguaglianze regionali, di classe e di genere, contribuiscono nel loro insieme ad esacerbare e favorire la propagazione e lo sviluppo di malattie contagiose, prima fra tutte la tubercolosi, in netta regressione solo a partire dal periodo interbellico³¹⁶: a Caveragno si diceva dei tisici che *i eva dafatèi* (erano difettati)³¹⁷; ad Airolo, invece, venivano chiamati con l’epiteto di *marsc*³¹⁸. In mancanza di sulfamidici nella seconda metà degli anni Trenta e degli antibiotici, a partire dal secondo dopoguerra, diverse infezioni di origine batterica possono avere conseguenze fatali, come la polmonite: *“Una volta, chi aveva la puntüra spentegada (polmonite) era destinato a morire*” (Coldrerio)³¹⁹; *“La mamma diceva che si moriva di punta (polmonite, ma anche malattie dei bronchi) perché non c’erano gli antibiotici a quei tempi (...) io ho fatto la polmonite che avevo trent’anni, però c’era già la... la penicillina, perché era venuto il medico...doveva farne una - me le faceva la mamma le iniezioni - una ogni 6 ore...dopo l’ho superata, però ho fatto tre giorni sopra i 40 di febbre...e quelle persone che erano già un po’ deboli rischiavano...la polmonite era veramente una cosa che faceva paura*” (Teresa, Caveragno). Anche l’appendicite (*dulur colich, maa del miserere, maa di còligh, infiamaziun di büsecch*), in mancanza d’intervento chirurgico può degenerare in peritonite acuta, particolarmente pericolosa specialmente in tenera età o durante la pubertà³²⁰. Viene rimossa chirurgicamente solo dopo la prima guerra mondiale: *“La chiamavano miserere, l’appendicite...perché cominciavano già a dirgli le preghiere*” (Curio)³²¹; *“dulór còlich, mal di pancia forte; un tempo così interpretati i dolori da peritonite*” (Airolo)³²²; *“I grandi morivano di polmonite e “pendicite” e molti anche di pleurite perché mancavano gli antibiotici*” (val di Muggio)³²³. A Biasca e Pontirone l’appendicite, *marásc*, che colpiva soprattutto in estate, era attribuita al consumo di frutta acerba³²⁴.

Anche le restrizioni dovute alle due grandi guerre hanno delle ripercussioni sulla salute psico-fisica della popolazione. La scarsità di cibo, l’igiene precaria, la prossimità e gli spostamenti dei militi favoriscono il propagarsi di malattie infettive³²⁵: *“Ma c’era già il morbillo...il morbillo l’abbiamo fatto in tempo di guerra...io avevo vent’anni, eravamo già tutti grandi...ed è molto più cattivo... giravano i militari e pare che li abbiamo portati via da lì...perché noi non potevamo avvicinare i militari, era peccato mortale! Però i miei fratelli bazzicavano e abbiamo fatto tutti il morbillo*” (Teresa, Caveragno). La popolazione, sottoposta a razionamento alimentare, si vede costretta a consumare le risorse della natura, come erbe, radici e germogli: *“Pagna vign, pagnau (val Verzasca): acetosa ; erba mangiata da piccoli e adulti in tempo di carestia*³²⁶; *“Da giovane scortecciavo i capolini della Carlina acaulis per mangiarli crudi insieme alle radici dei Phiteuma*³²⁷. *Erano ricercate nelle epoche di carestia le ora abbandonate vāngh, vanghe, dalla loro forma (Chenopodium bonus-henricus), come mi ha raccontato mio padre, dicendomi che erano ricercatissime e si facevano arrostitire come spinaci con pochissimo grasso di maiale*” (Isona)³²⁸.

Le più esposte all’indebolimento e alla malattia sono tradizionalmente le donne, sottoposte comunemente a un doppio lavoro, domestico e agricolo³²⁹: *“Anche le donne hanno sempre partecipato alla vita contadina, oltre alle faccende domestiche, dividendo il lavoro dei campi e dei prati e anche al governo del bestiame”* (Cavagnago)³³⁰; *“Lavoravano da stell a stell: in casa, nei campi, nelle stalle...anche se aspettavano i*

³¹⁵ CDE.

³¹⁶ F. Corti, *op. cit.*, p. 47.

³¹⁷ Informatrice: Teresa.

³¹⁸ Ad Airolo, invece, i tisici venivano chiamati con l’epiteto di *marsc* (in: F. Beffa, *op. cit.*, p. 180).

³¹⁹ A. Nessi (sotto la guida di), *Le vite che abbiamo fatto : testimonianze raccolte da un gruppo di allievi del ginnasio cantonale di Mendrisio*, Zurigo : ESG, 1986, p. 30.

³²⁰ Cfr.: C. Strozzi, *op. cit.*, p. 96; B. Giandèini, *I racconti dell’acero*, Sobrio-Locarno, Associazione Attinenti e Simpatizzanti di Sobrio, 1989, p. 30; LSI, voce Maa, p. 222.

³²¹ Informatore: Tita.

³²² F. Beffa, *op. cit.*, p. 117.

³²³ Scuola Media Balerna, *op. cit.*, p. 155.

³²⁴ C. Strozzi, *op. cit.*, p. 96.

³²⁵ Cfr. S. Luban, *Ricordi di un medico di montagna*, Poschiavo : [s.n.], 1967, 48 p. Estr. da: Quaderni Grigionitaliani, a. 36, No. 2, 3, 4, 1967, p. 26.

³²⁶ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 304.

³²⁷ In latino nel testo.

³²⁸ CDE.

³²⁹ Il lavoro della donna non si limita all’agricoltura: agli inizi del Novecento, infatti, si calcola che la manodopera nei campi è del 56%, mentre nell’industria arriva al 46% (F. Corti, *op. cit.*, p. 94). Cinquant’anni dopo la situazione è stravolta: nel 1950 le donne impegnate in agricoltura costituiscono solo il 16% (E. Galli, G. Padovani, *op. cit.*, p. 111).

³³⁰ T. Rosselli, “Il tramonto di un secolo e l’aurora di un altro”, *Folclore svizzero*, 1982, anno 72, Fascicolo 3, p. 39.

bambini” (val di Muggio)³³¹. Le condizioni di salute della popolazione femminile, già normalmente precarie, si aggravano ulteriormente con l'emorragia migratoria dalla seconda metà dell'Ottocento, che priva le donne della forza di lavoro maschile durante stagioni o anni interi³³²: “*In realtà la vita era dura. Soprattutto per le donne, perché, emigrando gli uomini, la cura delle bestie, delle case e dei figli toccava a loro*” (Diego Orelli, Bedretto)³³³; “[*Le donne*] facevano lavori pesanti perché spesso i mariti, gli uomini, erano emigrati”³³⁴. (val di Muggio); “*La mamma aveva dei campi da lavorare...mio papà lavorava sempre via e lei doveva curare tutta la sua prole (...) [il papà] andava via la Pasqua e tornava a Natale, nella Svizzera interna...era un capo muratore*” (Floriana, Morbio superiore). Ancora nel periodo della seconda guerra mondiale, quando gli uomini sono impegnati alle frontiere, alla popolazione femminile incombono tutte le mansioni di servizio civile³³⁵.

Nella foto di Rudolph Zinggeler, del 1892: anziana contadina di 85 anni, Mergoscia (val Verzasca)³³⁶.

Gli sforzi fisici prolungati e intensi cui sono sottoposte, le numerose gravidanze e i parti lunghi e difficili contribuiscono a determinare il precoce invecchiamento delle donne: “*C’era una povera donna che aveva tre bambini così...veniva da giù sotto, in fondo all’altra campagna...aveva un bambino nella gerla, un altro che portava a mano, e un altro l’aveva addosso*” (Anna, Fescoggia). Anche al termine della gravidanza la donna continua a svolgere le sue mansioni, spesso fisicamente gravose e rese più dure da un'alimentazione non sempre adeguata: non sono infrequenti, in queste condizioni, gli aborti spontanei e le morti per parto³³⁷. La deformazione delle ossa del bacino, schiacciate dai pesanti fardelli, costituisce un ulteriore ostacolo per il normale svolgimento del parto, già di per sé non esente da rischi³³⁸. Fino agli anni Trenta e Quaranta del Novecento le donne partoriscono di norma in casa propria, assistite (quando possibile) dalle levatrici e in caso di complicazioni, dal dottore³³⁹: “*A Muggio c’era una levatrice (...) Assisteva le donne e la chiamavano la cumaa. Ha lavorato fino al 1935-36. È poi stata sostituita dalla Silvia, che ha lavorato fino al 1955. Poi non ce ne sono state più*”; “*Tutte chiamavano la levatrice di Muggio. I figli nascevano quindi in casa. Talvolta, quando sorgevano complicazioni, anche il medico assisteva le partorienti...*”³⁴⁰; “*Naturalmente morivano di parto più facilmente, perché non c’era la penicillina...la prima moglie di mio papà, quando ha avuto il quinto figlio, ha avuto la febbre puerperale...con questa febbre puerperale ha fatto la polmonite e la penicillina non c’era ed è morta...il più piccolo aveva 8 giorni, il maggiore aveva 5 anni*” (Teresa, Caveragno).



Anche i bambini sono vittime di povertà e miseria: la mortalità *in utero*, così come quella perinatale e infantile in senso stretto, sono assai elevate, soprattutto fino al primo anno di vita. Molti bambini muoiono già nel primo mese, vittime di gastro-enterite, debolezza fisica e disturbi respiratori, dovuti soprattutto a parti lunghi e laboriosi, dall'affaticamento e dalle malattie della madre durante la gestazione, da svezzamenti

³³¹ Scuola Media Balerna, *op. cit.*, p. 93. Cfr. anche U. Travaini, Foto Cine Club Chiaasso, *Occhio e memoria. Immagini e impressioni sulla valle di Muggio*, Mendrisio: Edizioni Vignalunga, 1991, capitolo “Specchio del quotidiano: la donna” (senza numero di pagine).

³³² Cfr. I. Bolla, “L’attività femminile nell’agricoltura ticinese”, in: *Donne ticinesi. Rievocazioni*, pp. 3-29.

³³³ Tratto da: A. Viviani, “Un patrimonio senza eredi”, in: AA.VV., *Ticino da conoscere. Gli alpi del formaggio*, Lugano: Ed. Ritter, p. 180.

³³⁴ Scuola Media Balerna, *op. cit.*, p. 93.

³³⁵ B. Giandeini, *op. cit.*, p. 18.

³³⁶ In: O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p.54.

³³⁷ Cfr. C. Rezzonico-Berri, “Nascere ieri. La gravidanza, il parto e i primi mesi di vita nella Svizzera italiana di un tempo”, *Eco di Locarno - Supplemento*, 5.5.1984, p. 3.

³³⁸ Cfr.: P. Binda, “La divisione del lavoro tra uomo e donna nella società tradizionale verzaschese”; G. Cheda, *Considerazioni per una storia globale delle popolazioni valligiane*, Locarno: Tipografia-offset Stazione S.A., 1975, p.16; F. Corti, *op. cit.*, p. 94; B. Giandeini, *op. cit.*, p. 17; R. Talarico, *Il Cantone malato. Igiene e sanità pubblica nel Ticino dell’Ottocento*, p. 41.

³³⁹ Ad esempio, in valle di Blenio, dagli anni Quaranta in avanti era divenuto consuetudine partorire presso l’Ospedale Bleniese di Acquarossa (M. Vicari, *Valle di Blenio*, vol. 1, p. 80). A Roveredo Grigioni, il parto a domicilio è durato fino al 1950 (P. Binda, *L’albero della vita*, p. 15). Diverse informatrici hanno vissuto il passaggio dal parto in casa a quello in ospedale.

³⁴⁰ Scuola Media Balerna, *op. cit.*, p.156.

precoci e da una cattiva alimentazione, cui si aggiunge, nei villaggi delle valli, anche un elevato tasso di consanguineità dovuto all'endogamia³⁴¹. Appena terminato lo svezzamento, il bambino viene presto indirizzato ai duri lavori agricoli, aiutando nei campi e sorvegliando il bestiame al pascolo nei periodi estivi e invernali³⁴²: “*In primavera tutte le famiglie vangavano i campi col badile per la semina delle patate e i ragazzi, seguendo i corsi regolari del badile mettevano le patate nella terra, tra una scuola e l'altra*” (Cavagnago)³⁴³. Le cure inadeguate, la precarietà igienico-sanitaria e le carenze vitaminiche e proteiche hanno conseguenze spesso fatali sul loro organismo: “*Una famiglia vicina, forse erano un po' fragili...venivano fuori come delle pustole nel corpo, un po' a cratere...intorno c'era un rialzo e dentro c'era un cavo, no? rosso, sanguinolente...e si chiamavano i brosc da rosada...le gocce di rugiada...succedevano tanto in montagna...e c'era la credenza che era la rugiada che desse queste pustole, ma non era possibile, perché venivano nelle gambe di solito...io penso che era una specie, non di scorbuto, ma ad ogni modo di una mancanza di una qualche vitamina...perché quando si stava su un mese, un mese e mezzo, frutta e verdura non se ne mangiava...si mangiava polenta e latte, riso e latte...ma frutta e verdura...vitamine non ce n'erano, sicuramente*” (Bruna, Avegno). Tutti questi fattori aumentano il rischio di mortalità e di malformazioni congenite, favorendo ritardi di sviluppo e sintomi generalizzati di debolezza³⁴⁴. Non stupisce quindi come nei primi decenni del Novecento sia ancora folta in Ticino la schiera di fanciulli colpiti da rachitismo, anemia, linfatisimo e scrofolo³⁴⁵.

Nella foto di Roberto Donetta (inizi del Novecento): “*La famiglia “Bafin” durante la fienagione sui monti di Olivone (dettaglio)*”³⁴⁶. Lo sfruttamento della manodopera infantile rappresenta un problema sociale che non si limita alle campagne, ma invade la città con i mestieri dell'artigianato, delle fabbriche e i piccoli lavori ambulanti³⁴⁷.



Molte malattie infettive legate all'infanzia, non esistendo ancora cure profilattiche e antibiotici, possiedono sovente un decorso fatale su organismi già indeboliti³⁴⁸: fra queste figurano la difterite (*ma da grópp, grôpuu, grópp*), la parotite (*gnif, gniff-gnâff, gnifgnâf, maa dal sciatt, oragiói, uregioni*), il morbillo (*vairusc, vairüsc, variüs'c, raviusc, raviusc, rausc, rüsc'...*), la scarlattina (*scarlatina*), la tubercolosi³⁴⁹, la pertosse (*tóssisnína, toss cagnina, canina*), la meningite³⁵⁰: “*I ragazzi prendevano il male del grop (la difterite) e l'etisia e molti morivano*” (val di Muggio)³⁵¹. Assai frequenti negli infanti sono anche le verminosi intestinali (*i verman*: ascaridi, ossiuri, tricocefali, tenie), favorite dal continuo contatto con la terra, dalla promiscuità e dalla mancanza di igiene delle persone e degli alloggi³⁵²: la presenza di questi parassiti intestinali si manifesta con occhiaie livide, i cosiddetti *öcc da carimá*³⁵³: “*tutti prendevamo questi vermi...è normale...però passavano, c'era quel periodo e poi passavano...io penso che il corpo si difendesse...adesso non si difende più perché è troppo protetto*” (Bruna, Avegno).

³⁴¹ R. Talarico, “L'igiene della stirpe”, p. 460. Cfr. anche S. Luban, *op. cit.*, pp. 17-18.

³⁴² E. Galli, G. Padovani, *op. cit.*, p. 130.

³⁴³ T. Rosselli, *op. cit.*, p. 39.

³⁴⁴ G. Cheda, *op. cit.*, p. 18; R. Talarico, *Il Cantone malato. Igiene e sanità pubblica nel Ticino dell'Ottocento*, pp. 41-42.

³⁴⁵ R. Talarico, “L'igiene della stirpe”, p. 460.

³⁴⁶ In : Fondazione Svizzera per la Fotografia, *op. cit.*, p. 7.

³⁴⁷ O. Lurati, “Essere bambino nel Ticino dell'Ottocento”, p. 82.

³⁴⁸ La vaccinazione contro il vaiolo, praticata su larga scala a spese dello Stato a partire dal 1834, permette invece di avviare la definitiva eliminazione di una malattia che a suo tempo aveva falciato innumerevoli giovani vite (v. S. Francini, *op. cit.*, p. 115, “Costituzione fisica”).

³⁴⁹ La scrofolosi, in particolare, designa una forma di tubercolosi che tocca i gangli linfatici. I primi soggiorni al mare furono organizzati proprio allo scopo di curare i bambini affetti da linfoscrofolosi.

³⁵⁰ P. Binda, *L'albero della vita*, p. 78; F. Beffa, *op. cit.*, pp. 149, 152, 310, 322; F. Corti, *op. cit.*, p. 134; B. Giandeini, *op. cit.*, p. 30; C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 237; G. Orтели-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 201; T. Rosselli, *op. cit.*, p. 39; E. Scamara, *Gergo d'intesa : vocabolario del dialetto di Lavertezzo e Valle Verzasca*, Tenero: Tipografia Cavalli, 2005, pp. 137, 252; C. Strozzi, *op. cit.*, p. 107; VSI, voce Cagnin, p. 154; LSI, voce Maa, p. 223; Diversi informatori.

³⁵¹ Scuola Media Balerna, *op. cit.*, p. 155. Il *grop* starebbe ad indicare il nodo, qualcosa che stringe.

³⁵² G. Mondada, “Devozioni e rimedi popolari di una volta”, *Folclore svizzero*, 1984, Fascicolo I/2, anno 74, p. 13. Documentato anche da diversi informatori.

³⁵³ VSI, voce Carimaa, p. 89.

ABITUDINI ALIMENTARI

Abbiamo già avuto modo di sottolineare come, nei secoli scorsi, l'alimentazione della maggior parte della popolazione ticinese sia caratterizzata da scarsità e monotonia. Se le abitudini alimentari assumono, in maniera generale, un ritmo più mobile a partire dall'Ottocento, fino ai primi decenni del Novecento sono ancora piuttosto ancorate (in maniera differente a seconda delle regioni) al concetto di autarchia: solo dal 1930, con lo sviluppo turistico-industriale, la cucina si affranca in un certo modo dalla dipendenza dai prodotti nostrani³⁵⁴. Vale quindi la pena tracciare una breve panoramica delle principali abitudini alimentari della popolazione ticinese, con particolare attenzione alle risorse vegetali, soprattutto in considerazione del fatto che numerose specie e varietà botaniche hanno svolto a lungo un ruolo duplice e complementare: edule e terapeutico.

I cereali, coltivati in abbondanza nelle nostre vallate, hanno rappresentato a lungo l'alimento principale, soprattutto frumento (*Triticum aestivum* L.), siligine (una varietà di grano dolce di cui si sono perse le tracce) e segale (*Secale cereale* L.). Con l'orzo, il miglio e il panico si preparano dense minestre. Altri cereali assai diffusi nella dieta del contadino, considerati meno pregiati dei precedenti, sono il sorgo coltivato (*Sorghum vulgare* Pers.) e il grano saraceno, grano nero o fraina (*Fagopyrum esculentum* Moench)³⁵⁵, dalle cui sementi si ricava la polenta bigia.

Al margine dei cereali, la coltivazione e il consumo delle fave hanno svolto un ruolo non trascurabile nell'alimentazione delle nostre regioni, sebbene si debba alla castagna il merito maggiore nella diversificazione di un'alimentazione principalmente fondata sui cereali. Le castagne hanno rappresentato a lungo l'alimento cardine, soprattutto nelle zone mediane del Cantone, grazie all'estesa presenza del castagno. Grazie all'essiccazione e all'azione prolungata del fumo, che avviene in appositi siti (chiamati, in dialetto, le *gra*) la castagna si presta a una lunga conservazione: *"In tempo di guerra si può dire che la cosa più nutriente che abbiamo avuto, sono le castagne...mia sorella ha allevato otto figli...mi ricordo che quando tornavano dalla scuola era una padellata di "bruciate"...il castagno ci ha aiutato a vivere e a crescere...adesso è un peccato che non lo rispettino così tanto...il castagno era per mangiare, non c'era niente di curativo...però, leggendo più tardi le qualità nutritive del castagno, ho capito perché la gente cresceva sana lo stesso senza tante altre cose...contiene minerali, contiene un po' di tutto il castagno..."* (Bruna, Avegno).

La penetrazione del mais, originario delle Americhe, come pianta edule è relativamente tarda, e risale verosimilmente ai primi decenni del Settecento. Almeno inizialmente, il mais non avrebbe cambiato tanto l'uniformità e la povertà dell'alimentazione ticinese: questo cereale s'impone solamente nel Sottoceneri e nelle zone basse del Sopraceneri, mentre per ragioni climatiche non penetra (come coltivazione) nelle vallate alpine, dove si continua a coltivare la segale³⁵⁶.

Nella foto di Eugenio Schmidhauser (1876-1952): "Polenta per la festa del paese" (dettaglio)³⁵⁷. La polenta gialla, ottenuta dalla farina di mais, considerata oggi un piatto tipico ticinese, si afferma in realtà solo nei primi decenni dell'Ottocento³⁵⁸: si accompagna con latte, uova, insalata, formaggio, funghi.

Nel Luganese e nel Mendrisiotto il mais diventa presto l'alimento cardine. Ridotto in farina, viene usato dapprima come grano da pane e successivamente come grano da polenta (fino all'inizio dell'Ottocento il principale grano da polenta



³⁵⁴ G. Orтели-Taroni, "Vita e tradizioni melidesi", p. 202.

³⁵⁵ *Fagopyrum esculentum* Moench, o grano saraceno, non appartiene alla famiglia delle graminacee (anche chiamate Poacee, cui appartiene la maggior parte dei cereali), ma a quella delle Poligonacee. Se però intendiamo per cereale la definizione data dal Zingarelli, "denominazione di piante erbacee quali grano, riso, granoturco, orzo, ecc., che forniscono frutti e semi usati, spec. come farina, nell'alimentazione umana e animale", possiamo senz'altro considerare come tale anche il grano saraceno.

³⁵⁶ Nel XIX secolo, questa importante mutazione alimentare ha contribuito comunque all'erosione dell'autarchia delle vallate alpine: sostituitosi all'orzo e al miglio, coltivati sul posto, il mais doveva, al contrario dei primi, essere acquistato. Cfr. O. Lurati, "Abitudini alimentari della popolazione ticinese fino alla metà dell'Ottocento", pp. 182, 195; O. Lurati, "Etnografia e dialettologia. Per la storia dell'alimentazione della gente lombarda e ticinese", [s.l.] : [s.n.], [1981], Estr. da: *Etnografia e dialettologia: atti del 130 Convegno per gli studi dialettali italiani*, Catania-Nicosia, 1981, parte 2a, pp. 44-45.

³⁵⁷ In : Fondazione Svizzera per la Fotografia, *op. cit.*, p. 103.

³⁵⁸ O. Lurati, "Abitudini alimentari della popolazione ticinese fino alla metà dell'Ottocento", p. 194.

era infatti la fraina). Se il mais non sembra alterare più di quel tanto l'uniformità e la povertà dell'alimentazione ticinese, l'introduzione della patata (*Solanum tuberosum* L.) alla fine del XVIII secolo contribuisce invece sensibilmente al miglioramento della situazione alimentare, che si rende concreto solo a partire dal XIX secolo. La coltivazione della patata si diffonde dalle vallate superiori per raggiungere solo in un secondo tempo le zone basse del Cantone, e permette di diminuire in maniera rilevante l'importazione di grano straniero, rompendo lo storico dualismo cereali-castagne tipico delle zone alpine³⁵⁹: “*Un ruolo notevole ebbero le patate fin dal 1920 circa. Si preparavano in modi diversi: triful cöcc in da la scéndra...triful machèi... triful curedèi...triful a fracoo...fritti...i fett...*” (Comologno)³⁶⁰.

Verso la fine del Settecento comincia a diffondersi come alimento anche il riso (*Oryza sativa* L.): non essendo coltivato nelle nostre terre, è confinato inizialmente solo negli ambienti borghesi. Fra i contadini il riso penetra tardivamente e in proporzione ridotta, consumato soprattutto in minestra: “*A fevum a regátt éi ch'a pudeva rüspá l caldrígn del rise lècc*” (Comologno)³⁶¹. Agli inizi dell'Ottocento il pane si diffonde viepiù fra i contadini, con le dovute distinzioni regionali: pane di segale nelle zone alpine e prealpine, pane di mais nel Mendrisiotto, come pure nella vicina Lombardia³⁶². A volte, nelle valli, alla farina panificabile viene aggiunta della farina di sorbo montano (*Sorbus aria* (L.) Crantz), detto *édra* (val di Blenio)³⁶³.

Le proteine animali provengono essenzialmente da latte e uova: la carne, almeno fino all'inizio del Novecento, resta esclusa dall'alimentazione quotidiana della gente comune per essere destinata alle grandi occasioni³⁶⁴. Presso le popolazioni lacustri, il pesce permette di sopperire dignitosamente alla mancanza di proteine animali.

Fra le erbe e spezie usate comunemente in cucina per aromatizzare le pietanze, diverse provengono dalla coltivazione degli orti casalinghi: “*Poi mettevamo le patate, il granoturco...e l'orto, si faceva tutto...prezzemolo, insalata, metteva anche gli asparagi, la mia mamma...salvia e rosmarino, lo abbiamo ancora adesso...la lavanda l'abbiamo lì, la melissa, la maggiorana, il timo...e il basilico*” (Floriana, Morbio superiore). Legumi e ortaggi di stagione (sedano, porri, rape³⁶⁵, patate, zucche, carote, cavoli, pomodori...) forniscono graditi ingredienti per zuppe più o meno ricche: “*A cena comparivano normalmente minestra di latte, a menèstra de lècc. Al latte si aggiungevano singolarmente o anche tutti insieme riso, pasta, patate, più le verdure della stagione cioè dularúí, spinaci selvatici; vurtíg, ortiche; burdúí, rape, fasöi, fagioli; castiégn biénch, castagne secche*” (Comologno)³⁶⁶.

Nella foto di Gino Pedroli (1898-1986): “*L'orticello*”³⁶⁷.



Le spezie acquistate nelle drogherie consistono essenzialmente in pepe, chiodi di garofano, zafferano, noce moscata e cannella³⁶⁸: “*La cannella, praticamente era l'unica spezia...non c'erano altre...forse un po' di noce moscata, ma per il resto non c'era niente...la cannella e lo zafferano per il risotto*” (Avegno). La frutta consumata è generalmente quella del posto, coltivata o colta in natura secondo il periodo di maturazione: ciliegie, mele, pere, albicocche, prugne, noci, nocciole, fichi, uva...: “*Le piante da frutta cresciute ovunque in paese, in campagna, davano frutti sani e copiosi anche senza nessuna cura (...) c'erano perfino le pesche e chi possedeva denti sani e schiacciava il*

³⁵⁹ O. Lurati, “Abitudini alimentari della popolazione ticinese fino alla metà dell'Ottocento”, pp. 182, 187-188, 195.

³⁶⁰ “...patate con la buccia, cotte in un mucchio di cenere sopra la brace; patate bollite, schiacciate e impastate con un po' di latte; resti di patate bollite inumidite con un po' di latte, cui si aggiungeva ev. del burro; patate con formaggio salato con spezie; patate affettate e cotte nell'olio; patate tagliate a fette sottilissime e abbrustolite sul fornello” (E. Candolfi, L. Mordasini, “Alimentazione”, in: AA.VV., *Cultura popolare e dialetto a Comologno nell'Onsernone*, p. 69).

³⁶¹ “Facevamo a gara a chi arrivava primo a ripulire il paiolo del riso e latte” (E. Candolfi, L. Mordasini, *op. cit.*, p. 69).

³⁶² O. Lurati, “Abitudini alimentari della popolazione ticinese fino alla metà dell'Ottocento”, p. 192.

³⁶³ M. Baer, *Contributo alla conoscenza della terminologia rurale dell'Alta Valle Blenio*, Bellinzona: Centro di dialettologia della Svizzera italiana, 2000, p. 80.

³⁶⁴ G. Foletti, *Campagna luganese*, pp. 26-27; O. Lurati, “Abitudini alimentari della popolazione ticinese fino alla metà dell'Ottocento”, pp. 192 e 194; G. Tarilli, “Aspetti di vita settecentesca nella campagna luganese”, p. 21.

³⁶⁵ Prima dell'affermazione della patata, le rape rappresentavano probabilmente uno dei principali alimenti invernali (VSI, voce Bordón, p. 711).

³⁶⁶ E. Candolfi, L. Mordasini, *op. cit.*, p. 69.

³⁶⁷ In: Fondazione Svizzera per la Fotografia, *op. cit.*, p. 119.

³⁶⁸ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 205.

nocciolo coi denti. Le noci venivano battute pure con la pertica e le nocciole si coglievano quando ben mature andavano a faghel, nome dialettale ancora in uso” (Cavagnago)³⁶⁹.

Numerosissime anche le erbe e bacche raccolte in natura, seguendo l’evolversi delle stagioni. In primavera, si cercano nei prati cime novelle e giovani germogli per ritemprare l’organismo dopo i lunghi mesi invernali: dente di leone, cicoria selvatica (*Cichorium intybus* L.), barba di becco (*Tragopogon pratensis*), centocchio (*Stellaria media* (L.) Vill.), tragoselino (*Pimpinella* sp.), ortica (*Urtica dioica* L. e *Urtica urens* L.), luppolo (*Humulus lupulus* L.), silene rigonfia (*Silene vulgaris* Moench (Garcke) s.l.), spinaci selvatici (*Chenopodium bonus-henricus* L.), barba di capra (*Aruncus dioicus* (Walter) Fernald), ecc.³⁷⁰: “C’era...e io lo uso ancora adesso...tanto è vero che l’ho preparato per i miei nipotini che sono venuti qui ‘sta primavera...ho fatto la minestra con...qualcuno li chiama verzòi in dialetto, qualcuno li chiama erbett, qualcuno li chiama sésèi, quelli del bellinzonese...sono quelli, quelli che scoppiano...e io preparo la minestra con quelli, vado a coglierli...poi ci metto delle altre erbe...e mi hanno detto: “Nonna, la tua minestra è qualcosa di buono!”...ma quelle lì si coglievano già anticamente - no?- parlo non so io, di settanta, ottant’anni fa’...il bello è che questa famiglia...coglievano queste erbe e le cucinavano...e noi dicevamo: “Beh, sono veramente gente povera che vanno a mangiare le erbe dei prati!”...però erano saggi, eh...adesso le vanno a cercare! (...) Dopo si cercavano anche...quelle altre erbe, i formentini dei prati...specialmente sotto...nei posti della vigna, c’erano tanti formentini selvatici³⁷¹...andavamo noi ragazzi a cercarlo, per farli in insalata” (Bruna, Avegno). Nei boschi si raccolgono anche i primi getti di pungitopo (*Ruscus aculeatus* L.), bolliti a lungo e serviti come asparagi³⁷². La raccolta dei funghi sembra invece essere stata piuttosto marginale, e limitata alle specie più comuni, come il porcino (*Boletus edulis* Bull.: Fr.) e i gallinacci (*Cantharellus cibarius* Fr.)³⁷³. Aggiunte alle minestre, consumate in insalata, crude o cotte al vapore, queste erbe sono spesso condite con pezzetti di lardo, pancetta o uova: “Il levertisc è il luppolo...ricordo nelle frittate e nella minestra, era alimentare il levertisc” (Remo, Camorino); “In val Verzasca, Bregaglia e a Poschiavo, è assai apprezzato il capolino della carlina, detta *articiòcch* o *articiòcch salvádigh*, consumato cotto e condito con olio e sale³⁷⁴.

Erbe, arbusti e alberi sono saccheggianti dai ragazzi per riscoprire il sapore dolce della nuova stagione primaverile: “Mána, sostanza bianca che si forma sulle foglie, specialmente del rovere, del faggio, del tiglio, nella tarda primavera, ed era leccata con piacere perché dolciastra” (Comologno)³⁷⁵; “Perché mi ricordo quando [mio papà] veniva su con il gerlo...la cosa più bella, più grande, più deliziosa era il cioccolatino che ci portava...un cioccolatino di venti centesimi lungo così, quello mi ricordo...e allora per noi...tutte le piccole cose che si trovano in natura che contenessero una piccola parte di zucchero, zuccherina...per noi erano i dolci” (Bruna, Avegno). Durante queste scorribande si cercano e raccolgono i fusti e le foglie dissetanti delle acetose (*Rumex acetosa* L.), le infruttescenze del gelso nero (*Morus nigra* L.); si succhiano le goccioline di nettare in fondo al tubo florale della primula comune (*Primula acaulis* L.) e del narciso selvatico, *skrenz*³⁷⁶ (*Narcissus poeticus* L.; *Narcissus x verbanensis* (Herb.) M. Roem., nella foto a lato,



scattata in un prato presso Tesserete): “Nè a catè gáigálfina era uno degli svaghi stagionali dei bambini che assaporavano la minuta goccia di nettare in fondo al fiore [della primula]” (Airolo)³⁷⁷. Ai più giovani piace anche succhiare il rizoma della felce dolce, dopo averlo ripulito dalla terra e dalla pellicola esterna, chiamata in dialetto *regulizia* (Camorino)³⁷⁸, *radís det remia* (Airolo)³⁷⁹, *dolzígn* (Biasca e Pontirone)³⁸⁰: “da ragazzi andavamo a cercare, nelle fessure dei muretti a secco o nei posti pietrosi, quelle radici dolci di una piccola

³⁶⁹ T. Rosselli, *op. cit.*, p. 43.

³⁷⁰ CDE; diversi informatori; G. Orтели-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 205; VSI, Fascicolo 63, voce Cavra, p. 24.

³⁷¹ Trattasi verosimilmente della dolcetta o valerianella (*Valerianella locusta* (L.) Laterr. e di altre specie affini).

³⁷² G. Orтели-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 205.

³⁷³ F. Beffa, *op. cit.*, pp. 139-140: “L’airolese era, e forse lo è ancora, piuttosto guardingo nei confronti di questi prodotti. Io stesso ho conosciuto e conosco persone che non hanno mai assaggiato un fungo”. Cfr. anche E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 75.

³⁷⁴ VSI, voce Articiòcch, p.288.

³⁷⁵ E. Candolfi, L. Mordasini, *op. cit.*, p. 71.

³⁷⁶ Mat. Margnetti.

³⁷⁷ F. Beffa, *op. cit.*, p. 142.

³⁷⁸ Informatore: Remo.

³⁷⁹ R. Peduzzi, *op. cit.*, p. 64..

³⁸⁰ C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 86.

felce dal gusto caratteristico della liquirizia, che noi chiamavamo appunto rigolizia” (Bruna, Avegno)³⁸¹. Al momento opportuno si colgono anche i frutti selvatici: “Sapevamo che i mirtilli erano in maturazione nei boschi di Avra. Allora ce n'erano tanti. Il sottobosco veniva curato e produceva mirtilli, mughetti, funghi in quantità” (Corteglia)³⁸²; “In estate, intanto che custodivamo il bestiame al pascolo, ci spingevamo nei boschi a cogliere magiostri (fragole) e canestrei (mirtilli) che mangiavamo a mezzogiorno impastati in una biela insieme con la panna. Erano buoni con la polenta” (val di Muggio)³⁸³. Nelle valli, in particolare, i mirtilli rappresentano a lungo una fonte di guadagno: raccolti sulle montagne del Sopraceneri e Sottoceneri, vengono spediti anche oltre Gottardo³⁸⁴: “Noi andavamo a cogliere i mirtilli quando eravamo giovani, su in montagna in alto...e poi li pulivano e andavano a venderli...io no, andava la mia sorella...li portavano a Locarno, sul mercato, a venderli per prendere qualche cosa” (Lina, Mergoscia).

³⁸¹ Per iscritto.

³⁸² CDE: A. Ortelli, Autobiografia 25, Corteglia (fraz. di Castel S. Pietro).

³⁸³ Scuola Media Balerna, *op. cit.*, p. 152.

³⁸⁴ AA.VV., *Donne ticinesi: rievocazioni*, p. 26.

PRINCIPI, RIMEDI E PRATICHE CURATIVE

La scoperta delle virtù curative nascoste nelle piante si snoda attraverso un lungo processo evolutivo di apprendimento per prove ed errori, nato dall'osservazione attenta dell'ambiente circostante - in particolare dall'imitazione del comportamento animale - e da un'intensa sperimentazione dell'uomo sulla natura e su se stesso. Perciò, nonostante il ventaglio dei rimedi naturali possa variare nelle diverse regioni secondo le risorse vegetali a disposizione e le caratteristiche della propria cultura, non esiste civiltà che non leghi il suo stato di conoscenza dell'uomo e della natura all'arte di guarire.

LA SPIRITUALITÀ E LA MAGIA NELLA MEDICINA POPOLARE

Nonostante il tentativo di repressione da parte delle autorità ecclesiastiche, la fede religiosa popolare è stata a lungo impregnata di culti profani e di rituali magici e precristiani, che si sono mischiati alle pratiche liturgiche ufficiali³⁸⁵. Alcune di queste ricorrenze, pur sfuggendo a qualsiasi rigore scientifico, si sono mantenute anche nella medicina popolare. Una certa prudenza è però necessaria quando si definiscono tali pratiche come il frutto di superstizione e irrazionalità, in quanto all'interno del contesto storico-culturale in cui si applicano, rispondono a precise logiche terapeutiche³⁸⁶.

Una tradizione assai radicata consiste nel sottoporre il rimedio alla forza benefica di un'entità sovrannaturale. Bagnarsi con la rugiada, con acqua o linfa allo spuntare di un giorno di festività rappresenta un gesto per allontanare i malanni:

"Adesso le dico, oggi è san Giovanni... la sera, qui da noi, quando eravamo bambini portavamo una camicia nel prato vicino (...) c'era la rugiada che era medicinale, per san Giovanni...e mettevamo anche un catino, così, per lavarsi alla mattina...la camicia la mettevamo su, dopo! E se avevi qualche male da qualche parte, lo toglieva!". (Maria, Vogorno)

*"La mattina del sabato santo, al momento in cui le campane riprendevano a suonare per annunciare la resurrezione di Cristo, si andava nell'orto per bagnare gli occhi con la linfa che usciva dalle viti scapitozzate di fresco, oppure, in mancanza di ciò, con l'acqua della più vicina fontana"*³⁸⁷.

"La rugiada di san Giovanni (24 giugno) guarisce le ragadi ai piedi e i calli se ci si guazza dentro a piedi nudi". (Sonogno)³⁸⁸

Fra le pratiche curative di natura religiosa esistono numerosi esempi legati alla guarigione delle verruche, come documentato negli aneddoti che seguono:

"I bambini specialmente avevano le mani coperte di porri e per questo male c'erano i frati di Faido che le facevano scomparire, non so spiegare in che modo". (Cavagnago)³⁸⁹

"C'era la credenza che se tu mettevi la tua mano....perché normalmente era sulle mani che venivano i porri ai bambini, ai ragazzi, alle ragazze...se tu andavi in una chiesa dove non eri mai stata, e mettevi la mano nell'acqua santa recitando mi pare un'Ave Maria o cosa, i tuoi porri guarivano...era una corsa ridicola ma io ho guarito i porri a quel modo...questa mia zia Luigina mi ha portato, mi pare a Orselina, in una chiesa e mi ha detto: metti giù le mani nell'acqua santa e dì un ave Maria e io ce l'ho messa in piena fede no? E poi non ho più fatto attenzione... qualche tempo dopo mi guardo e...Oh oh oh oh, sono scomparsi! Cosa devo dire? È vero, non è vero? A me sono scomparsi! Magari volevano scomparire lo stesso, però sono scomparsi!". (Bruna, Avegno)

Altre volte si ricorre a pratiche magico-superstiziose di trasferimento la cui azione si manifesta a distanza:

"Su un filo si facevano tanti nodi quante erano le verruche e si sotterrava nel letame; quando tutti i nodi erano marci, anche le verruche dovevano essere sparite". (Biasca e Pontirone)³⁹⁰

"E poi dopo c'era una cosa fantasiosa, che diceva mia zia...un'altra cura...che era quello di raccogliere tante foglie di salice quante erano le verruche...e poi nasconderle in un posto - che io non sapevo - e dove neanche possibilmente passavo...proprio un posto discosto, nascosto, che sapeva solo lei...e le verruche sarebbero andate via". (Remo, Camorino)

³⁸⁵ La stessa pratica del "segnare" (fare il segno della croce sulla parte malata, gesto magico supposto allontanare le forze malefiche) sarebbe un'imitazione dell'esorcismo canonico e un tentativo di attribuirsi l'opera misteriosa del prete (M.L. Lurati, O. Lurati, "Guaritori popolari e magia del segnare", *Folclore svizzero*, 1973, Fascicolo I, 63, pp. 3-11; Cfr. R. Talarico, *Il Cantone malato. Igiene e sanità pubblica nel Ticino dell'Ottocento*, pp. 43-46).

³⁸⁶ O. Lurati, "Situazione sanitaria e medicina popolare", p. 81.

³⁸⁷ G. Mondada, *op. cit.*, pp. 12-13.

³⁸⁸ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 338.

³⁸⁹ T. Rosselli, *op. cit.*, p.39. Cfr. anche M.L. e O. Lurati, *op. cit.*, p. 10.

³⁹⁰ C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 164.

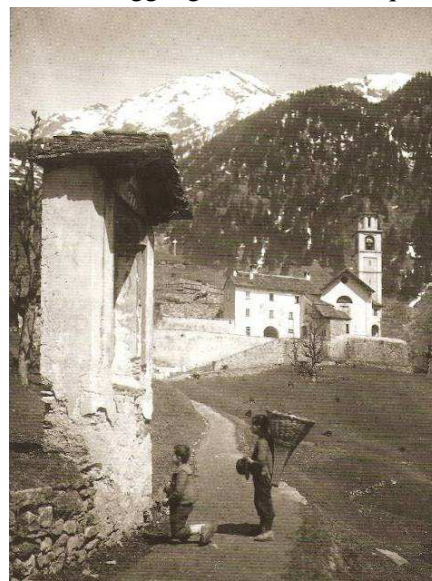
“D’estate i bambini camminavano scalzi e, giocando nei prati, i loro piedi che calpestavano i botton d’oro (i ravaion) si riempivano facilmente di vesciche. Si credeva che contandole e raccogliendo l’ugual numero di bulbi di questa piantina, poi messi a essiccare nella cappa del camino legando i loro fustini in un mazzetto, le vesciche scomparissero. Si doveva però aver cura di gettare i bulbi secchi in un luogo lontano, badando di non passare più da quel sito fino alla sparizione del disturbo”. (Castel san Pietro)³⁹¹

Altre pratiche di trasferimento consistono nel contatto “magico” di un oggetto con la parte malata: è attestata in più luoghi l’usanza di porre una pietra sul ventre del bambino, affinché il male sia assorbito dal corpo minerale, incapace di sostenere la vita³⁹². Un altro intervento, sempre contro il mal di ventre, consiste nello spalmarlo del burro su della carta turchina, cui si è previamente data la forma dell’organo colpito dal male³⁹³. A Pedrinata, per guarire dalla *buchèra* (sorta di esantema boccale), si faceva mangiare al gatto un pezzo di pane morso dal malato così da trasferirgli la malattia³⁹⁴.

La medicina popolare possiede anche tutta una serie di rimedi basati su riti, formule e pratiche condensate attorno alle figure dei santi. I nomi di diverse malattie portano perciò il loro nome: fuoco di sant’Antonio (malattia erpetica dovuta a *Herpes zoster* che si manifesta con dolori intensi e affezioni cutanee, dette serpigine), ballo di san Vito (corea infettiva o reumatica), male di san Floriano (probabilmente le afte). I Santi sono pure invocati per proteggere dalle malattie o curare diversi mali. San Paolo protegge dal morso delle vipere, per san Biagio si benedice la gola, pratica ancora usata oggigiorno. Per causa del suo martirio, si domanda la protezione di sant’Apollonia contro la carie e tutti i mali legati ai denti. Santa Lucia, cui il boia aveva strappato gli occhi, è la protettrice della vista: a Stabio la vigilia di Santa Lucia, quando suonano le campane, ci si lava o bagna gli occhi affinché non si ammalino³⁹⁵. Sant’Anna, madre della Vergine, è invocata dalle partorienti, sant’Agata - martirizzata col taglio delle mammelle - dalle puerpere e dalle allattanti. La protezione di San Valentino è invocata invece dagli epilettici³⁹⁶. San Rocco e San Sebastiano, sono considerati taumaturghi e liberatori di epidemie e pestilenze: vige l’usanza di lasciare l’immagine di San Rocco vicino alle ferite e alle piaghe purulente, per accelerarne la cicatrizzazione³⁹⁷. Anche a san Carlo si attribuiscono virtù taumaturgiche: in Leventina, per impedire i geloni o per guarire dai calli, si usava infilare i piedi nella cavità di alcune rocce lungo la strada fra Altanca e il maggengo di Valle, le quali rappresentano, nella tradizione popolare, le orme lasciate dal Santo³⁹⁸.

Nella foto di R. Zinggeler: ragazzi in preghiera presso una cappella di Cerentino, inizio anni Trenta³⁹⁹.

Attorno alla figura di san Giovanni Battista, in particolare, ruotano numerosi riti propiziatori, profilattici e apotropaici comuni a molte regioni di Europa⁴⁰⁰. Quest’esempio proviene dal Canton Grigioni: “In Calanca la gente era sicura di assicurarsi la salute cingendosi il ventre con la scinta da san Giovan dai bianchi pennacchi, molto diffusa nei nostri boschi, cintura di san Giovanni, che occorreva raccogliere quella notte particolare e che, benedetta in chiesa, liberava dalle tentazioni e dal mal di schiena”⁴⁰¹. Un altro rituale consiste nel raccogliere in mazzi, allo spuntare del sole del 24 giugno, le erbe e i fiori campestri ancora bagnati di rugiada, la quale conferisce al rimedio speciali virtù curative. I fiori del mazzo, consacrati in chiesa, sono usati come rimedio contro i malanni della gente e del bestiame; bruciati sul fuoco in estate, fanno cessare



³⁹¹ G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 125.

³⁹² O. Lurati, “Situazione sanitaria e medicina popolare”, p. 80.

³⁹³ G. Mondada, *op. cit.*, p. 13.

³⁹⁴ VSI, voce Bochera, p. 557.

³⁹⁵ VSI, voce Campana, p. 327.

³⁹⁶ VSI, voce Brütt maa, p. 1107.

³⁹⁷ G. Branca, *op. cit.*, p. 16; F. Lurà, “Denti sani”, p. 139; O. Lurati, “Situazione sanitaria e medicina popolare”, p. 80; O. Lurati, *Superstizioni lombarde (e leventinesi) del tempo di San Carlo Borromeo*, p. 236; G. Mondada, *op. cit.*, pp. 12-13; O. Lurati, “Febbraio nella tradizione della Svizzera italiana”, *L’almanacco*, 1983, Bellinzona, 1982, p. 6; G. Tarilli, “La pietra che scaccia il mal di pancia”, *Cooperazione*, n. 36, 6 settembre 1984; G. Tarilli, “Medicina popolare in un manoscritto Secentesco”, pp. 62-64.

³⁹⁸ VSI, voce Call.

³⁹⁹ In: F. Zappa, *Il Ticino della povera gente. Vol. 1, Il mondo contadino*, Locarno: A. Dadò, 1993, p. 53.

⁴⁰⁰ O. Lurati, “Giugno e luglio oggi e ieri”, in: AA.VV., *Giugno nella tradizione popolare e nella letteratura del Ticino*, Massagno: Centro didattico cantonale, 1997, p. 10. Anche la venerazione di San Giovanni Nepomuceno era molto diffusa nelle valli ticinesi, come protettore dai pericoli delle acque (A. Valsecchi, *op. cit.*, p. 7).

⁴⁰¹ Idem. *La scinta da san Giovan* è la barba di capra (*Aruncus dioicus* (Walter) Fernald).

temporali e grandinate e allontanano il maltempo durante l'anno⁴⁰²: *“I fiori, che si usano per bruciare e come medicamento, venivano consacrati dal parroco in chiesa, in primavera, per san Giovanni. Qualsiasi fiore: arnica o margherite, o ranuncolo o nigritella: fa lo stesso, basta solo consacrare un mazzo di fiori”* (Bosco Gurin)⁴⁰³.

L'allotriofilia

Nella composizione dei rimedi popolari svolge un ruolo di rilevanza l'allotriofilia, vale a dire l'inventiva bizzarra, la propensione per ciò che appare speciale, strano, soggettivamente inconsueto: non solo le cose che destano ammirazione, curiosità o interesse, ma anche per quelle decisamente ripugnanti (in questo caso la reazione dell'organismo è interpretata come una forza propria del medicamento)⁴⁰⁴: *“Adesso raccontiamo i medicinali che avevano i nostri vecchi, dal 1800 e magari anche prima...ecco, per esempio, diceva una vecchietta: “Bevi tre pidocchi e ti passa l'itterizia”. Può pensare, bere tre pidocchi per guarire l'itterizia!”* (Ligornetto)⁴⁰⁵. Rientrano perciò in diverse preparazioni, ormai cadute in disuso, numerose categorie zoologiche: artropodi (pidocchi, scarafaggi, scorpioni), rettili (lucertole), molluschi (lumache), anellidi (lombrichi), anfibi (rane⁴⁰⁶), mammiferi (topi, ecc.): *“Per guarire l'ulcera dello stomaco occorreva ingoiare vive un paio di lumache”* (Stabio)⁴⁰⁷. Assai popolari i rimedi a base di determinate parti umane o animali: peli, unghie, corna, lana, vesciche, vertebre, cervello, sangue umano (meglio se di fanciulla vergine!), grassi animali, urina ed escrementi: *“Per i bimbi rachitici anticamente si usava somministrare loro raschiatura di corna di cervo imbevuta nel latte (andato da tempo in disuso)”* (Calpiogna)⁴⁰⁸. Contro il mal di pancia si consiglia di bollire lo sterco delle galline e amministrarlo all'ammalato (Malvaglia)⁴⁰⁹, mentre lo sterco bovino - applicato ancora caldo sulla pelle (Calpiogna) o sul ventre (Soazza) - lenisce le infiammazioni della pelle o interne⁴¹⁰. L'allotriofilia svolge un ruolo di rilevanza anche nella composizione delle miscele, dove ingredienti di varia natura, arricchiti con elementi “repellenti”, confluiscono in manipolazioni complicate e persino disgustose, spacciate come rimedi miracolosi, a basso costo e facilmente eseguibili⁴¹¹: basti pensare a unguenti, pozioni, triaca, sciorinati come panacee contro malanni e pestilenze nei popolari libretti di segreti medicinali⁴¹².

LE PROPRIETÀ CURATIVE DELLE PIANTE

I ritmi e il potere della natura

Il ciclo agricolo, perno della sopravvivenza delle popolazioni montane, si orienta in base al movimento stagionale e giornaliero del sole e della luna. Perciò sono documentate pratiche e usanze frutto dell'osservazione secolare di tutti quei fenomeni della natura che ricompaiono a periodi regolari: *“Al piano e in montagna, le fasi lunari si osservavano per tagliare gli alberi, piantare le patate e seminare l'orto. Le sementi delle verdure e degli ortaggi che crescono sopra la terra vanno piantate - come si dice nel linguaggio della gente - con la luna crescente (fagioli, piselli, zucchine, insalate, ecc.), mentre ciò che cresce e matura sotto terra (patate, rape, porri, ecc.) richiede la luna calante”* (Biasca)⁴¹³.

Nel corso dell'anno le virtù delle piante si modificano: così, come per le attività del mondo agricolo, diverse pratiche legate alle erbe curative dipendono più o meno direttamente dai movimenti stagionali, mensili e circadiani. Il periodo di raccolta delle piante officinali, cui la medicina popolare accorda grande importanza, corrisponde al cosiddetto “tempo balsamico”: esso può variare da specie a specie, ma differisce anche - all'interno della medesima specie - in funzione delle parti del vegetale utilizzate. Molte erbe curative

⁴⁰² VSI, voce Ai e voce Camamèla; VSI, Fascicolo 63, voce Cavra, p. 24. La consacrazione divina del mazzo di san Giovanni, portato in chiesa per essere benedetto dal sacerdote, sarebbe stata sollecitata solo dalle autorità ecclesiastiche allo scopo di cancellare da queste pratiche qualsiasi atto di stregoneria o di paganesimo (O. Lurati, “Giugno e luglio oggi e ieri”, in *L'Almanacco 1988*, Edizione dell'Almanacco, Bellinzona, 1987).

⁴⁰³ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 146.

⁴⁰⁴ F. Kientz, *op. cit.*, p. 651.

⁴⁰⁵ Intervista alla Signora Cleis-Vela (Mat. fonografico del Museo della civiltà contadina del Mendrisiotto). Secondo O. Lurati, si tratterebbe di un rimedio antichissimo e generale, rimasto immutato dai tempi di Dioscoride Pedanio: questi parassiti dovrebbero infilarsi nelle diverse parti del corpo e radunare la bile che vi si è sparsa (O. Lurati, “Situazione sanitaria e medicina popolare”, p. 80).

⁴⁰⁶ Vedi L. Penati, “Rane giganti, ranocchi volanti, raganelle per uso medicinale, ecc.”, *Azione*, 26.3.1981.

⁴⁰⁷ Diversi informatori, Istituto Santa Filomena.

⁴⁰⁸ CDE. È documentato l'uso di corna di cervo anche contro l'epilessia e le convulsioni dei bambini (VSI, Fascicolo 64, voce Cèrv, p. 122).

⁴⁰⁹ CDE.

⁴¹⁰ VSI, voce Boascia, p. 536.

⁴¹¹ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto Secentesco”, p. 65.

⁴¹² Cfr. il paragrafo del seguente capitolo “La divulgazione dei segreti medicinali”.

⁴¹³ A. Fogliani, “Se tornassero i vecchi”, in: AA.VV., *Ticino da conoscere. Gli alpi del formaggio*, Lugano: Ed. Ritter, 1994, p. 76.

possiedono proprietà più energiche un po' prima o durante la fioritura. La stagione primaverile è indicata in particolare per la raccolta delle piante depurative, cui il sapere popolare attribuisce un ruolo primario nella purificazione e nel rinvigorimento dell'organismo che si appresta a uscire, assai indebolito, dai lunghi mesi invernali: *“Per la purga del sangue si ritiene ottima la verdura in primavera”* (Gordevio)⁴¹⁴. Un altro periodo propizio per la raccolta delle piante curative coincide con il solstizio d'estate, in particolare il giorno della festività di san Giovanni, antica ricorrenza ricca di significati simbolici. In questa celebrazione del solstizio d'estate convergono riti indoeuropei e celtici esaltanti i poteri della luce e del fuoco, delle acque e della terra feconda di erbe: il sole raggiunge la sua massima inclinazione positiva rispetto all'equatore celeste, per poi riprendere il cammino inverso⁴¹⁵.

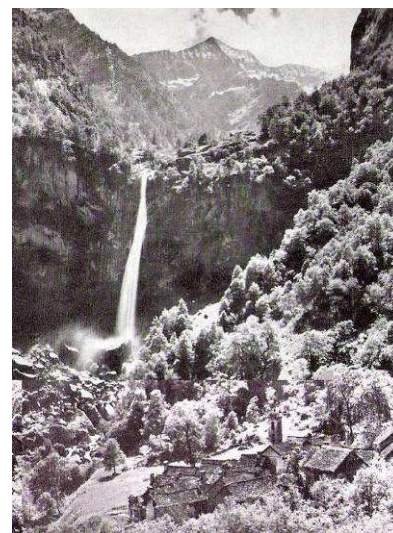
La linfa vegetale è sottomessa, oltre ai ben noti ritmi stagionali, a fluttuazioni giornaliere: la medicina popolare sembra accordare maggiori virtù alle erbe colte nei siti più soleggiate, preferibilmente in altitudine. Oltre a motivi pratici (le parti umide della pianta tendono a fermentare, ed è quindi sconsigliabile coglierle il mattino presto, in serata o subito dopo la pioggia), si pensa che per il tramite dei raggi solari i principi attivi siano potenziati. È quindi usanza esporre al sole gli oli ottenuti dalla macerazione di alcune erbe: *“Tutte quelle erbe lì con l'alcool o con l'olio che eliminano il dolore, si mettono al sole”* (Libera, Ruvigliana); *“Si prende il fiore di san Giovanni, che quello lo trovo lì nel mio monte...quando è fiorito...anche quando non è fiorito del tutto...si mette a macerare nell'olio (olio di oliva vergine), si lascia al sole per 7-8 giorni...ha un bel colore, sul rosso, bellissimo”* (Piera, Medeglia). Nel contempo però, vanno preferibilmente preservate dall'azione dei raggi solari le piante o le parti da essiccare: *“Io mettevo i fiori [di biancospino] a seccare all'ombra, bisogna sempre seccarli all'ombra, mai al sole, perché i suoi raggi succhiano il nettare”* (Pierina, Viganello).

Gerarchie di efficienza terapeutica

La medicina popolare tende a creare delle gerarchie di efficienza terapeutica della pianta, frutto di una pratica atavica basata sull'esperienza, sull'osservazione e su una buona dose di spirito critico⁴¹⁶.

Le varietà o le specie che crescono allo stato selvaggio, soprattutto quelle più rare o che prediligono l'alta montagna, sono reputate più attive da un punto di vista terapeutico rispetto alle piante coltivate o a quelle che proliferano negli spazi umanizzati: *“L'erba di san Giovanni, cresceva nel mio giardino. Ma in montagna è meglio...l'erba è più forte, più concentrata”* (Germana, Bellinzona). Analogamente, quando esistono due specie parenti sotto l'aspetto botanico e assai simili per virtù terapeutiche, la specie più rara in natura è reputata più efficace: l'alchimilla alpina (*Alchemilla alpina* agg.), comune nei pascoli alpini oltre i 1200 metri, è da preferire all'alchimilla comune (*Alchemilla vulgaris* L. agg.), frequente nei prati umidi di collina e di montagna: *“La coglievo, andavamo anche qualche volta in montagna...è più buona, quella delle montagne...è roba più forte, tutte le erbe sono più forti”* (Stefania, Massagno). La maggior efficacia e purezza della specie selvatica o d'alta montagna sarebbe del resto supportata dal suo intenso profumo: *“Più si va in su più è buono [il timo]...c'era una signora qui a Cevio, che ogni estate, gli ultimi anni che c'era ancora, diceva sempre: “Me ne porti, eh! Lo raccolga su in val Bavona che è migliore!”...dopo c'è la Calneggia, quella è una valle sospesa, la chiamano la valle sospesa...e allora lì è ancora migliore, il colore rosa è ancora più bello, “foncé”, è più profumata (...) più si va in su più è migliore...come quasi tutte le erbe, specialmente depurativa”*. (Teresa, Caveragno)

Nella foto: *“Calneggia si chiama la valle sospesa che si apre sopra Foroglio in direzione sud-ovest, le cui acque formano il torrente che si getta nella Bavona con la fragorosa cascata conosciuta da tutti...”*⁴¹⁷.



La forza dei contrari e dei simili

Nella medicina popolare l'azione curativa della pianta si manifesta attraverso diversi meccanismi, i quali - sebbene possano cambiare a seconda delle epoche, delle tradizioni e delle necessità - rispondono tutti agli

⁴¹⁴ CDE.

⁴¹⁵ A. Cattabiani, “Le nozze del sole e della luna”, in: AA.VV., *Giugno nella tradizione popolare e nella letteratura del Ticino*, Massagno: Centro didattico cantonale, 1997, p. 2.

⁴¹⁶ C. Bonnelle, *op. cit.*, p. 41.

⁴¹⁷ Testo e foto estratti da: P. Martini, *Alpi di val Bavona*, Cevio: Museo di Vallemaggia, 45 p., in: *Pro Valle Maggia - 1970 - 1971 - 1976*, pp. 35-36.

stessi principi ancestrali. Alcune pratiche si appoggiano sul concetto ippocratico della forza mediatrice della natura basandosi sulla regola del *contraria contrariis curantur*. Questo concetto di allopatia, sviluppato dal medico greco Galeno nel II secolo dopo Cristo, parte dal presupposto che alla malattia si deve reagire con una forza contraria: per combattere la febbre, si amministra al malato un rimedio dalle proprietà antipiretiche. Su questi principi si fonda anche la medicina cosiddetta scientifica.

Diametralmente opposta da un punto di vista concettuale si situa la medicina “simpatia” (*similia similibus curantur*), fondata sulla deduzione analogica del rimedio per natura, colore e forma. I principi essenziali di questa teoria si ritrovano un po’ ovunque in altre culture extra-europee e sembrano essersi consolidati in Europa nel periodo medioevale. Al *similia similibus curantur* la medicina popolare risponde con una lunga lista di rimedi: così, ai bambini affetti da pertosse (chiamata popolarmente tosse canina o tosse asinina) si dà per analogia del grasso di cane o del latte leccato da un cane, oppure si somministra ai bambini del latte di asina in cui si siano trituriati i peli dello stesso animale. L’olio in cui è messo a macero uno scorpione è supposto risolvere le punture di animali velenosi⁴¹⁸.

Alcuni elementi del *similia similibus curantur* sono stati ripresi e approfonditi dal medico svizzero Paracelso (1493-1541) nella famosa *Dottrina delle Segnature*. Stando a questa teoria, fondata su una potente e antica analogia simbolica, le piante sarebbero provviste di una forza speciale, capace di sviluppare attività medicamentose e nello stesso tempo di suggerirle con caratteristici segni che appaiono specialmente nel loro aspetto esteriore (forma e colore), nell’odore o nel sapore. Anche in Ticino si ritrovano ancora le vestigia di tale credenza in molti rimedi demoiatrici, ma soprattutto nei nomi popolari delle piante⁴¹⁹: “*Se i bambini linfatici avevano le glandole ingrossate si cucivano i piccoli tuberi dell’erba della trinità (Scrophularia nodosa)⁴²⁰ in un sacchetto che veniva posto nelle tasche dei loro abiti secondo la teoria della segnatura, ma anche perché questo vegetale ha proprietà antisicrofiose*” (Castel san Pietro)⁴²¹.

L’erba trinità, anemone epatica o fegatella (*Hepatica nobilis* Schreber, *Anemone hepatica* L., nella foto a sinistra)⁴²², sulla base della somiglianza dei tre lobi delle foglie con il fegato umano, era usata per curare le malattie epatiche. Fu anche considerata sacra e simbolicamente associata alla Santa Trinità. Le foglie della polmonaria (*Pulmonaria officinalis* L., nella foto d’erbario, a destra)⁴²³, spesso macchiate di bianco, ricordano un polmone malato: avrebbero curato quindi i disturbi respiratori.



Allo stesso principio di base del *similia similibus curantur* fa capo anche l’omeopatia, il cui padre fondatore è il tedesco Hahnemann (1755-1843): si tratta di un metodo di cura che consiste nella somministrazione di una sostanza in dosi infinitesimali, scatenando nell’uomo sano gli stessi sintomi della malattia che si vuole combattere⁴²⁴. Sembra che nelle nostre valli i rimedi omeopatici fossero in voga nel Novecento, sia per la cura degli animali che per quella degli uomini: “*Per la febbre si usava aconito, per la bronchite brionia, ecc.: si verificava sul libro presente quasi in ogni casa e si ordinavano i meopatic, che venivano da Lipsia*” (Sonogno)⁴²⁵.

⁴¹⁸ Cfr. O. Lurati, “Situazione sanitaria e medicina popolare”, p. 80; VSI, voce Cagnin, p. 154.

⁴¹⁹ Cfr. il capitolo *Dialetti e fitonimia*.

⁴²⁰ “Quest’erba è chiamata impropriamente erba della trinità nome che scientificamente si riferisce all’anemone epatica dei boschi (*Hepatica nobilis*)” (nota dell’autrice).

⁴²¹ G. Ortelli-Taroni, *Castel San Pietro: storia e vita quotidiana*, p. 125.

⁴²² Immagine scaricata dal sito: Swisswebflora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/> >> *Hepatica nobilis*.

⁴²³ Immagine fotografata da un erbario simplex del 1945 appartenente all’allora liceale, F. Baragiola, conservato presso Villa Orizzonte a Castelrotto.

⁴²⁴ Anticipando Hahnemann, già Paracelso arrivò a sentenziare che “*sola dosis facit venenum*”: è solo la quantità che determina l’effetto tossico o curativo di una sostanza.

⁴²⁵ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, pp. 282-283. L’uso di globuli è stato confermato anche da alcuni informatori.

LA TRASMISSIONE E LA PRATICA DEL SAPERE MEDICO POPOLARE

“Una tra le cure più delicate e importanti della donna, nella propria famiglia, è quella di sapervi, all’occorrenza, prestare l’opera sua d’infermiera. E poiché la guarigione d’un ammalato dipende in gran parte da chi lo assiste, occorre ch’essa possieda qualità e cognizioni da renderla atta a tale pietoso ufficio. La donna che assiste un ammalato, sarà ordinata, pulita, diligente fino allo scrupolo. Avrà debita conoscenza e coscienza del dovere che le incombe e degli ordini che ha da eseguire, né vi mancherà minimamente. Sapendo che la guarigione o la perdita di una persona cara stanno nelle sue mani, si atterrà scrupolosamente alle prescrizioni del medico”⁴²⁶.

LA TERAPEUTICA POPOLARE FRA ORALITÀ ED ESPERIENZA

Un sapere alla portata di tutti

Ancora agli inizi Novecento, all’interno delle comunità valligiane, differenti generazioni convivono sotto lo stesso tetto: non ci si allontana dai luoghi di nascita, se non per emigrare, e i villaggi costituiscono una sorta di famiglia allargata. In un’epoca priva o quasi di previdenza sociale, il patriarcato riveste una funzione importante, anche dal punto di vista morale. I genitori anziani (*i regiüu*) vivono con uno o due figli maritati e con i nipoti, ed è la *regiüra*, la donna più anziana della famiglia, che si occupa di amministrare la casa quando i figli sposati restano nel nucleo d’origine. In questa famiglia allargata sono presenti diverse figure femminili⁴²⁷, pronte ad accudire i bambini in assenza della mamma impegnata nei campi: *“Nella vita patriarcale della famiglia ticinese si trova sempre una nonna o una zia per far da mamma ai bambini rimasti al piano...”*⁴²⁸. Questo concetto di famiglia, assai diverso da quello attuale, permette non solo agli uomini ma anche alle donne di diversa generazione di condividere i problemi e di aiutarsi reciprocamente⁴²⁹. In questo spazio implicitamente unitario, la pratica e la trasmissione del sapere rispondono a una stessa percezione del mondo⁴³⁰.

Sebbene dai primi decenni del Novecento il medico di condotta passi regolarmente nella maggior parte dei villaggi, è opinione comune che vi si ricorre per risolvere le situazioni più gravi, una volta constatato il fallimento delle cure domestiche: *“Ognuno se appena possibile si curava da sé con rimedi vegetali”* (Cavagnago)⁴³¹; *“[Il medico] veniva regolarmente il martedì. Per bisogni urgenti si chiamava”* (val di Muggio)⁴³²; *“A quell’epoca, c’erano solo i rimedi naturali. C’era certo il medico di condotta, ma veniva unicamente quando si era gravemente malati”* (Piera, Medeglia); *“E necessari al saress stai, cui só ünguent e sciröpp, anca ul spizziee, che però la gent fin che la pudeva fach frunt cui só impiastri, erb medicinai e pulentitt, la lassavan indü l’eva”* (Mendrisio)⁴³³. La farmacia di casa, quasi interamente gratuita, si affida soprattutto alle erbe medicinali, come lo evidenziano i detti *“aqua e praa al speziee l’è bell e faa”*⁴³⁴ e *“tücc i erb ca varda in sü, i g’ha la so virtù”*⁴³⁵. Esistono anche diverse cure profilattiche, alcune accompagnate da pratiche magico-religiose, per prevenire ogni sorta di malattia. Una volta che la malattia si è dichiarata, è importante contrastarla immediatamente dall’apparizione dei primi sintomi, evitando spiacevoli complicazioni.

Nel nucleo familiare è la donna a risolvere i problemi legati al benessere, all’igiene e alla salute. Occupandosi dei figli e degli anziani, la donna deve essere anche una buona infermiera, pronta a adempiere in maniera adeguata alle cure generali dei malati, soprattutto quando gli ospedali e gli ospizi sono quasi inesistenti⁴³⁶: *“Le popolane costrette ad addossarsi per lunghi periodi la conduzione della casa, ad accudire ai vecchi, ai bambini, ai poderi, agli animali domestici durante le prolungate assenze degli uomini giovani, sono donne forti e lavoratrici e si sostengono con la preghiera e la fede”* (Melide)⁴³⁷. La raccolta delle erbe, la preparazione dei rimedi e la loro applicazione è quindi un’attività prevalentemente (ma non unicamente)

⁴²⁶ E. Macerati, “La donna infermiera in famiglia. Qualità morali”, in: *Casa nostra: trattato di economia domestica*, p. 177.

⁴²⁷ G. Ortelli-Taroni, *Alla ricerca delle tradizioni*, Zurigo: Edizioni Svizzere per la Gioventù, Nr. 1988, p. 35; U. Travaini, Foto Cine Club Chiaasso, *Occhio e memoria. Immagini e impressioni sulla valle di Muggio*, Mendrisio: Edizioni Vignalunga, 1991, capitolo “Specchio del quotidiano: la donna” (senza numero di pagine).

⁴²⁸ G. End, *op. cit.*, p. 136.

⁴²⁹ G. Ortelli-Taroni, “L’educazione femminile dell’altro ieri”, *Folclore svizzero*, 1994, Fascicolo 93/5-94/6, anno 83 e 84, pp. 77-79.

⁴³⁰ P. Lieutaghi, “Préface”, in S. Brüscheweiler, *op. cit.*, p. 8.

⁴³¹ T. Rosselli, *op. cit.*, p.39.

⁴³² Scuola Media Balerna, *op. cit.*, p. 155.

⁴³³ “Sarebbe stato necessario, con i suoi unguenti e scioppi, anche il farmacista, che però la gente - finché poteva farcela con i suoi impiastri, erbe medicinali e polentine - lasciava dov’era”, U. Bustelli, *Alura l’eva insci*, Mendrisio: Ed. Vignalunga, 1996, p. 79.

⁴³⁴ “Acqua e prato lo speciale è bell’e fatto: ricorrendo alla natura si può fare a meno del farmacista”, in: VSI, voce Aqua, p. 220.

⁴³⁵ Non c’è erba che non abbia la sua virtù curativa (tratto da: “Altri proverbi per la memoria dei nostri dialetti, raccolti da Amelia Marcoli, mat. Museo etnografico di Curio).

⁴³⁶ G. Ortelli-Taroni, “L’educazione femminile dell’altro ieri”, pp. 87-88.

⁴³⁷ “Libro delle ricevute e delle spese della comunità di Melide”, in: G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p.171.

femminile⁴³⁸: “*Qui non c’era un gran guaritore...più o meno tutte le donne...io penso, perché non so, non sono mai andata a scandagliare nelle altre famiglie, ma più o meno io penso che tutte le famiglie avessero queste nozioni...le donne avessero queste nozioni*” (Bruna, Avegno).

Essendo di facile insegnamento e alla portata di tutti, le conoscenze mediche popolari sono di dominio pubblico e trasmesse da una generazione all’altra attraverso il gesto, la pratica e la parola. Ogni famiglia impara da sé a risolvere indisposizioni, disturbi e piccoli traumi. Parenti e conoscenti scambiano e diffondono consigli e ricette, di cui è spesso difficile accertare la provenienza: “*Ma da chi avesse imparato queste cose mia zia, non so...probabilmente da sua mamma, da sua zia, non lo so da chi le avesse imparate...ma le aveva imparate!...e le aveva ricordate, oltretutto, e le aveva trasmesse...a questa sua piccolissima nipote*” (Bruna, Avegno). Chi non conosce un determinato rimedio può sempre contare sulla risposta di un vicino o un parente: “*Erano tutti uguali, non c’era una persona che sapeva di più...circolava la voce una con l’altra*” (Maria, Vogorno); “*Nel paese c’era sempre qualcuno che si prestava con rimedi e medicinali*” (Cavagnago)⁴³⁹.

Possono anche esistere, nella comunità, delle persone di fiducia dotate di buon senso ed esperienza, che si distinguono per la preparazione di determinati rimedi o per la cura di certi mali: “*C’erano delle donne che avevano un’abilità speciale per il massaggio e guarivano dalla torsione e slogature...La buona ava Bragnona di Ambri conosceva bene l’uso delle ventose...Anda Metilda del Cauzeta preparava un unguento con resina d’abete, olio di oliva e non so che altro, unguento buono quando le dita vengono a suppurazione...Un’altra vecchietta vicina di casa teneva molta malva nel suo orticello e d’inverno ci faceva andare da lei a fare i bagni quando si avevano i geloni o delle screpolature nelle mani...e l’Angiula, aveva anche lei nell’orto la sua specialità: delle foglie ch’essa chiamava i foi dal tai che guarivano prodigiosamente tutte le ferite...e la cognata dell’Angiola, la Luna, raccoglieva il sambuco e tante erbe per decotti e frutti selvatici con proprietà diuretiche*” (valle Leventina)⁴⁴⁰. Alcune persone particolarmente predisposte e istruite si aggiornano con manuali, libretti divulgativi e corsi d’impronta samaritana. Altre passano un periodo della loro vita all’estero, scoprendo nuove tradizioni terapeutiche (basti pensare alle frequenti emigrazioni dei ticinesi, sia stagionali sia oltremare). Questi scambi e ingerenze contribuiscono a nutrire di apporti esterni un sapere fondato in prevalenza su particolarismi regionali.

Un sapere circoscritto: guaritori, taumaturghi e samaritani

Le pratiche curative a sfondo magico-religioso richiedono invece speciali qualità dell’individuo: “*Uomini e donne di ogni età e condizione, specialmente dalla finitima Italia, venivano a sollecitare le sue cure: chi a piedi, chi in carrozza e perfino in portantina...*”⁴⁴¹. I guaritori popolari, e in particolare i guaritori tradizionali rurali, in grado di penetrare le forze occulte sovranaturali, sono i detentori di poteri speciali e i depositari di un sapere empirico tradizionale in cui convivono pacificamente elementi sacri, religiosi e profani, cui si aggiungono alcune conoscenze mediche del tempo^{442, 443}. Oltre ad essere circoscritti a una ristretta cerchia d’iniziati, questi saperi sono trasmessi sotto forma di segreti. Alla morte di un guaritore i poteri sono di regola trasmessi a un figlio o a un parente vicino, al fine di essere perpetuati⁴⁴⁴.

Le facoltà occulte del guaritore si spiegano con lo scongiuro e l’arte del segnare, in cui preghiere, rituali liturgici e formule religiose si confondono con pratiche profane⁴⁴⁵. Ci si può specializzare nella cura di una determinata malattia, come ad esempio le verruche - “*C’era in paese un tempo un uomo che guariva le verruche segnandole mentre pronunciava certe parole particolari*” (Biasca e Pontirone)⁴⁴⁶ - l’epilessia⁴⁴⁷, il fuoco di sant’Antonio⁴⁴⁸ o i vermi intestinali⁴⁴⁹. Altre volte si eccelle nella manipolazione di una tipologia

⁴³⁸ Cfr. “Note di medicina popolare. Le virtù curative delle piante” e V. Carmine, *Inattesa memoria. Storie di vita nelle alte Centovalli*, Intragna: Museo regionale delle Centovalli e del Pedemonte, 2008, p. 188.

⁴³⁹ T. Rosselli, *op. cit.*, p. 39.

⁴⁴⁰ A. Borioli, “Operosità femminile del vecchio tempo in Leventina”, in: AA.VV., *Donne ticinesi. Rievocazioni*, pp. 58-60.

⁴⁴¹ C. Andina, “Il guaritore”, in: *Dal Lema al Ceresio: aspetti ed episodi di vita malcantonese agli albori del secolo*, Agno: L.E.M.A., 1975, p. 54.

⁴⁴² F. Kientz, *op. cit.*, p.650; R. Talarico, *Il Cantone malato. Igiene e sanità pubblica nel Ticino dell’Ottocento*, p. 46G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto Secentesco”, p. 65.

⁴⁴³ Degli studi realizzati sul territorio ticinese durante gli anni Settanta hanno evidenziato che il ricorso ai guaritori popolari era ancora piuttosto vivace (M. L. Lurati, O. Lurati, *op. cit.*, p. 3). La signora Anna di Fescoggia, intervistata nel corso di questa ricerca, pratica ancora l’arte di segnare il fuoco di Sant’Antonio, erpete zoster, con un ramo di nocciolo (confrontare il capitolo *Presentazione degli informatori*).

⁴⁴⁴ M.L. Lurati, O. Lurati, *op. cit.*, pp. 3-7; R. Talarico, *Il Cantone malato*, pp. 45-46.

⁴⁴⁵ M.L. Lurati, O. Lurati, *op. cit.*, pp. 3-7.

⁴⁴⁶ C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 198.

⁴⁴⁷ Cfr. VSI, voce Brütt maa, pp. 1106-1107.

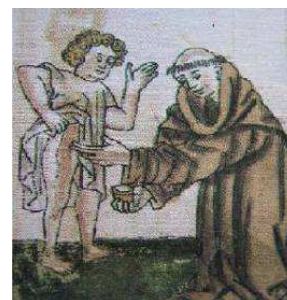
⁴⁴⁸ Cfr. la signora Anna, informatrice di Fescoggia, la cui arte le è stata trasmessa, in punto di morte, da una signora del villaggio.

definita di rimedi: erbe medicinali, parti animali, formule misteriose, amuleti, dizione magica di preghiere o il loro insieme: “*Si parlava di un anello prodigioso che - imposto secondo un certo rito, su un arto dolorante o anchilosato, o su determinate ferite - nel corso di pratiche più o meno religiose e di particolari credi, portava a sicura guarigione*”⁴⁵⁰.

A fianco dei guaritori si schiera l'eterogenea categoria dei cosiddetti samaritani i quali, senza far ricorso a poteri specifici, basano i propri interventi unicamente sull'esperienza. Conciaossa, barbieri, flebotomi e mammane svolgono di norma semplici interventi di ordinaria amministrazione, ma non privi di pericolo quando sono eseguiti in condizioni di cattiva igiene: salassi, massaggi, applicazione di ventose e prescrizione di lassativi, colmando, durante un lungo periodo, le lacune dell'assistenza medica cantonale. Ancora nell'Ottocento, le mammane o comari sono chiamate soprattutto durante i travagli del parto: solo in tempi più recenti, grazie alla politica sanitaria del Cantone, sono sostituite dalle levatrici⁴⁵¹.

I preti rappresentano un'altra importante categoria di guaritori depositari di speciali poteri. Essi s'incaricano di segnare, benedire ed esorcizzare il malato quando le forze malefiche scatenanti la malattia appaiono come una manifestazione diretta dei demoni⁴⁵². I preti non si limitano a questo tipo d'intervento sovranaturale: nel Mendrisiotto, ad esempio, “*le pratiche di parecchi preti dei dintorni e della zona limitrofa italiana erano molto diffuse, specialmente per sanare le malattie della gente*”. Anche i monaci hanno svolto tradizionalmente il ruolo di samaritani, specialmente nell'alto Medio Evo. Studiosi e armati di paziente abnegazione, si sono preoccupati non solo di studiare, conservare e tramandare i testi del sapere medico classico, ma anche di sviluppare precise conoscenze farmacologiche, specie di tipo erboristico⁴⁵³.

Nella rappresentazione: un monaco medica la ferita di un educando (“*Vita di San Gallo*”, miniatura del 1452): il monastero di San Gallo contava nell'830 sedici spazi predisposti per la coltivazione delle erbe.⁴⁵⁴



LA DIVULGAZIONE SCRITTA DELLE CONOSCENZE

Così come numerose pratiche terapeutiche popolari sono state un tempo prerogativa di un sapere colto, per essere in seguito confermate o inficcate dalle scoperte delle moderne discipline mediche, anche le più recenti conoscenze della scienza medica sono state assorbite dalla medicina popolare, aiutate in questo dai numerosi canali di trasmissione e dalle opere di divulgazione. Ne consegue che conoscenze e rimedi anacronistici e attuali continuano a essere immessi per vie traverse nello spirito e nella cultura popolare, dove sopravvivono in maniera diversa a seconda dei tempi e delle necessità⁴⁵⁵.

I manualetti di segreti medicinali

L'ondata divulgativa scatenata dalla diffusione della stampa, a partire dalla metà del Cinquecento, si manifesta con la pubblicazione di piccoli manuali e ricettari di segreti medicinali disponibili in edizioni economiche e tascabili, diretti alla vasta categoria degli empirici. In questi ricettari, l'esperienza e la tradizione orale si uniscono all'autorità, la ciarlataneria alla scienza medica, allo scopo di propagandare rimedi miracolosi, consigli igienici e suggerimenti pratici di facile preparazione. Si tratta perlopiù di rimedi a base di decotti, unguenti e panacee in cui emerge una certa predilezione per l'allotriofilia. Il periodo di maggior prosperità di questi libricini di segreti medicinali sembra situarsi tra la metà del Cinquecento e la metà del Seicento o poco oltre, coincidendo di fatto con l'epoca delle grandi pestilenze⁴⁵⁶. Questi manoscritti riflettono i caratteri fondamentali della farmacopea dei secoli scorsi, che attinge soprattutto dal mondo vegetale e animale, cui si mescolano e s'intrecciano rituali e pratiche magico-religiose destinati a esorcizzare il male⁴⁵⁷.

⁴⁴⁹ Irma e Maria, due informatrici di Stabio, ricordano che in paese c'era una signora, tal Giovanina Foghina, che segnava i vermi, gesto che comportava in seguito un'offerta a sant'Antonio.

⁴⁵⁰ C. Andina, *op. cit.*, p. 54; M.L. Lurati, O. Lurati, *op. cit.*, pp. 3-7.

⁴⁵¹ R. Talarico, *Il Cantone malato. Igiene e sanità pubblica nel Ticino dell'Ottocento*, pp. 45-46.

⁴⁵² G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 121.

⁴⁵³ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto Seicentesco”, pp. 58-59. Cfr. anche il paragrafo “I manualetti di segreti medicinali” del presente capitolo.

⁴⁵⁴ H. P. Treichler, *L'avventura svizzera. Da un secolo all'altro*. Tredicesima pubblicazione della Federazione delle Cooperative Migros, Losanna: Imprimeries Réunies Lausanne s.a., 1991, p.69.

⁴⁵⁵ Cfr. R. Talarico, *Il Cantone malato. Igiene e sanità pubblica nel Ticino dell'Ottocento*, p. 47; F. Kientz, *op. cit.*, pp. 650-652.

⁴⁵⁶ R. Ceschi, “Un guaritore sconsiderato e uno stampatore improvvisato”, in Ceschi R., *Nel labirinto delle valli. Uomini e terre di una regione alpina: la Svizzera italiana*. Bellinzona: Edizioni Casagrande, 1999, p.240 e p.242.

⁴⁵⁷ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto Seicentesco”; F. Kientz, “Medicina popolare e magia in un quaderno del '600”, *Rivista storica ticinese*, 1942, pp. 650-654, Istituto editoriale ticinese, Bellinzona.

Nel Seicento e fino al tardo Settecento si diffonde l'usanza - non solo fra medici, erboristi ed ecclesiastici dediti alla cura dei malati, ma anche fra le diverse tipologie di empirici - di riunire i segreti medicinali in raccolte personali, con tanto d'indici alfabetici. Come i ricettari di cucina, queste compilazioni utilitarie passano di mano in mano e subiscono aggiunte e correzioni attingendo da una miscellanea di fonti: operette stampate (come i libricini dei segreti medicinali), manoscritti, tradizione orale e sperimentazioni personali. Ne risultano documenti compositi e stratificati di diversa provenienza e datazione^{458, 459}: alcuni esemplari sono conservati tuttora presso l'Archivio storico ticinese. Uno di questi è il ricettario medico di carattere popolare⁴⁶⁰, "Libro di Secreti di diversi Malanni", attribuibile al secolo XVII, composto nel complesso da 56 pagine intatte. L'origine del quaderno, commentato da Ferdinando Kientz, è probabilmente veneto-lombarda, nelle cui terre era assai diffusa la tradizione della coltivazione dei semplici, stabilita con decreti da Carlo Magno. Se questo ricettario s'inserisce nella tradizione medica popolare, in particolar modo per l'influsso dell'allotriofilia e per la presenza di alcuni rimedi di facile rinvenimento (fuliggine, gusci di uovo, cera, vino, grassi...), sono tuttavia chiaramente riconoscibili prescrizioni farmacologiche proprie alla terapeutica scientifica, facilmente desumibili da alcune denominazioni colte e talvolta latine delle piante medicinali, ad esempio *ipericon*, *rumex*, *virgaurea*, *dens canis*⁴⁶¹.

Un altro manoscritto, purtroppo frammentario (4 carte e mezzo accavallate corrispondenti a 18 pagine), è stato rinvenuto in valle Maggia e trascritto da Virgilio Gilardoni. Si tratta di un'ulteriore testimonianza della convivenza di una variegata sequela di rimedi e di consigli utili (per uomini, ma anche per animali) con ricette fondate su scongiuri, formule magiche e pratiche esorcistiche: "*Per sanar maleficati: piglierai un poco di polvere di ginestra maschio di levante benedetta, et ne darai all'infermo per 4 mattine che vomiterà tutti i malefici*". La data di composizione del 1624, indicata nella parte finale del testo introduttivo, sarebbe da considerare indicativa, anche se la carta vergata pesante senza filigrana conferma la sua origine secentesca⁴⁶². Il frammento finale dell'introduzione non è sufficiente per ipotizzare una fonte romana del codicetto valmaggese adespoto, che non sembra - anche per un certo disordine della scrittura oltre che degli argomenti - la trascrizione di un preciso testo manoscritto o a stampa, ma piuttosto una libera compilazione di ricette di varia fonte⁴⁶³.

Sempre d'epoca secentesca è il manoscritto in italiano volgare di frate Tobia da Treca, analizzato e commentato da Graziano Tarilli⁴⁶⁴. Nei quasi duecento fogli che lo compongono, custoditi presso la biblioteca comunale di Bellinzona, sono proposte centinaia di ricette per risolvere malattie dell'uomo e del bestiame. Agli improbabili effetti di certi rimedi si oppone il riscontro scientifico di altri: secondo Tarilli, poco meno dei due terzi delle circa settanta piante citate nel manoscritto sono attualmente riconosciuti dalla moderna fitoterapia. Gli ortaggi appaiono nel manoscritto in numero minore rispetto alle erbe più prettamente spontanee, ma va tenuto conto che l'orticoltura - e in particolare l'arboricoltura - non ha grande diffusione sul nostro territorio prima del XIX secolo⁴⁶⁵. Fra le specie eduli coltivate citate nel manoscritto, troviamo il rosmarino (molto celebre nel secolo XVI e XVII), l'aglio, la cipolla, il cavolo, la salvia, la menta, il finocchio, la zucca, le fave, il lino, ecc. Fra le erbe più prettamente selvatiche figurano specie comuni negli incolti, sentieri e ruderi (malva, celidonia, millefoglio, piantaggine, camomilla, edera, ginestra, viola, senape) e specie che crescono di preferenza nei monti e pascoli erbosi (cardo, cumino, maggiorana, genziana...). Gli alberi citati sono il sambuco, il noce, l'olivo, il gelso nero, l'alloro. I cereali figurano in maniera piuttosto marginale a dispetto della loro rilevanza alimentare: sono presenti la segale, il principale cereale delle regioni montagnose (il cui uso medicinale è collegato soprattutto alle proprietà della segale cornuta), il frumento, l'orzo, la siligine e il miglio.

Un manualetto di segreti medicinali risalente al Seicento, ripubblicato a metà del secolo XIX, fu denunciato al governo dalle autorità sanitarie dell'Ottocento perché reputato pernicioso per la salute del popolo⁴⁶⁶. L'intento di tale ripubblicazione, formulato dall'autore, Gianoca Todeschini di Camorino, è quello di divulgare il patrimonio racchiuso in questi preziosi libretti ormai spariti dalla circolazione. Il contributo di Gianoca al trattato è in realtà minimo: esso sarebbe piuttosto la riproduzione quasi fedele di un manuale

⁴⁵⁸ Idem, p. 240.

⁴⁵⁹ R. Ceschi, in V. Gilardoni, *op. cit.*, p. 59

⁴⁶⁰ Secondo R. Ceschi, "*in questo caso e in altri simili, la sola qualifica di "popolare" risulterebbe essere parziale e impropria*" (in: *Nel labirinto delle valli. Uomini e terre di una regione alpina: la Svizzera italiana*, p. 240).

⁴⁶¹ F. Kientz, *op. cit.*, pp. 650-654.

⁴⁶² R. Ceschi, in "V. Gilardoni, "Un codicetto sanitario del 1624 reperito in Vallemaggia", *Archivio storico ticinese*, 125, 1999, p. 59.

⁴⁶³ Da: V. Gilardoni, "Un codicetto sanitario del 1624 reperito in Vallemaggia", *Archivio storico ticinese*, 125, 1999, p. 60.

⁴⁶⁴ G. Tarilli, "La medicina popolare in un manoscritto Secentesco".

⁴⁶⁵ Idem, p. 60.

⁴⁶⁶ Confrontare il capitolo *Sanità e alimentazione* >> "Fra immaginario popolare e sanità ufficiale".

secentesco compilato dal chirurgo ed erborista Alessandro Venturini di Tendola, accresciuto in seguito dalle annotazioni personali del Gianoca e da altre fonti postume⁴⁶⁷. La farmacopea zoologica del libretto (intitolato, non a caso, *Segreti medicinali ne' quali si contengono i più scelti rimedi, che si cavano dagli animali per salute dell'uomo*) è nutritissima, ordinata secondo una gerarchia zoologica empirica. Le piante citate a scopo medicinale, per contro, sono minoritarie davanti alla schiera di animali più o meno mitici: unicamente la verbena e la vite. Tuttavia, le indicazioni terapeutiche che le concernono godono di maggiore credibilità rispetto alle ricette a base animale: la verbena, “detta dai contadini erba di san Giovanni, i quali però chiamandola così si sbagliano” viene consigliata per curare il mal di testa e le irritazioni oculari. Quale rimedio contro la rogna figura l'applicazione della linfa raccolta dalla vite scapitozzata. Se esposto al sole per il periodo di un anno, questo liquido si trasforma in un “miele” da applicare contro ogni sorta di piaga.

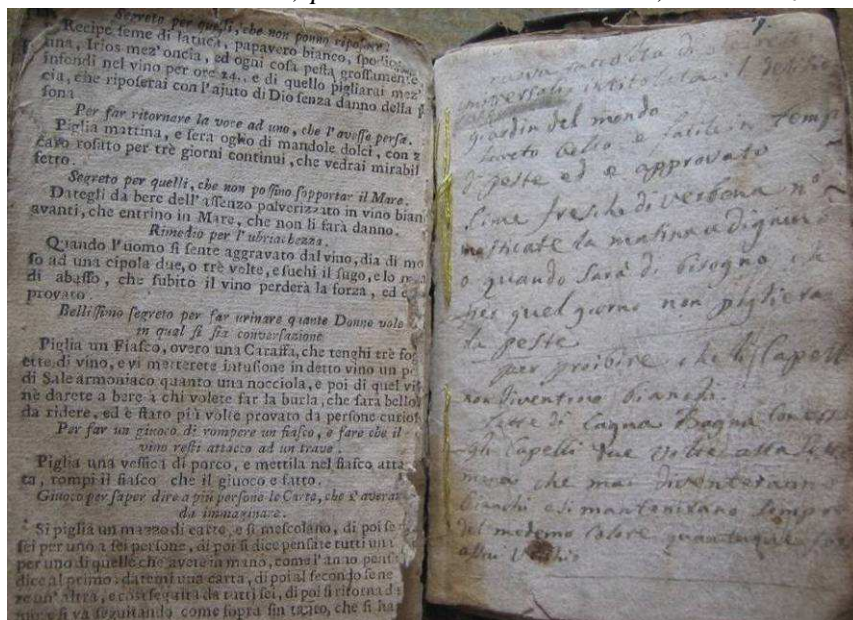
Presso il Museo etnografico del Malcantone di Curio è conservato un manualetto stampato dei segreti medicinali, ritrovato da una famiglia di Biogno (una pubblicazione è in corso): si tratta verosimilmente di un prodotto di emigrazione. Il manuale, risalente al tardo Seicento, si compone di tre libri scritti da autori italiani, di cui riportiamo i titoli:

- Primo libro: *De Secreti diversi*, di Francesco Co(...) di Piacenza, MDLXIII. Questo libro è suddiviso in due parti: “prima parte: nel quale si contiene il modo di fare diversi olii, ceroti, unguenti, untioni, eletuarj, pillole e infiniti altri medicamenti; seconda parte: nel quale con bello ordine si insegna a fare diverse sorti di vini e acque medicinali”.

- Secondo libro: *Giardino de diversi secreti medicinali, dove si scopre la virtù de diverse pietre e semplici, dati in luce da me, Andrea Poli detto l'Indiano. In Milano, per Gio. Battista Beltramo, con licenza de' superiori, 1694.*

- Terzo libro: *Cumulo di secreti cavati da diversi, li antichi come moderni eccellentissimi Medici, nella facoltà de' semplici dottissimi. Et io, Andrea Fontana, Bresciano, per haverne fatto molte esperieze, m'è parso metterli in luce, a sanità & beneficio delli corpi humani. In Parma, con licenza delli superiori.*

Nella foto: dettaglio di due pagine del manuale dei segreti medicinali conservato presso il Museo etnografico del Malcantone. Alla fine del libricino compaiono alcune annotazioni dello sconosciuto proprietario.



Nel vicino Grigioni italiano, presso l'archivio vallerano di San Vittore, è stato trovato e commentato da Cesare Santi un manoscritto di ricette attribuibile alla seconda metà del Settecento, in cui si uniscono - in maniera analoga ad altri scritti sopra citati - consigli di medicina popolare che in parte trovano riscontro nella fitofarmacologia moderna e suggerimenti pratici di altro genere⁴⁶⁸. Lo stesso Santi espone anche alcune ricette ottocentesche conservate nelle memorie di tal Antonio Toscano Jon di Mesocco (1819-1892)⁴⁶⁹.

La divulgazione medico-sanitaria del Cantone

Soprattutto dalla seconda metà dell'Ottocento, dopo l'ordinanza cantonale sulle condotte mediche locali e con l'affermazione della medicina accademica, dei piccoli libretti di divulgazione igienico-sanitaria cominciano a godere di notevole diffusione, sostituendo progressivamente i libri dei segreti medicinali. Scopo delle autorità cantonali è quello di contribuire - almeno in apparenza⁴⁷⁰ - ad allontanare il popolo da credenze e pratiche giudicate false e senza fondamento scientifico. I periodici e gli almanacchi popolari,

⁴⁶⁷ R. Ceschi, “Un guaritore sconsiderato e uno stampatore improvvisato”, pp. 238-244.

⁴⁶⁸ C. Santi, “Rimedi di medicina empirica e altre ricette”, *Quaderni Grigionitaliani*, 53 (1984), pp. 349-352.

⁴⁶⁹ C. Santi, “Come si curavano i nostri antenati”, *Quaderni Grigionitaliani* 50°, 4 (1981), pp. 277-279.

⁴⁷⁰ Ceschi allude sottilmente ad un nuovo tipo di ciarlatanismo, che abusando del prestigio della chimica di sintesi, propina rimedi efficaci contro tutti i mali, camuffati sotto la forma di pillole e unguenti (R. Ceschi, “Un guaritore sconsiderato e uno stampatore improvvisato”, pp. 241-242).

spesso redatti da professionisti del ramo medico, sono lo strumento per divulgare informazioni di tipo igienico-sanitario fondate su basi scientifiche. Degli sforzi considerevoli sono stati profusi in difesa della maternità, della natalità, dell'infanzia e della famiglia.

Nella foto: copertina dell'edizione francese de "L'almanacco popolare del parroco-erborista Künzle" (1857-1945). In questo numero del 1940 - custodito da una signora novantenne originaria di Cadro - sono proposte 200 ricette a base di erbe medicinali.

Le riviste di stampo femminile⁴⁷¹ e i trattati di economia domestica e puericultura⁴⁷² trovano un fertile terreno di adesione per la diffusione di queste pratiche sanitarie, in cui sono proposti numerosi rimedi per l'igiene dei figli e la cura dei malati⁴⁷³, che è di norma un compito casalingo. È perciò la donna il bersaglio principale della campagna di risanamento igienico e morale intrapresa dal Cantone nella prima metà del XX secolo⁴⁷⁴: lo scopo è istruire le casalinghe in maniera mirata e scrupolosa sul governo della casa e sulla cura dei malati, priva di pregiudizi e false credenze. Vengono anche impartiti i primi corsi cantonali di economia domestica e puericultura. Si moltiplicano nelle librerie manuali e trattati d'igiene e di assistenza al malato, espressione diretta dei notevoli passi fatti dalla medicina scientifica dell'epoca⁴⁷⁵:

in essi si espongono i dettagli per una corretta preparazione e applicazione di salassi, sanguisughe, vescicatori, cataplasmi, senapismi, coppette, ecc.⁴⁷⁶, seguiti da una nutrita lista di consigli pratici per interventi di pronto soccorso in caso d'incidenti in casa o all'aperto o di piccoli malori improvvisi cui la donna è chiamata a prestare le prime cure (indigestione, svenimenti, bruciature, asfissia, epistassi, mal di capo, geloni, slogature e ammaccature, annegamento, avvelenamento, morsi di animali velenosi o di cani rabbiosi...) ⁴⁷⁷. Non mancano neppure inserti speciali, come le "Note di medicina popolare", estratti del periodico *La cooperazione* risalenti al 1939, che ripropongono ad un pubblico femminile - in chiave "moderna" e divulgativa - virtù, usi e aneddoti legati alle piante medicinali, cui si aggiungono consigli utili per le nutrici e per una corretta alimentazione⁴⁷⁸.

Nei trattati di economia domestica consultati, sono forniti alle casalinghe suggerimenti per l'organizzazione, il rifornimento e l'uso corretto di una piccola farmacia di casa. Si raccomanda di attingere soprattutto dalle piante curative, prime fra tutte quelle che crescono selvagge sul nostro territorio e che la natura ci regala, o le specie comunemente coltivate negli orti. Sono anche indicate le regole per la raccolta e la conservazione delle erbe e alcune informazioni per la preparazione di decozioni, macerazioni e infusioni⁴⁷⁹. Fra i rimedi vegetali correnti, che la massaia deve sempre mettere in serbo, troviamo foglie di noce, malva, menta, cicoria selvatica, cedronella, frassino, assenzio, rosa, rosmarino, fiori di tiglio, borragine, camomilla, ginestra, sambuco, viole, arnica, luppolo, radici di genziana, valeriana, gemme di pino, lichene e altro ancora. Rabarbaro in polvere, legno quassio, aloe, frutti di tamarindo, foglie di senna, gomma arabica, olio di ricino,



⁴⁷¹ Il primo giornale femminile pubblicato in Ticino, edito da Angelica Cioccarì Solichon, si intitola "L'amica di casa, Giornale domestico dedicato alla coltura e all'industria femminile". Vanno anche citati: *Vita femminile: periodico illustrato della Svizzera italiana*, 1913-1977 (mensile), Anno 1, n. 1 (20 dicembre 1913)- Anno 64, n. 12 (dicembre 1977) e *Giornale delle donne*, Torino [s.n.], 1884-1919..

⁴⁷² Vanno citati in particolare:

- A. Solichon: *L'Amica di casa*: questa piccola enciclopedia, in realtà non solo di carattere domestico, fu pubblicata nel 1855 e poi per 50 anni. Si tratta del primo manuale per l'educazione delle ragazze uscito in Ticino, che godette di grande diffusione. A questo manuale fecero seguito nel Novecento:

- *La buona Ernestina ovvero la fanciulla educata nei suoi doveri, nell'economia domestica e nelle regole di civiltà*, Lugano: Libreria di E. Bianchi, 1904, 86 p.

- E. Macerati, *Casa nostra: trattato di economia domestica*, Bergamo: Tipografia Editrice Commerciale, 1927, 353 p. Edizioni successive e migliorate sono state pubblicate a Bellinzona dall'Istituto editoriale ticinese.

⁴⁷³ Cfr. anche il capitolo *Medicina popolare, situazione sanitaria e alimentare*.

⁴⁷⁴ Cfr. R. Talarico, "L'igiene della stirpe", pp. 449-474.

⁴⁷⁵ F. Corti, *op. cit.*, pp. 95, 98; G. Ortelli-Taroni, "L'educazione femminile dell'altro ieri", *Folclore svizzero*, Fascicolo 93/5-94/6, anno 83 e 84 (1994), p. 88.

⁴⁷⁶ Alcuni informatori ricordano l'uso di coppette contro il catarro: "Si immerge il bicchiere o le ventose nell'acqua bollente, si accende dell'ovatta imburata di alcool e si scalda la ventosa, poi si mette sulla pelle". Cfr. anche VSI, voce Catár, p. 437.

⁴⁷⁷ E. Macerati, *op. cit.*, pp. 194-202; *La buona Ernestina*, pp. 46-50.

⁴⁷⁸ "Note di medicina popolare. Le virtù curative delle piante", 23.2.1939; marzo 1939; 27.4.1939; 22.6.1939; 27.7.1939.

⁴⁷⁹ E. Macerati, *op. cit.*, pp. 203-204. Alle pagine 205-207 sono elencate le virtù curative e i modi di preparazione e di amministrazione di alcune specie medicinali (v. tavola "Piante medicinali maggiormente conosciute da noi").

canfora ecc. rientrano fra i rimedi di natura vegetale da acquistare nelle vicine farmacie e drogherie⁴⁸⁰. Accanto ai prodotti più innocui, sono riportate in questi scritti delle sostanze medicamentose il cui uso improprio può dare adito a incidenti gravissimi: “Quali medicinali c’erano nelle famiglie ai tempi di mia nonna? C’era l’olio di ricino che andava bene per tutto, no? Impacchi per l’intestino, per il mal di denti, levava l’infiammazione...c’era la tintura di iodio...non doveva mai mancare in casa...si usava qualche volta, qualche volta, l’acqua ossigenata...per cui non c’erano altre medicine...per chi era avanti, chi conosceva meglio le cose, c’era il laudano...lo adoperavano per i dolori forti, tanto è vero che una mamma ha dato alla figlia troppo laudano e la figlia è morta...aveva mal di denti e la figlia è morta...succedeva anche quello, no?...poi c’era l’acido fenico che adoperavano per le disinfezioni...mi ricordo di questa mia zia, di cui si parla, prozia veramente...aveva abortito e il dottore le aveva dato come rimedio di fare dei bagni con acqua in cui si era versato dell’acido fenico...ricordo l’aneddoto perché insieme a marito e moglie abitava una sorella di lui che una notte si è alzata, aveva mal di denti, voleva prendere olio di ricino che come dico lo prendevano per tutti i [mali]...è svenuta, è morta bruciata... non conoscevano neanche la pericolosità di certe cose” (Bruna, Avegno).

Trattati sulle piante medicinali in Ticino e nella Svizzera italiana

I trattati dedicati in maniera specifica agli usi medicinali della flora della nostra regione partono dal secolo XX. Il più completo, sia da un punto di vista floristico che terapeutico, è senz’altro il libro del professor Luigi Pomini Da Legnano, *Le piante medicinali del Ticino e dell’Oltrepò. Le loro proprietà terapeutiche, aromatiche, utili e velenose*, edito a Roma dalle edizioni mediterranee. Il noto ed esperto autore di quest’opera, pubblicata nel 1978, è un appassionato studioso che si è dedicato a riportare notizie, utilizzazioni e prescrizioni, raccolte nell’arco di mezzo secolo di ricerche, delle piante a vocazione medicinale allignanti nella regione del Canton Ticino e dei territori limitrofi, per un totale di circa 500 specie. Per ciascuna di queste sono indicati nome volgare e botanico, famiglia di appartenenza, habitat di rinvenimento, descrizione, parti usate in fitoterapia, periodo appropriato per la raccolta, proprietà e dosi.

Un altro documento importante sulle piante medicinali della regione ticinese è il libretto del farmacista Giuseppe Zanetti-Ripamonti, *Piante medicinali nostre* (la cui prima edizione risale al 1940), edito a Bellinzona-Lugano dall’Istituto editoriale ticinese. Si tratta di una guida pratica alle principali piante medicinali spontanee, in cui sono presentate 90 specie, illustrate da Ottorino Olgiati: questo volumetto ha riscosso un importante successo fra la popolazione, come lo testimoniano diversi informatori intervistati, arricchendo il bagaglio delle farmacie domestiche. Un complemento alla prima edizione raggruppa 18 specie supplementari, perlopiù coltivate a scopo edule e utilizzabili anche come rimedio. Sempre opera del farmacista Zanetti-Ripamonti è una raccolta inedita di “*Sommario indicazioni sulle proprietà ed usi di alcune piante medicinali ticinesi*”⁴⁸¹, in cui sono presentate in una tabella 105 piante curative (diverse di loro non sono però presenti nel libretto *Piante medicinali nostre*). Le specie sono elencate a partire dal loro nome popolare italiano, e sono accompagnate da indicazioni sulle parti da usare e sulla preparazione del rimedio.



Nella foto: seconda edizione del libretto di Zanetti-Ripamonti, del 1959, di proprietà di un’informatrice di Avegno.

Allo stesso periodo risale il libricino grigionese “*Le piante medicinali più conosciute*”, compilato in italiano da Don Tobia Marchioli (la terza edizione è del 1938) e pubblicato a Poschiavo. Questo breve compendio di erbe utili suddivide le specie vegetali (più di un centinaio) in base al loro habitat: specie coltivate; specie dei prati e dei campi; specie che si trovano nei boschi e sulle alpi. Le piante sono presentate in ordine alfabetico secondo il loro nome popolare (vi si aggiunge in alcuni casi anche il fitonimo dialettale), accompagnate dalle loro virtù - di cui numerose di chiara impronta “popolare” - e dalle indicazioni necessarie per la preparazione e amministrazione del rimedio.

Una solida figura di riferimento per la medicina popolare a livello nazionale è il sangallese Johann Künzle, noto parroco erborista. Il volume del 1945, *Das grosse Kräuterheilmittelbuch* (riedito nel 1995), è un vero trattato di medicina e di botanica. Il parroco Künzle, laureatosi successivamente in medicina, ha raccolto nel corso

⁴⁸⁰ *La buona Ernestina*, p. 51; E. Macerati, *op. cit.*, pp. 205-207.

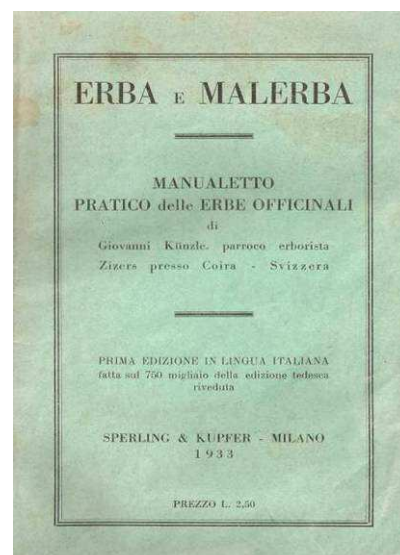
⁴⁸¹ Questo documento (in cui manca la data) mi è stato mostrato dalla signora Nodari-Cereda, che l’ha rinvenuto nella casa dei suoi genitori.

della vita le proprietà medicamentose delle erbe di cui facevano uso le popolazioni di montagna, che lui stesso curava e con cui amava intrattenersi, e di altre piante medicinali, per un totale di 205 specie. Una versione in chiave ridotta e divulgativa accessibile anche a un pubblico italofono, *Erba e malerba. Guida pratica di Giovanni Künzle, Parroco erborista*, è un manualetto pratico per uso quotidiano che ha raggiunto un notevole successo in Ticino.

A fianco: copertina del manualetto pratico delle erbe officinali, del sangallese parroco erborista Künzle. Si dice che in Svizzera questo libretto ha avuto tanta popolarità nelle case quanto la sacra Bibbia...La prima edizione in lingua italiana, edita da Sperling & Kupfer a Milano, data del 1933. Vi si presentano le virtù di diverse erbe spontanee, le raccomandazioni per la loro identificazione e diversi suggerimenti per un uso efficace. La seconda parte del manuale presenta alcuni rimedi contro diverse affezioni. A pagina 60 e 61 figura un elenco di suggerimenti per l'uso di erbe destinate alla cura del bestiame.

Fra gli autori ticinesi più recenti è stato senz'altro Ermanno Valli a dare il maggiore contributo alla divulgazione e all'insegnamento della medicina popolare: alcune informatrici intervistate hanno seguito conferenze o seminari da lui impartiti. Pubblicato ad Arzo, *Quello delle erbe consiglia* è un libro più medico che botanico: esso presenta anzitutto la malattia, descrivendone sintomi ed eziologia, proponendo in seconda battuta i rimedi atti a curarla, soprattutto a base di piante medicinali. Questo libro è anche un invito all'osservazione e alla curiosità, poiché in ogni pagina è concepito uno spazio vuoto dedicato ad approfondimenti e annotazioni personali. Un'altra pubblicazione di E. Valli, il libricino tascabile *Erbe ed erbacce curative e commestibili*, ha invece propositi di altra portata, più prettamente divulgativi: la prima parte è una sorta di pronto soccorso naturale, poiché insegna in maniera semplice a riconoscere una trentina di erbe medicinali e a fare corretto uso delle loro virtù. La seconda parte descrive una sessantina di erbe commestibili, le loro virtù nutritive e terapeutiche e le diverse forme di consumo.

Fra gli scritti divulgativi contemporanei si può citare *Le Erbe: camminare verso la salute*, del locarnese Elio Moro: questo libretto costituisce una sintesi fitoterapeutica in cui, partendo dalle patologie più frequenti, sono elencati i rimedi vegetali più consoni, così come i metodi di preparazione e di somministrazione. *Curarsi con le erbe*, dello stesso autore, contiene indicazioni temporali per la raccolta delle erbe e un elenco delle principali piante curative, con le loro proprietà e caratteristiche. Sono proposte, in modo semplice e sintetico, alcune ricette per la preparazione di elisir, liquori, vini medicinali, tinture, decotti e tisane da utilizzare secondo i disturbi e le patologie che affliggono l'organismo. Un'altra pubblicazione d'attualità sulle piante medicinali è intitolata *Erbe selvatiche dal Ticino alla Valle d'Aosta*, di Fernanda Von Niederhäusern-Terrani con fotografie di Aldo Poletti. Questo volume è nato dalla passione degli autori per le piante selvatiche: sono presentate in prima persona le proprietà curative e gli usi alimentari di 64 erbe, da applicare nella vita quotidiana. Nel 2008 è stato pubblicato inoltre il primo volume de *Il Ticino e le erbe medicinali*, di Luca Bettosini, edito dall'Associazione Vivere la montagna. Il libro presenta 30 erbe medicinali che crescono in Ticino, arricchite da 270 fotografie. Ogni erba è descritta in maniera dettagliata, arricchita da numerose fotografie: lo scopo principale è quello di sensibilizzare il lettore a conoscere meglio le ricchezze vegetali del territorio, in maniera da poter beneficiare delle virtù curative e profilattiche delle specie più note.



ASPETTI DI VETERINARIA POPOLARE

L'influenza delle mutazioni socio-economiche sulla natura e sulla perennità dei saperi è particolarmente evidente per quel che attiene alle conoscenze popolari legate alla medicina veterinaria, risultato di osservazioni secolari del comportamento degli animali domestici: esse sono andate spegnendosi (e salvo alcune eccezioni, senza che ci si preoccupasse di studiarle con attenzione) in concomitanza con la regressione della vita agro-pastorale⁴⁸².

L'OSSERVAZIONE E LA PRATICA NELLA CURA DEGLI ANIMALI DOMESTICI

Durante molti secoli e fino all'introduzione della condotta veterinaria (avvenuta, a seconda delle regioni, dai primi decenni fino alla metà del Novecento⁴⁸³), la cura del bestiame dipende quasi interamente dal contadino. Accudire a una bestia rappresenta una vera e propria incombenza, aggravata da circostanze storiche legate all'emigrazione della forza lavoro che vedono spesso delegata a donne, ragazzi e anziani la cura degli animali domestici⁴⁸⁴: “[Gli emigranti] partivano in febbraio, marzo, al più tardi aprile, ritornavano in novembre, dicembre. Spesso capitava che la donna e i figli erano contadini e il papà emigrante”⁴⁸⁵ (val di Muggio).

Il contadino impara a leggere i segnali di affaticamento e d'indisposizione negli animali: “Se la bovina mangia malvolentieri, è svogliata, il contadino se ne preoccupa. Altri, ancor più gravi sintomi di malattia sono il tremito, il respiro affannoso accompagnato da gemito, l'arresto della ruminazione. L'allevatore ha solo un nome per le malattie più frequenti e più appariscenti”⁴⁸⁶. In particolare, le manifestazioni patologiche della febbre aftosa sono ben conosciute dal contadino: “lu tajom: afta epizootica nel bestiame (qui da noi nelle bovine specialmente) per cui oltre l'afta si produce nella lingua il più delle volte, un taglio che impedisce all'animale di pascolare - anche le gambe talvolta sono malate, contenendo sangue guasto, coagulato” (Peccia)⁴⁸⁷. Le proprietà di alcune piante, così come la tossicità di altre, sono state desunte (e sfruttate a proprio vantaggio) proprio dalla secolare osservazione del comportamento animale: “L'animale è capace di guarirsi da solo, tante volte...va lui a cercare le erbe di cui ha bisogno” (Bruna, Avegno). Così gli occhi attenti dei contadini hanno scoperto che l'iva e la motellina della Alpi - oltre ad essere assai apprezzate dal bestiame al pascolo, ne aumentano sensibilmente la lattazione⁴⁸⁸. Neppure l'effetto indesiderato di alcune erbe brucate dal bestiame passa inosservato, come per *Euphorbia* sp., *Aconitum napellum* L. e *Veratrum album* L.: “L'euforbia, si chiamava...lècc crösc...che aveva quel latte bianco...[le bestie] non la mangiavano se potevano...se non era proprio mischiata all'altro foraggio, per forza...ma se potevano decidere, loro non la mangiavano” (Berta, Fontana); “livèira, aconito: è un bel fiore che sboccia sugli alpi sul bordo dei ruscelli e dei laghetti; se le capre lo mangiano muoiono” (Biasca e Pontirone)⁴⁸⁹. Il veratro bianco (nella foto a lato, presso il San Gottardo) provoca nei capretti segni di stordimento simili a un'ubriacatura (ra ciòca dri cèurét): “Le capre diventano gonfie, vomitano e possono anche crepare: bisogna curarle a furia di caffè; una volta guarite si guardano bene dal brucarlo una seconda volta”⁴⁹⁰. Le piante tossiche esplicano, talora, anche effetti curativi: “con la radice del veratro si prepara un decotto e un unguento per la rogna delle pecore” (Biasca e Pontirone)⁴⁹¹.



Alcune erbe suggeriscono al contadino le loro proprietà per mezzo di determinate caratteristiche (“segni”)⁴⁹². Così la stella alpina (*Leontopodium alpinum* Cass.) era usata dalle popolazioni montane delle regioni alpine

⁴⁸² Cfr. P. Lieutaghi, “Préface”, in S. Brüschweiler, *op. cit.*, p. 12

⁴⁸³ Nel Mendrisiotto, ad esempio, la creazione della condotta risale al 1916 (G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 60); nelle Valli avviene sicuramente diversi decenni più tardi.

⁴⁸⁴ Cfr. Alina Borioli, “Operosità femminile del vecchio tempo in Leventina”, in: AA.VV., *Donne ticinesi. Rievocazioni*, pp. 60-62).

⁴⁸⁵ Scuola Media Balerna, *op. cit.*, p. 69.

⁴⁸⁶ O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di val Bedretto*, Basilea: Società svizzera per le tradizioni popolari, 1968, p. 54. Cfr. segnatamente le pp. 54-59 (le malattie e i loro nomi dialettali, disturbi e incidenti del bestiame) e le pagine 59-60 (rimedi). Per il bestiame caprino, cfr. VSI, Fascicolo 63, voce Cavra, pp. 13-14.

⁴⁸⁷ CDE.

⁴⁸⁸ O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di val Bedretto*, p.114.

⁴⁸⁹ C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 122.

⁴⁹⁰ C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, pp. 76, 236.

⁴⁹¹ Idem.

per aumentare la produzione lattifera nelle bovine (non sono però stati trovati riscontri fra i materiali consultati): sembra che questa proprietà sia stata suggerita in origine dalla bianchezza generale dell'erba, in particolare il candore delle brattee che abbracciano l'insieme di capolini. Ad Avegno, invece, i contadini davano alle mucche del farfaraccio bianco (*Petasites albus* Gaertn.) per aumentarne la lattazione⁴⁹³.

I rimedi di veterinaria, appresi empiricamente attraverso l'esperienza (*ul grant öč*) e l'osservazione, adottano pratiche che per molti versi ricalcano i metodi curativi usati per la cura dell'uomo: si dice non a caso che "*ul bó al čapa tüt i malatí ke čapa la pèrsona e magari qualcuna in piú*"⁴⁹⁴. Oltre ai rimedi vegetali casalinghi trasmessi di generazione in generazione, dall'Ottocento anche i rimedi omeopatici sembrano avere una certa popolarità per le malattie degli animali domestici. In val Verzasca, in primavera, alle capre indebolite per il parto, la lattazione e il pascolo poco nutriente che accusano raffreddamento, accessi di febbre, blocco delle funzioni digestive e lattifere (malattia detta *arbinoo*) si amministrano globuli di brionia (*Bryonia cretica* L.) e aconito napello (*Aconitum napellus* L. agg.) alternati⁴⁹⁵. Non mancano neppure, come nella medicina umana, consigli e ricette divulgati tramite libretti di segreti medicinali. In questi documenti sono prescritti rimedi di natura essenzialmente vegetale destinati al bestiame, come illustrato negli esempi seguenti: "*Per sanar il bolso dei cavalli...Piglierai delli fiori delle piante delle noci che cascano verso il fine di aprile et le farai seccare facendone polvere et questa polvere la darai da mangiare con la crusca al cavallo infermo*" (Codicetto sanitario di Valmaggia)⁴⁹⁶, "*Per li boi che pissa il sangue (buoi che orinano sangue) : Pilia 3 oncia di fagioli rossi, pevero (pepe) e semenza di genestra una branca (macinata) e fanne polvere e con due boccali di buona vernaccia dalli a bere al bue, così farai per tre giorni continui che guarirà*" (San Vittore)⁴⁹⁷.

GUARITORI E TAUMATURGHI

Per i casi più disperati, quando le cure del contadino non danno segni di efficacia, ci si rivolge a persone particolarmente dotate, talora dei semplici contadini: "*Il veterinario, fin verso il 1945, in valle non c'era. In caso di bisogno si chiamava un contadino di Maggia che se ne intendeva perché aveva studiato un po*"⁴⁹⁸; "*A quei tempi in valle esisteva fortunatamente qualcuno particolarmente abile in caso di slogature e anche di fratture di qualche arto, mentre altri erano apprezzati come veterinari*"⁴⁹⁹. In altri casi si ricorre a veri e propri praticoni (*medigón*)⁵⁰⁰ e taumaturghi capaci di segnare, con gesti e formule, la parte malata⁵⁰¹. Anche gli animali, come gli uomini, non sfuggono al potere del soprannaturale: "*Impacchi di camomilla o di erba malva (èrba malva) quando il bue era zoppo, cabala invece per le vere e proprie slogature, considerate incidenti gravi, poiché la bestia non si poteva assolutamente usare, o perché, se usata, la si poteva rovinare irrimediabilmente*"⁵⁰². Sembra che a Stabio esistessero speciali guaritori, "*persone, una in particolare, che ricorrendo a formule magico-religiose guarivano ul bó špalá; si diceva che lo segnavano (la seňavan)...Ma rimane avvolto nel mistero il sistema al quale chi segnava ricorreva; erano poteri che si tramandavano di padre in figlio, ma niente trapelava. Pare che leggessero formule e preghiere su un libro, e facessero gran segni di croce, ma ogni congettura, a questo proposito, purtroppo è azzardata*"⁵⁰³. La stessa pratica è documentata a Corteglia e Gorda, dove esistevano guaritori "*che segnavano le bestie ammalate e uno che guariva anche le risipole (...)* La mastite delle mucche (*ul morbu*) veniva curata accendendo una candela o dei giornali sotto la mammella ammalata"⁵⁰⁴.

LA SPIRITUALITÀ NELLA VETERINARIA POPOLARE

In molte regioni del Cantone sussistono a lungo processioni e offerte propiziatorie e preservatrici rivolte al bestiame. Nella tradizione popolare, San Sebastiano è considerato il patrono del bestiame contro le epidemie⁵⁰⁵, sant'Antonio abate (festeggiato il 17 gennaio) è il protettore degli animali, in particolare quelli domestici, dalle malattie e dalle disgrazie: per proteggere il bestiame, l'icona del santo era appesa nelle

⁴⁹² Cfr. il capitolo *Principi rimedi e pratiche curative* >> "La forza dei contrari e dei simili".

⁴⁹³ Informatrice: Bruna.

⁴⁹⁴ "Il bue prende tutte le malattie dell'uomo e magari qualcun in piú", in: G. Mombelli, *op. cit.*, p. 109.

⁴⁹⁵ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, pp. 157-158.

⁴⁹⁶ V. Gilardoni, *op. cit.*, p. 63.

⁴⁹⁷ C. Santi, "Rimedi di medicina empirica e altre ricette", *Quaderni Griogionitaliani*, 53 (1984), pp. 350-351.

⁴⁹⁸ Scrive a tal proposito R. Giacchetto, *Lodano: aspetti di vita all'inizio del secolo. 1900-1930*, [S.l.]: [s.n.], [1979?], p. 50.

⁴⁹⁹ G. Bianconi, *Valle Verzasca*, p. 43.

⁵⁰⁰ F. Beffa, *op. cit.*, p. 183.

⁵⁰¹ Cfr. M.L. Lurati, O. Lurati, *op. cit.*, p. 6.

⁵⁰² G. Mombelli, *Terminologia agricola nella masseria della Campagna Adorna (Mendrisiotto)*, p. 109.

⁵⁰³ G. Mombelli, pp. 109-110.

⁵⁰⁴ G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 120.

⁵⁰⁵ O. Lurati, "Superstizioni lombarde (e levantinesi) del tempo di San Carlo Borromeo", p. 235.

stalle. Il giorno della festa di Sant'Antonio, si benedice il bestiame in stalla o davanti alla chiesa, oppure si foraggia con fieno e sale consacrati durante la messa mattutina⁵⁰⁶. A Castel san Pietro, in caso di epidemie, s'implora la grazia divina tramite tridui⁵⁰⁷. In molte regioni, la festa di sant'Antonio di Padova (13 giugno) è accompagnata da intenti di propiziazione per un andamento regolare della stagione agricola e dell'alpeggio ormai alle porte⁵⁰⁸. In valle Leventina, per san Giovanni, si benedice il sale che viene offerto al bestiame prima di salire all'alpe, al fine di proteggerlo⁵⁰⁹. In valle di Blenio, alla forza delle erbe si unisce quella di riti precristiani consacrati dalla tradizione cattolica: *“Il mattino della festa di san Giovanni, all'alba del 24 giugno, si coglieva l'iperico, si andava poi in chiesa per benedirlo. Si preparava allora un infuso che si dava da bere alle mucche, prima che partissero per l'alpeggio...si pensava che questa bevanda le proteggesse durante l'estate”* (Emma, Locarno). Pratiche simili sono documentate anche nelle vicine valli grigionesi: in Mesolcina, per preservare le bovine dalle malattie, si danno loro da mangiare nel giorno di san Giovanni, le foglie della panace, *ardáf* (*Heracleum sphondylium* L.), benedette in chiesa e poi essiccate⁵¹⁰. In val Calanca, per curare le capre ammalate, si usano suffumigi di ulivo benedetto, ginepro e altre erbe, consacrate il 24 giugno per la festa del Santo⁵¹¹.

MALATTIE, TRAUMI E DISTURBI

Infezioni ed epizoozie

La rapida diffusione dell'allevamento di bovini favorisce la propagazione di malattie infettive, cui il bestiame è particolarmente esposto (tubercolosi, febbre aftosa - afta epizootica -, brucellosi, parassiti vari...). Fra le più importanti figura l'afta epizootica (*taión, zopín, maa dal tai*)⁵¹², infezione di origine virale, che affligge principalmente gli ungulati⁵¹³: comparsa a Venezia nel 1514, raggiunge il territorio della Confederazione nel 1587, e si registra in Ticino ancora nel 1941: *“Rivedo ancora il corteo delle bestie che venivano macellate una dopo l'altra, perché era l'unico modo di fermare l'epidemia. Bestie perdute completamente, che venivano uccise e bruciate. Fu veramente un anno nero, anche in casa nostra: ricordo ancora il pianto di mia madre...”* (Diego Orelli, Bedretto)⁵¹⁴. Altre malattie infettive di rilevanza sono il carbonchio (*maa négro, maa/malattia dal carbón*)⁵¹⁵, apparso in Svizzera nel 1745, la polmonite⁵¹⁶ e la tubercolosi bovina, che ancora verso la fine del XIX secolo affligge quasi un terzo dei bovini: *“L'etisia in di best l'è cumè in la sgiund, a iè più d'rimedi, l'è mei mazai”* (Gordevio)⁵¹⁷. L'arresto di questo morbo e la sua definitiva eliminazione nel 1959, sono stati possibili grazie a una sistematica soppressione del bestiame⁵¹⁸.

In caso di epizoozia sospetta spetta in ogni caso al governo del Cantone dare le indicazioni adeguate, descrivendo agli abitanti - tramite proclami - i metodi preservativi, le caratteristiche del male e gli opportuni rimedi, che consistono a volte in veri e propri miscugli di erbe, come nella disposizione seguente, del 1799: *“Essendosi manifestata in alcune Bestie Bovine del Comune di Castelrotto una malattia, la qual a giudizio del Perito Veterinario colà spedito ad esaminarle potrebbe essere contagiosa, il Governo a comune regola, e cautela si fa premura di render noti i dettaglj di tale infermità colla indicazione delli opportuni rimedj (...) Egli è opportuno rimedio far inghiottire alla bestia inferma una Libra grossa circa d'oglio di lino, ed in mancanza di questo, d'oglio d'ulivo, o ravetone, indi fare una decozione di crescione, malva, cagno, foglie di ciole, tasso barbasso, orzo, e darlo in bevanda copiosa...”*⁵¹⁹. Un proclama del 20 marzo 1800 riporta delle inalazioni curative per contrastare un male epidemico nei cavalli, probabilmente la febbre aftosa: *“Si*

⁵⁰⁶ VSI, voce Antoni, p. 192.

⁵⁰⁷ G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 121.

⁵⁰⁸ O. Lurati, “Giugno e luglio oggi e ieri”, in: AA.VV., *Giugno nella tradizione popolare e nella letteratura del Ticino*, Massagno: Centro didattico cantonale, 1997, p. 8.

⁵⁰⁹ A. Borioli, *La vecchia Leventina*, p. 26; F. Beffa, *op. cit.*, p. 275.

⁵¹⁰ VSI, voce Ardavena.

⁵¹¹ VSI, Fascicolo 63, voce Cavra, p. 14.

⁵¹² LSI, voce Taión, p. 407; LSI, voce Zopín, p. 861; LSI, voce Maa, p. 223. R. Giacchetto, *op. cit.*, p. 50.

⁵¹³ La febbre aftosa contagia soprattutto bestiame cornuto, ovini, suini ed equini; negli anni 1730-40 dilagò ovunque, attenuandosi solo dal 1740. La patologia si manifestava con un unico sintomo, pustole biancastre grandi come fagioli sulla lingua degli animali, che morivano nel corso di un giorno (in: Dizionario storico della Svizzera, [<http://www.hls-dhs-dss.ch>], voce Epizoozie).

⁵¹⁴ Tratto da: A. Viviani, *op. cit.*, p. 179.

⁵¹⁵ LSI, voce Maa, p. 222; VSI, voce Carbón, p. 42.

⁵¹⁶ La pleuropolmonite essudativa che colpì la Confederazione dal 1709 al 1713, fu completamente debellata nel 1895 grazie all'adozione di rigorose misure di polizia veterinaria alla frontiera (in: Dizionario storico della Svizzera, [<http://www.hls-dhs-dss.ch>], voce Epizoozie).

⁵¹⁷ “L'etisia nelle bestie è come nei giovani, non ci sono più rimedi, è meglio ucciderle”, CDE.

⁵¹⁸ Dizionario storico della Svizzera, [<http://www.hls-dhs-dss.ch>], voce Epizoozie. Cfr. anche G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, pp. 57-58.

⁵¹⁹ Protocollo del governo provvisorio di Lugano, Cominciante il 25.11.1799, Seduta del 21 giugno 1800, ASL, R. 9 (pubblicazione in corso).

faranno al Cavallo tre suffumigi di un'infusione aromatica per giorno, tenendogli la testa coperta, acciò possa ricevere tutto il vapore del detto suffumigio, e si abbrucieranno nella stalla delle bache di ginepro per un generale profumo"⁵²⁰. Solo dal 1870 sono varate le prime leggi federali per combattere le epizoozie, la cui applicazione è però compito dei Cantoni, specialmente per quanto attiene all'indennizzo in caso di soppressione di animali. In questi anni si gettano anche le basi legali per i controlli veterinari alla frontiera e per le vaccinazioni. Le epizoozie smettono a poco a poco di rappresentare un serio problema di sopravvivenza per molte aziende agricole solo con l'introduzione dell'assicurazione sul bestiame.⁵²¹

Contro alcune di queste epizoozie è documentato l'uso di piante medicinali, come avremo modo di approfondire in seguito. Nel Malcantone, per prevenire e curare l'insorgere dell'erisipela, conosciuta popolarmente come mal rossino - *rossign* (Biasca), *rossín* (Lodrino), *maa da la ròsa* (Dalpe)⁵²² - malattia infettiva causata dal bacillo *Erysipelothrix rhusiopathiae*, si nutrono i maiali con la piantaggine maggiore fresca⁵²³. A Sonogno invece, per prevenire il mal rossino, si mette la sanguinella (*Cornus sanguinea* L.) spezzata nel box dei maiali e dei capretti appena nati⁵²⁴. Contro la febbre aftosa è documentato in Leventina, Vallemaggia e valle Onsernone l'uso del serpillio (*Thymus serpyllum* L. agg.), del lichene d'Islanda (*Cetraria islandica* (L.) Ach.) e dell'*Usnea barbata* sp.: "Contro la febbre aftosa (taión) si faceva un decotto di zigría (timo selvatico) con il quale si puliva la bocca alla bestia; glielo si dava anche da bere" (Lodano)⁵²⁵.

Eventi traumatici

Il parto e la nascita rappresentano un avvenimento importante per il sostentamento del contadino, seppur non esente da rischi per le frequenti complicazioni. A Comolugno, per le capre e le mucche gravide si prepara una bevanda a base di malva e segale, con la quale si fanno anche lavaggi. Per provocare il parto, si usa dare alle bestie un infuso di segale cornuta per indurre le contrazioni uterine: questa pratica, condannata dai medici, è sopravvissuta fino a tempi più recenti nella veterinaria popolare⁵²⁶. Le mucche che hanno appena espulso la placenta si lavano invece con foglie di malva e sigillo di Salomone e si ungono d'olio⁵²⁷. In valle Bedretto, alle mucche indebolite dal parto viene somministrato del pan di segale quale lassativo; inoltre, durante gli otto giorni che seguono il parto, tutte le bovine sono nutrite con beveroni di acqua tiepida e farina di segale⁵²⁸. La mastite delle bovine, infiammazione della ghiandola mammaria spesso di origine batterica, è "la più frequente e la più temuta, tanto che l'allevatore la chiama u morb, la malattia per eccellenza"⁵²⁹ o *mòrp*, dal latino *morbus*⁵³⁰. A Mergoscia si cura applicando foglie di malva: "Specialmente quando prendevano il male nelle mammelle, così, si adoperava tantissimo la malva...certo che mi ricordo, lo facevo anch'io, me l'ha insegnato la mamma."⁵³¹ A Malvaglia, invece, si spalmano sulle mammelle infiammate sugna e burro, *sungia e büter*⁵³², a Castel san Pietro *ul morbu* si curava accendendo una candela o dei giornali sotto la mammella⁵³³.

Fra gli eventi traumatici, le fratture e le distorsioni hanno conseguenze allarmanti, poiché impediscono alla bestia di spostarsi per cercare cibo, con gravi conseguenze: "Perché quando cadeva una persona, ai tempi, si rideva, vá che l'ha fai na tóma!...quando cadeva un cavallo era la tragedia!...perché insomma era importante il cavallo per l'economia domestica, e se si rovinava le ginocchia (...) ho in mente la caduta di certi cavalli, e poi gli uomini che bestemmiavano!...e correvano tutti a risollevarlo, a vedere se si era fatto tanto male...dovevano staccare il carretto, dovevano staccarlo per risollevarlo...io sono rimasta impressionata da questi avvenimenti, così con i cavalli, con i muli...mi ricordo che c'era un veterinario, c'era forse un veterinario per distretto, lo chiamavano...quando riusciva a poterli guarire, ma se si decideva di eliminare queste bestie era la tragedia in casa, per il valore che avevano come aiuto domestico, per tutto quello che facevano" (Armida, Monte). Si sopperisce all'ingessatura applicandovi della resina calda, fissata

⁵²⁰ Protocollo del Governo provvisorio di Lugano, cominciante il 25.11.1799, Seduta 20 marzo 1800, ASL, R.9, p. 84.

Cfr. anche G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 58.

⁵²¹ Dizionario storico della Svizzera, [<http://www.hls-dhs-dss.ch>], voce Epizoozie.

⁵²² *Rossign*: malattia dei maiali (C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 177). *Rossín*: male che colpisce i maiali (F. Bernardi, *Dialetto di Lodrino*, p.88); LSI, voce Maa, p. 223 .

⁵²³ Informatore: Tita, Curio.

⁵²⁴ CDE.

⁵²⁵ R. Giacchetto, *op. cit.*, p. 50.

⁵²⁶ O. Lurati, "Essere bambino nel Ticino dell'Ottocento", p. 80; O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, pp. 274-275.

⁵²⁷ I. Gamboni, *op. cit.*, pp. 90-91.

⁵²⁸ O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di val Bedretto*, p. 80.

⁵²⁹ *Ibid.*, p. 56.

⁵³⁰ F. Beffa, *op. cit.*, p. 189.

⁵³¹ Informatrice: Gentilina.

⁵³² Informatrice: Ginetta.

⁵³³ G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 120.

successivamente con delle stecche: “Met sù na peza d’rãša: metterci sopra una pezza di lana su cui sparge della resina facendola liquefare con un ferro rovente (s’intende la resina contro il corpo) - una simile fasciatura con un panno (peza d’rãša) si applica per rotture di gambe delle bestie (tempi fa anche per la gente)” (Castasegna, Grigioni)⁵³⁴. Altri tipi di lesione possono essere oltremodo inabilitanti per il bestiame. Le screpolature delle unghie (*taión*) vengono disinfettate con grappa e cosparse di burro e resina (Biasca e Pontirone). Frequente pure il *zopígn*, caratterizzato da lesioni dello spazio interdigitale, così chiamato a seguito dell’andamento claudicante che assume l’animale a causa delle afte che si formano in prossimità degli zoccoli e negli spazi interdigitali⁵³⁵: il *zopígn* si guarisce applicando della resina o coprendo la zampa con argilla, *tèra crèda* (Biasca)⁵³⁶.

⁵³⁴ CDE.

⁵³⁵ Cfr. O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di val Bedretto*, p. 58. Cfr. anche C. Maggini, O. Lurati, *op.cit.*, pp. 220, 245; informatori: Spartaco ed Ebe (Biasca). Lo *zopígn* corrisponde all’afte epizootica (cfr. LSI, p. 861). Ad Airolo, la *zupína* indica “*varie malattie dei bovini e delle pecore, che determinano claudicazione*” (F. Beffa, *op. cit.*, p. 336).

⁵³⁶ Informatori: Spartaco ed Ebe.

PRESENTAZIONE DEGLI INFORMATORI

Di seguito sono riportati gli estremi di tutte le interviste realizzate. I dati concernenti l'informatore sono organizzati in cinque colonne, suddivise per Distretto, raggruppando i Comuni in ordine alfabetico. Nelle colonne sono indicati successivamente:

- il nome di battesimo dell'informatore: gli informatori intervistati privatamente sono evidenziati in grassetto e presentati nel paragrafo successivo;
- l'anno di nascita dell'informatore;
- il Comune di origine (luogo di nascita e/o di gioventù, in ogni caso il paese al quale l'informatore è legato da un vicolo profondo di appartenenza);
- il luogo dell'intervista: nella maggioranza dei casi coincidono con il domicilio (interviste individuali) o la residenza (interviste di gruppo);
- l'anno di registrazione, accompagnato dal numero progressivo annuale dell'intervista;

Nome informatore	Anno di nascita	Comune di origine	Località dell'intervista	Registrazione
DISTRETTO DI BELLINZONA				
1. Germana	1914	Arbedo	Bellinzona, Paganini-Rè	2003.9
2. Alberto ⁵³⁷	1918	Bellinzona	Bellinzona, Paganini-Rè	2003.9
3. Alma	1916	Bellinzona	Bellinzona, Casa comunale	2007.2/2007.3
4. Ebe	1920	Bellinzona	Casa anziani Malcantonese	2005.1
5. Gisella	1925	Bellinzona	Bellinzona, Casa comunale	2007.2
6. Luigina	1915	Bellinzona	Bellinzona, Casa comunale	2007.3
7. Noemi	1908	Bellinzona	Bellinzona, Paganini-Rè	2003.9
8. Pierina	1913	Bellinzona	Bellinzona, Casa comunale	2007.2
9. Rina	1911	Bellinzona	Bellinzona, Paganini-Rè	2003.9
10. Angela	1921	Camorino	Bellinzona, Casa comunale	2007.2/2007.3
11. Remo	1929	Camorino	Camorino	2008.3
12. Ernesta	1910	Cadenazzo	Castagnola, Al Castagneto	2003.2
13. Arnaldo	1922	Carasso	Bellinzona, Casa comunale	2007.2
14. Yvonne	1925	Carena (St. Antonio)	Gordola, Istituto Solarium	2006.1
15. Piera	1923	Medeglia	Minusio	2003.3
DISTRETTO DI BLENIO				
16. Nice	1923	Corzoneso	Torre	2008.5
17. Amelia	1913	Dongio	Locarno, Casa anziani S. Carlo	2003.1
18. Ginetta	1913	Malvaglia-Rongie	Acquarossa, La Quercia	2007.4
19. Nunzia	1911	Olivone	Acquarossa, La Quercia	2007.1
20. Alessandrina	1914	Ponto Valentino	Acquarossa, La Quercia	2007.1
21. Oliva	1917	Prugiasco	Acquarossa, La Quercia	2007.1
22. Franca	1953	Torre	Bellinzona, Casa comunale ⁵³⁸	2007.2/2007.3
23. Mariella	1950	Olivone/Bellinzona ⁵³⁹	Torre	2008.5
DISTRETTO DI LEVENTINA				
24. Silvia	1915	Airolo	Bellinzona, Casa comunale	2007.2
25. Aurelia	1937	Chironico	Villa Bedretto ⁵⁴⁰	2007.7

⁵³⁷ La signora Valeria, ergoterapeuta presso l'Istituto Paganini-Rè, m'inviò gentilmente una missiva contenente le testimonianze rilasciate in un'altra occasione dal signor Alberto. Le indicazioni riportate nella lettera sono perciò state annesse a quelle raccolte dalla viva voce dell'informatore.

⁵³⁸ Animatrice presso la Casa di riposo, residente a Bellinzona.

⁵³⁹ La signora Mariella, conoscente della signora Nice, mi ha reso partecipe dei suoi ricordi sui rimedi usati dalla "nonna Maria di Olivone", con cui era imparentata dalla parte del marito. Non si tratta quindi di un'intervista completa.

Nome informatore	Anno di nascita	Comune di origine	Località dell'intervista	Registrazione
26. Lidia	1903	Faido	Casa lev. per anziani	2006.5
27. Berta	1932	Fontana	Airolo	2008.7
28. Serena	1915	Giornico	Lugano, Centro La Piazzetta	2006.4
29. Alice	1926	Mairengo	Bellinzona, Casa comunale	2007.2
30. Beatrice	1914	Personico	Casa lev. per anziani	2006.6
31. Fortunata	1910	Personico	Casa lev. per anziani	2006.6
32. Ines	1915	Personico	Casa lev. per anziani	2006.5
33. Maria	1918	Rodi-Fiesso	Casa lev. per anziani	2006.6
34. Alice	1913	Sobrio	Bellinzona, Casa comunale	2007.2
35. Alma	1934	Villa Bedretto	Villa Bedretto	2007.7
36. Lucia	1930	Villa Bedretto	Villa Bedretto	2007.7
37. Daniele	1926	Villa Bedretto	Villa Bedretto	2007.7
38. Caterina	1925	Villa Bedretto	Villa Bedretto	2007.7
39. Delio	1931	Villa Bedretto	Villa Bedretto	2007.7
DISTRETTO DI LOCARNO				
40. Ernesta	1930	Brissago	Maggia, Casa anziani Don Guanella	2008.7
41. Onorina	1925	Contra	Gordola, Istituto Solarium	2006.1
42. Clorinda	1915	Gerra Gambarogno	Bellinzona, Casa comunale	2007.2/2007.3
43. Irene	1924	Gordola	Maggia, Casa anziani Don Guanella	2008.7
44. Angela	1916	Lavertezzo	Maggia, Casa anziani Don Guanella	2008.7
45. Adelaide	1915	Locarno	Locarno, S. Carlo	2003.1
46. Emma	1948	Locarno	Locarno, S. Carlo ⁵⁴¹	2003.1
47. Fiammetta	1929	Locarno	Locarno, S. Carlo	2003.1
48. Irma	1912	Locarno	Locarno, S. Carlo	2003.1
49. Rosina	1928	Losone	Locarno, S. Carlo	2003.1
50. Gentilina	1920	Mergoscia	Gordola, Istituto Solarium	2006.1
51. Lina ⁵⁴²	1920	Mergoscia	Mergoscia	2005.5
52. Maria	1911	val Verzasca	Lugano, Ca' Rezzonico	2003.6
53. Aldo	1921	Vogorno	Vogorno	2006.2
54. Maria	1919	Vogorno (Gordola)	Vogorno	2006.2
55. Elena	1916	Vogorno	Gordola, Istituto Solarium	2006.1
DISTRETTO DI LUGANO				
56. Maria	1919	Banco	Lugano, Ca' Rezzonico	2003.6
57. Irma	1914	Bironico	Gordola, Istituto Solarium	2006.1
58. Albina	1935	Breganzona	Sorengo, Al Pagnolo	2003.5
59. Teresa	1911	Breganzona	Castagnola, Al Castagneto	2003.2
60. Rosetta	1919	Breno	Lugano, Ca' Rezzonico	
61. Assunta	1930	Curio	Casa anziani Malcantonese	2005.1
62. Tita	1930	Curio (nato a Bellinzona)	Curio	2005.4
63. Anna	1914 † 2008	Fescoggia	Fescoggia	2003.8
64. Elsa	1912	Gentilino	Sorengo, Al Pagnolo	2003.5

⁵⁴⁰ Intervista di gruppo realizzata a Villa Bedretto, prima presso le sorelle Alma e Lucia, poi presso i signori Caterina, Delio, Aurelia e Daniele.

⁵⁴¹ Animatrice.

⁵⁴² Anche se il nome di battesimo è Gentilina, si preferisce usare il nomignolo Lina, per distinguerla dalla signora Gentilina, intervistata presso l'Istituto Solarium di Gordola. Le due signore, grandi amiche, sono nate a Mergoscia nello stesso anno.

Nome informatore	Anno di nascita	Comune di origine	Località dell'intervista	Registrazione
65. Antonietta	1912	Iseo	Casa anziani Malcantonese	2005.1
66. Carla	1910	Lugano	Castagnola, Al Castagneto	2003.2
67. Enrica	1908	Lugano	Lugano, Centro La Piazzetta	2006.4
68. Iside	1912	Lugano	Lugano, Centro La Piazzetta	2006.4
69. Lucia	1913	Lugano	Castagnola, Al Castagneto	2003.2
70. Luisa	1925	Lugano	Lugano, Ca' Rezzonico	2003.6
71. Maria	1918	Lugano	Lugano, Centro La Piazzetta	2006.4
72. Sonia	1925	Lugano	Lugano, Centro La Piazzetta	2006.4
73. Natale	1924	Massagno	Lugano, Centro La Piazzetta	2006.4
74. Stefania	1930	Massagno	San Pietro di Stabio	2005.3
75. Catullo	1912	Miglieglia	Bellinzona, Paganini-Rè	2003.9
76. Maddalena	1918	Miglieglia	Casa anziani Malcantonese	2005.1
77. Bice	1918	Montagnola	Lugano, Centro La Piazzetta	2006.4
78. Elsa	1911	Montagnola	Lugano, Ca' Rezzonico	2003.6
79. Selina	1918	Monteggio	Casa anziani Malcantonese	2005.1
80. Jeanette	1937	Ponte Tresa	Casa anziani Malcantonese	2005.1
81. Maria	1926	Ponte Tresa	Casa anziani Malcantonese	2005.1
82. Libera	1922	Ruvigliana	Ruvigliana	2003.4
83. Pierina	1923	Viganello	Lugano, Ca' Rezzonico	2003.6
DISTRETTO DI MENDRISIO				
84. Martina	1919	Arzo	Stabio, Ist. Santa Filomena ⁵⁴³	2005.2
85. Angelo	1922	Balerna	Meride	2008.6
86. Armida	1923	Monte	San Simone (Vacallo)	2008.2
87. Floriana	1927	Morbio superiore	Morbio superiore	2008.1
88. Irma	1918	Stabio	Stabio, Istituto Santa Filomena	2005.2
89. Maria	1918	Stabio	Stabio, Istituto Santa Filomena	2005.2
DISTRETTO DI RIVIERA				
90. Alda	1947	Biasca	Biasca	2007.5
91. Fedora	1915	Biasca	Gordola, Istituto Solarium	2006.1
92. Ebe	1936	Biasca	Biasca	2008.4
93. Spartaco	1931	Biasca	Biasca	2008.4
DISTRETTO DI VALLEMAGGIA				
94. Bruna	1926	Avegno	Avegno	2006.3
95. Amelia	1913	Gordevio	Biogno ⁵⁴⁴	2005.1
96. Teresa	1924	Cavergno	Cevio	2007.6

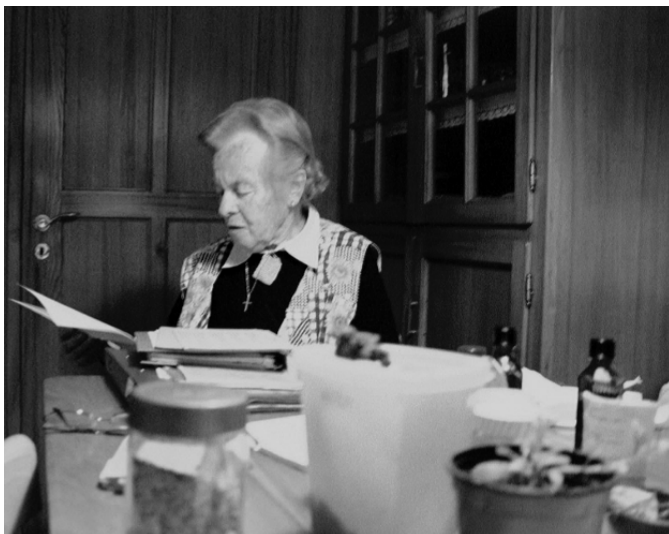
⁵⁴³ La Signora Eliana, animatrice dell'Istituto, aveva raccolto all'interno dello stesso gruppo, duante le ore di animazione - all'inizio del 2005 - una serie di testimonianze sui rimedi popolari. Si è deciso quindi di inserire anche il contributo di questi episodi, accompagnandoli unicamente dall'indicazione "Stabio".

⁵⁴⁴ La signora Amelia abita da tempo a Biogno, nel Malcantone, e occasionalmente si reca alla casa per anziani di Castelrotto per svolgere delle attività ricreative. È stata insegnante a Intragna. Attualmente ha raccolto una serie di proverbi in dialetto che ha donato al Museo etnografico del Malcantone.

FRAMMENTI DI VITA DI ALCUNI INFORMATORI

Piera

Sedute presso il caminetto nella casa di Minusio, dove Piera ha vissuto durante gli ultimi cinquant'anni, circondate da un'atmosfera in sospeso fra il presente e i ricordi, capisco immediatamente che i suoi occhi azzurri hanno davvero bisogno di un interlocutore: perciò, ascoltarla, è stato particolarmente piacevole. Prima di cominciare il colloquio, Piera chiede informazioni circa lo svolgimento e gli scopi della ricerca. Mi confessa che è nella sua indole essere curiosa, porsi di continuo delle domande e cercare una risposta attraverso lo studio, l'osservazione e soprattutto la pratica: *“Per ogni male Dio ci ha dato il rimedio: spetta a noi farne buon uso”*.



Originaria di Medeglia, Piera ha vissuto infanzia e adolescenza a stretto contatto con la natura, immersa in una realtà rurale non priva di numerosi sacrifici: *“Al rientro da scuola, ciascuno aveva i suoi compiti”*. Ma era anche una vita serena, cristallizzata nelle tre foto in bianco e nero che mi mostra con nostalgia: la mamma, la nonna paterna e il papà. Di tanto in tanto, durante la conversazione, Piera s'interrompe per alimentare il fuoco nel caminetto. Forse, in maniera inconscia, questo gesto tradisce il desiderio di rinnovare di continuo il ricordo dei suoi cari: *“Vivevamo in una vecchia casa, con un camino sempre acceso”*. Era la mamma che doveva lavorare la terra (i campi circostanti fornivano soprattutto patate e fagioli) e custodire le tre mucche durante l'inverno. La nonna invece restava in casa per compiere le faccende domestiche e dell'orto: *“A quei tempi c'era la regiora in casa... la nonna era quella che regolava (decideva cosa comprare per l'inverno)... Avevamo un orto, dove in un angolo c'era la camomilla e in un altro angolo i crisantemi, per i morti...e l'orto era il lavoro della mia nonna... come me lo ricordo il cesto delle sementi!”*. Il padre di Piera era invece costretto, come la maggior parte degli uomini della valle, a lavorare all'estero come emigrante stagionale. In primavera lasciava la famiglia per recarsi in Francia, dove esercitava il mestiere di muratore, per rientrare in Ticino solo in autunno.

In queste modeste condizioni di vita, imparare a curarsi con i rimedi della natura era una necessità. Le conoscenze sulle piante medicinali le sono state trasmesse principalmente dalla mamma, che la istruiva durante la vita di tutti i giorni. Le occasioni di assimilare per esperienza diretta erano numerose, soprattutto in estate, quando si saliva all'alpe per la fienagione. La mamma di Piera aveva anche una predisposizione alle cure, non solo con le erbe: in paese era lo stesso medico che la chiamava per fare delle iniezioni: *“La mia mamma, non lo so chi le aveva insegnato, forse era il medico condotto, perché la mia mamma veniva chiamata se c'erano ammalati...e faceva le iniezioni, a un certo momento...penso che era solo la mia mamma...è da lì che ho ereditato, che ho voluto approfondire anche il ramo sanitario”*. In tempo di guerra Piera partecipò al corso di samaritani e da sposata entrò nel gruppo dei samaritani di Locarno; in seguito è stata chiamata dal Comune di Minusio per raggiungere la protezione civile, di cui fece parte fino ai sessant'anni. Ha perfezionato le sue conoscenze sulle piante curative seguendo dei corsi di erboristeria, seminari e conferenze. Conserva ancora le schede dei corsi impartiti dal signor Ermanno Valli, una persona molto preparata che amava consultare quando aveva dei dubbi sulla determinazione botanica di una pianta. Ha seguito anche dei corsi dati dalla signora Serenella Morinini. Piera conserva numerose ricette *“trovate un po' dappertutto”*: nei libri, nei periodici, durante i corsi, in farmacia...I suoi testi di riferimento sono la guida pratica delle erbe medicinali del parroco erborista Künzle, *Erbe e malerbe*, nell'edizione del 1958, la piccola guida del farmacista Zanetti-Ripamonti, *Piante medicinali nostre*⁵⁴⁵, di cui possiede la seconda edizione, risalente al 1950.

Piera ha sfruttato il suo sapere per curare i figli da piccoli, ma solo in caso di malattie correnti. Soleva preparare in casa anche alcuni oli, tinture, lozioni e pomate per la cura della pelle, a base di diverse erbe medicinali. La sua specialità era però una crema al miele per curare le screpolature nella pelle delle mani. Piera nutre infatti una vera e propria passione per l'apicoltura: lei e suo marito possedevano delle api a

⁵⁴⁵ Opere citate.

Tenero e producevano un miele assai apprezzato: “Questo miele era una miscela di tutti i fiori dell’anno: si chiamava Millefiori. Tutti ne volevano!”.

Oggi giorno Piera condivide una parte del suo tempo con i residenti della Casa di riposo “Le mondacce”, offrendo loro soprattutto sostegno morale. Continua a raccogliere erbe medicinali, accompagnata dal nipote, al quale trasmette il suo sapere. Si reca in montagna o nei boschi circostanti, perché Piera preferisce cogliere le piante allo stato selvatico: “Il giardino è per le piante ornamentali, la natura per le piante curative”. Le erbe raccolte - fiori di tiglio, alchimilla, achillea, cumino, lichene d’Islanda...- vengono essiccate e conservate in scatole trasparenti, pronte per essere usate in caso di necessità.

Libera

Libera ha sempre vissuto a Ruvigliana, piccolo borgo oggi giorno fagocitato dalla grande Lugano, dove i genitori possedevano alcuni terreni coltivati. Il padre viaggiava con frequenza emigrando anche fuori paese per cercare lavoro: si spinse fino in Africa, dove si ammalò di malaria. La mamma gestiva quindi la casa e i campi: amava intrattenere l’orto, cosicché diversi rimedi provenivano direttamente da queste piante coltivate, o da altre specie che crescevano spontaneamente nei prati circostanti. Oggi giorno ancora, Libera fa uso dalla maggior parte di queste erbe, che coltiva o che raccoglie in natura: rosmarino, timo, malva, menta, salvia, dente di leone, arnica...

Libera possiede due libri di fitoterapia, a carattere divulgativo, *Curarsi secondo natura* edito dal Reader’s Digest e il popolare *La salute dalla Farmacia del Signore*, anche se mi confida che la maggior parte delle conoscenze sulle piante medicinali sono il risultato dell’esperienza acquisita osservando sua madre da piccola. Ora s’impegna a perpetuare il suo sapere insegnandolo ai figli e ai nipoti.

Anna

Anna è nata e ha vissuto tutta la sua vita a Fescoggia, un piccolo villaggio dell’Alto Malcantone, una regione del distretto di Lugano ancora relativamente intatta dal punto di vista del paesaggio naturale. Fin da piccola, Anna ha lavorato come contadina: la sua famiglia allevava mucche, maiali, pecore e qualche capra. Possedevano dei terreni attorno al villaggio, dove coltivavano soprattutto patate, fagioli e foraggio. La loro alimentazione era semplice, e consisteva perlopiù di castagne e patate. Alcuni legumi erano poi coltivati negli orticelli del villaggio. La carne invece era un alimento piuttosto raro: “Non abbiamo mai sofferto la fame, ma la miseria sì”.

Anna racconta che le piante erano la loro medicina: anche se il medico era sempre disponibile in caso di bisogno, passando al villaggio quasi tutte le settimane, era la mamma che si occupava della cura dei figli. Anna ricorda di aver perso un fratello morto a diciannove anni di meningite cerebro-spinale. Il padre era emigrante stagionale: “Il papà non erano a casa ai nostri tempi...[il mio] faceva il gessatore...andava in Svizzera interna a lavorare”. Rientrava a casa a novembre, per trascorrere l’inverno in compagnia dei suoi cari. I lavori agricoli rientravano perciò fra le incombenze della donna. Anna attribuisce del resto alcuni dolori cronici, di cui soffre da tempo, alla durezza di quei lavori: “Le ossa si ribelleranno perché hanno lavorato troppo...portato pesi...tutto quel portare...perché ho l’osteoporosi...è venuta da tutti i pesi che ho portato”.

Anna ha da sempre utilizzato i rimedi che la mamma le ha insegnato, o che le sono stati trasmessi dal passaparola all’interno del villaggio. Produce da sola una pomata ai fiori di arnica, l’olio di san Giovanni, degli sciroppi...Ancora poco tempo fa andava lei stessa a cercare le piante in natura, anche se a suo dire queste erbe sono sempre più rare negli orti, nei boschi e nei prati.

Anna è molto credente, e fa parte della Compagnia di Santa Teresa del Bambino Gesù. Gode inoltre, nella regione, della reputazione di guaritrice: non solo cura le comuni slogature - perlopiù nei bambini - massaggiando il male con la sua pomata di arnica, ma è soprattutto specializzata nel “segnare” il fuoco di sant’Antonio (*Herpes zoster*): “Segno il fuoco di Sant’Antonio con dei piccoli rametti di nocciolo accesi”. Il gesto del segnare ha come scopo quello di calmare il bruciore, trattandosi a suo avviso di un male che non deve essere trattato, poiché è destinato a scomparire solo. “Dall’ottavo giorno dopo aver segnato, il male guarisce”. L’arte del segnare le è stata trasmessa da una donna che viveva a Fescoggia, prima di morire. Anche se all’inizio non voleva accettare, Anna ha poi acconsentito perché “si aiuta la gente a togliere il dolore”. Passati ormai i novant’anni, sta cercando un degno successore cui trasmettere la sua arte⁵⁴⁶.

Stefania

Stefania è nata a Minusio ma è cresciuta a Massagno, dove ha trascorso la sua giovinezza. Dopo essersi sposata, ha vissuto per sette anni a Coldrerio, per poi trasferirsi definitivamente a San Pietro di Stabio, lavorando come impiegata di commercio. Ha avuto quattro figli.

⁵⁴⁶ La signora Anna è purtroppo deceduta nel 2008.

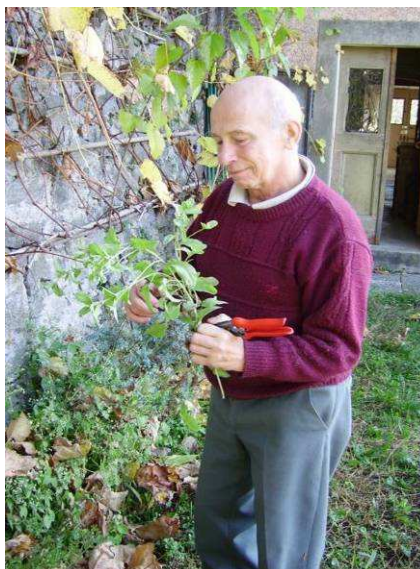
Stefania ama coltivare le piante medicinali nel suo giardino - il suo principale fornitore di rimedi - procurandosi sementi o miscugli di erbe da speciali fornitori. Attinge anche dalla campagna e dai boschi circostanti. Ha attualizzato e consolidato le sue conoscenze botaniche e farmaceutiche partecipando a delle conferenze e a un'escursione per erbe con Ermanno Valli e comprando diversi libri: possiede anche la prima edizione (del 1945) di *“Das grosse Kräuterheilmittelbuch”* del parroco erborista Künzle, ereditata dalla mamma. La passione per le piante medicinali le è stata infatti trasmessa dal lato materno. La nonna, di origine tedesca, si è trasferita in Ticino quando la figlia era ancora piccola: essendo divorziati, Stefania ha avuto, da piccola, poche occasioni di vedere il nonno: *“Era iridologo: leggeva le malattie negli occhi...ha guarito molta gente...mia mamma mi raccontava che un signore era epilettico e lui l'ha guarito...si vede che io ho ereditato un po' dal nonno”*. Stefania ricorda che la mamma soleva curarla con i rimedi vegetali - *“Non sono mai andata dal dottore!”* - e ne custodisce ancora diverse ricette. Oggi cerca di non spezzare la catena, trasmettendo la sua passione e le sue conoscenze ai nipoti: *“Imparano da bambini e poi lo fanno senza accorgersene”*.



Tita

Luganese di nascita, Gian Battista, detto Tita, ha trascorso la sua infanzia a Bellinzona. La famiglia, sia da parte paterna che materna, è però originaria del Malcantone, dove Tita soleva trascorre le vacanze da giovane. La nonna materna aveva invece origini svizzero tedesche. Dopo una parentesi ad Agno, Tita si è trasferito definitivamente a Curio, paese di origine del papà, una ventina di anni fa.

Dopo aver ottenuto il diploma di commercio e agricoltura, Tita ha svolto la professione di contabile. Per motivi di salute non ha potuto svolgere l'attività di agricoltore, ma il legame affettivo con la terra lo coltiva fin da piccolo. *“Se devo dire l'età alla quale ho cominciato ad interessarmi di erbe...avevo sette anni...non posso attribuire questo a nessuna causa, dev'essere stato un gene dentro di me che mi faceva funzionare in questo modo”*. La sua mamma lo esortava in questa passione, poiché lei stessa riponeva una grande fiducia nei rimedi vegetali, pur non essendo una vera specialista. Con curiosità, meticolosità e dedizione, Tita ha perciò raccolto e catalogato, nel corso della vita, una notevole quantità d'informazioni - provenienti da fonti orali, da giornali, libri, manualetti - sulle piante medicinali e sulle malattie, arricchendole e completandole con annotazioni personali: *“C'era una tradizione una volta...per le malattie più evidenti, oppure le malattie che colpivano di più la fantasia...o si ricordavano del nonno che era stato curato...ma dopo più...chissà le volte che mi hanno raccontato qualche cosa...ma singolarmente, una famiglia, l'altra famiglia, che si ricorda di questo...si ricordano solo di un'erba, magari...è finita tutta lì, la memoria”*. Tita possiede diversi libri sull'argomento anche se il testo di riferimento e di guida pratica è stato quello del farmacista Zanetti-Ripamonti, di cui possiede un esemplare nell'edizione del 1959.



Alla passione per le erbe si aggiunge quella per i dialetti, di cui è un valido cultore. Fra le ricerche storico-linguistiche da lui condotte emergono degli scritti sui toponimi di Curio e un esposto in cui si getta luce sul mistero delle rovine del “castello” di Garaverio.

Lina

Lina ha sempre vissuto a Mergoscia, dove fin da piccola ha esercitato i mestieri della terra, prima aiutando i suoi genitori e in seguito per il suo stesso sostentamento. La famiglia allevava alcune bestie - principalmente mucche e capre - producendo burro, formaggio e ricotta. Si coltivavano patate, ortaggi, granoturco e altri cereali negli stretti campi delle valli di



Mergoscia. La signora Lina ha sempre vissuto con il fratello gemello, Piero, e non si è mai sposata. I rimedi le sono stati trasmessi dall'insegnamento orale dei genitori, attraverso l'esperienza e la pratica quotidiane; gli stessi rimedi erano amministrati anche al bestiame. Per usare un'espressione della Signora Lina, "a quei tempi era tutto molto semplice", anche se non nasconde le durezze e le restrizioni imposte dalla vita rurale: "Quando eravamo giovani, aravamo più di venti campi: dovevamo lavorare...mettevamo il frumentón⁵⁴⁷, le patate e poi in giardino: porri, insalata, carote...c'era il mulino giù in fondo, un po' sopra il ponte, c'era il mulino...mi ricordo...dovevamo andar giù col gerlo e su col gerlo a portare la farina". Semplicità e schiettezza ama applicarle anche in cucina, facendo uso di numerose erbe aromatiche e ortaggi che sono alla base di un sano stile di vita.

Coniugi Maria e Aldo

Maria è attinente di Vogorno, ma da piccola aveva il doppio domicilio: così frequentava le scuole a Gordola e trascorrevano i mesi estivi a Vogorno, con i suoi quattro fratelli. Maria ricorda che, sebbene il medico fosse disponibile in caso di bisogno, normalmente era la mamma a prendersi cura di loro. Essendo stata una bambina di costituzione robusta, era poco portata ad ammalarsi: "Io non ho mai fatto nessuna malattia...ho fatto morbillo e tosse asinina...forse a quei tempi si prendeva di più morbillo e polmonite...io non ho mai preso né bronchite né polmonite...mal di gola una volta, orecchie, ma altrimenti...".



I genitori erano contadini, possedevano del bestiame (alcune mucche e capre) e coltivavano patate e mais (*formentón*). I ragazzi li aiutavano durante la stagione estiva e passavano due mesi all'alpeggio. Una volta terminata la scuola dell'obbligo, Maria si è completamente dedicata al lavoro dei campi. Sposata da sessant'anni, ha deciso da allora di lasciare quest'attività per dedicarsi ai figli. Il signor Aldo, marito della signora Maria, nato e vissuto a Vogorno, è anch'egli figlio di contadini: è stato a lungo guardiano della diga presso il Ponte di Corippo, prima che questa fosse trasferita a Vogorno.

Bruna

Bruna è nata e cresciuta ad Avegno. Dopo le scuole dell'obbligo avrebbe voluto continuare a studiare, ma è stata costretta a lavorare nei campi. Brunna ha perso il papà da bambina, quando aveva dieci anni. Pur avendo sofferto la fame durante il razionamento in tempo di guerra, ha sempre conservato una buona salute: "Era in tempo di guerra, 1939, e sono stata obbligata a stare a casa a lavorare nei campi...c'era il famoso Piano Wahlen che obbligava a coltivare abbastanza per mantenere la famiglia...eravamo cinque figli e la mamma...ma io forse ero la più robusta...la più adattabile...mi hanno messo in mano una vanga e una zappa e tutte queste cose...ho lavorato fino a tardi, mi sono sposata...poi dopo sono tornata nel mio paese, ho ripreso il lavoro in campagna, falciare erba con la falce, perché a quei tempi non c'erano macchinari...allevare quattro figli (...) Poi mi sono dedicata ad allevare pecore e per tanto tempo ho allevato pecore...ho trovato un socio...e ho allevato pecore...ho un "feeling" con gli animali, l'ho sempre avuto...prima avevo le capre, dopo ho avuto le pecore (...) Poi sono diventata vecchia e ho smesso di lavorare...adesso scrivo...". Brunna coltiva una vera passione per la lettura e la scrittura. Ha pubblicato alcuni articoli, ed è conosciuta in valle per le sue qualità di narratrice: le piace in particolare rivolgersi ai bambini. Per loro ha pubblicato un racconto, presso le Edizioni Romerio, intitolato "Topino diventa grande".



Brunna è cresciuta in una grande famiglia. Come capitava spesso nelle valli, anche zii e nonni svolgevano un ruolo importante nell'educazione dei figli: "Io l'ho presa da questa mia zia (nata attorno al 1865-1870) questa passione...perché era una donna speciale...io penso che fosse avanti nei suoi tempi...lei curava,

⁵⁴⁷ Mais.

curava chi era malato. Se c'era una partoriente, andava ad aiutarla...non so, era speciale...Un'altra mia zia dalla parte di papà, mi ha detto: "Quando entrava lei in una camera sembrava che entrasse la pace"...questo era bello pensare, di una donna così...anche se era una donna molto nervosa, mi sgridava continuamente quando facevo qualcosa che non andava bene...però aveva quel carisma che aiutava a trovare la calma". Questa passione per le erbe non è andata persa nel corso degli anni: "Io parlo già di rimedi di cinquant'anni fa...che li abbia poi imparati da un libro, li abbia poi imparati da una voce, oralmente, da altri...li ho applicati nella mia vita (...) Io faccio quasi sempre uso di erbe, difficilmente mi attacco alle medicine, beh quando veramente ho un attacco di artrite troppo forte mi prendo una pastiglia...ma succede una volta ogni due mesi, non di più...sennò mi curo con l'arnica, con i globuli...preferisco...mi trovo meglio con queste cose...poi non ci sono effetti collaterali normalmente...". Bruna possiede un esemplare di *Piante medicinali nostre* di G. Zanetti-Ripamonti, nell'edizione del 1959. Ha anche seguito una conferenza data da Ermanno Valli e un corso della signora Rosanna Balemi, allieva del Valli, sulle piante medicinali. Quest'ultima esperienza si è rivelata particolarmente interessante, poiché attraverso queste lezioni si sono risvegliati in lei ricordi assopiti da anni: "Io ho seguito dei corsi della signora Balemi...ma diciamo, dieci anni fa forse...di questi ho preso degli appunti, sulle erbe medicinali...e ho riscoperto...ho ritrovato in certe cose quello che ho imparato da ragazza...per esempio non ricordavo più che le donne facevano i cuscini con le felci...per eliminare, per i dolori articolari, per le artriti, così...mi sono ricordata, riprendendo questi corsi, mi sono ricordata di questo (...) Perciò mi sono trovata, frequentando questo corso, diverse cose che sapevo già".

Alda

Alda appartiene a una vecchia famiglia biaschese, che possedeva vigneti, campi e animali nel nucleo del vecchio borgo. I suoi genitori non avevano l'abitudine di andare in montagna (il papà era operaio presso la Monteforno, la mamma svolgeva alcune attività in un ristorante). La sua passione per la montagna e per la natura le è stata quindi trasmessa con tutta probabilità dagli zii. Fino ai 15-16 anni ha conosciuto la transumanza in verticale: "Da Biasca si andava fino a Fontana (prima tappa, a 1300 metri) e si restava lì per la fienagione. In seguito ci si recava sull'alpe a 2000 metri". Alda rimaneva in prevalenza sui monti, dove aiutava lo zio nella fienagione. Il suo amore per la montagna e per la scrittura si è reso concreto nello scritto "Se tornassero i vecchi", parte centrale del libro *Ticino da conoscere. Gli alpi del formaggio* (AA.VV., Ed. Ritter). È stata anche curatrice, come membro del Gruppo ricreativo val Pontirone, dell'edizione in lingua italiana della monografia di Gotthard End, "Biasca und Val Pontirone"⁵⁴⁸.

Alda è una delle informatrici più giovani, ma le conoscenze sulle tradizioni regionali hanno reso particolarmente preziose le sue testimonianze, considerando inoltre la povertà d'informatori provenienti dalla Riviera. Alda racconta che la passione per le piante e le erbe medicinali le è stata trasmessa dalla zia, sorella di sua mamma, che accompagnava lo zio Plinio nella transumanza: "Sono stata iniziata da ragazzina, sull'alpe e sui monti, ai poteri delle erbe, da mia zia Angelica V. (...) È stata lei che ha cominciato a insegnarmi, principalmente l'alchimilla, l'erba che chiamiamo livia, penso sia l'iva...e poi, in dialetto i brag dr ors, che penso sia il licopodio (...) ma anche mia madre sapeva molte cose, anche se da sposata non è più andata in montagna (...) mi ha insegnato moltissimo...conosceva tanti rimedi naturali o pratiche curative che non ho idea dove le avesse apprese...mia madre leggeva moltissimo da giovane"⁵⁴⁹. Il suo libro di riferimento è stato *Piante medicinali nostre* di G. Zanetti-Ripamonti, di cui possiede l'edizione del 1983.

Alda è stata attiva professionalmente fin da giovane: dopo aver svolto l'apprendistato di commercio, ha lavorato per un'assicurazione, poi si è sposata e ha avuto due figlie. La sua carriera di giornalista ha debuttato presso la rivista *Il Biaschese*, dal 1980 al 1985. Dopo aver terminato il corso di giornalismo, ha lavorato dieci anni come collaboratrice per il *Giornale del Popolo*. È stata anche collaboratrice esterna per il *Corriere del Ticino*. Da dieci anni lavora per la *Rivista Tre Valli* e per *Gente Sana*, di cui attualmente è



⁵⁴⁸ G. End, *op. cit.*

⁵⁴⁹ Testimonianza in parte scritta.

presidentessa. Oggigiorno prosegue la sua attività di giornalista indipendente e redattrice presso la rivista *Tre Valli*.

Teresa

Teresa è originaria di Caveragno, dove ha vissuto la sua infanzia all'interno di una famiglia numerosa: in casa erano dieci fratelli. I fratelli erano scalpellini e lavoravano presso la cava: di conseguenza era Teresa, con le sorelle ad occuparsi delle bestie e dei campi. Allevavano mucche e maiali e d'estate facevano la transumanza con le mucche. Coltivavano soprattutto carote, patate, segale e frumento. Non mancavano inoltre le castagne. Teresa ricorda che in tempo di guerra si coltivavano anche mais, frumento e addirittura caffè. La coltivazione di questa rubiacea, di cui esistono numerose specie e varietà con esigenze di coltura diverse, non è stata però confermata dai materiali consultati: è attestata invece la coltivazione, come succedaneo del caffè, di *Lupinus angustifolius* L., i cui semi sono detti *fasö da caffè* (Locarnese) e di semi di soia, seminati negli orti (Vogorno e Brione Verzasca)⁵⁵⁰: “Dopo la mamma aveva il tostino, proprio quel tostino così rotondo, che attaccava su, alla catena del camino, e poi faceva girare...il caffè a quel tempo lo beveva solo la mamma, il papà...però ne mettevano poco, perché dopo c'era questo famoso surrogato, il caffè malto, quella era proprio acquetta!...perché il caffè malto si trovava...invece il caffè vero, non ce n'era neanche più...era razionatissimo...e per quello ne abbiamo fatto, anche...e veniva, lì a Caveragno veniva bene (io la semente non so assolutamente da dove veniva...quella abbiamo dovuto comperarla)...era un caffè scuro, forte, però aveva un aroma proprio pronunciato”. Essendo una famiglia numerosa, il Piano Wahlen prevedeva la coltivazione di tanti metri quadrati: “C'era l'obbligo e la necessità di coltivare”. Compensavano ulteriori mancanze con il contrabbando di riso e altro cibo con la valle Formazza.



Dopo essersi sposata Teresa si è trasferita a Cevio. È stata sposata per quarantotto anni e ha perso il marito poco tempo fa. Da sposata ha smesso di lavorare i campi e di accudire al bestiame. Ha però mantenuto a lungo un campo di patate e il ronco, con il vigneto e gli alberi da frutta, di cui soleva occuparsi suo marito. Durante un certo periodo Teresa era anche impiegata presso il centro scolastico di Cevio, dove – oltre alle pulizie – si occupava di un vivaio dello Stato, dove erano coltivate piantine di resinose usate per il rimboschimento: pino cembro, abete bianco, abete rosso...Oggigiorno Teresa continua a intrattenere il suo grande giardino, dove coltiva ortaggi ed erbe aromatiche. Si reca spesso anche nella sua casa di vacanza in val Bavona, dove raccoglie ancora – di tanto in tanto - alcune erbe selvatiche.

Floriana

Floriana è originaria di Morbio superiore, paesino alle porte della valle di Muggio, dove ha vissuto fin da piccola. Crebbe all'interno di una famiglia numerosa, di cui era la mamma a occuparsi quasi interamente, essendo il papà emigrante stagionale: “La mamma aveva dei campi da lavorare...mio papà lavorava sempre via e lei doveva curare tutta la sua prole e lavorare...[il papà] andava via la Pasqua e tornava a Natale, nella Svizzera interna...era un capo muratore”. Dopo le scuole dell'obbligo, Floriana s'iscrisse alla scuola d'abbigliamento di Mendrisio, ma non poté proseguire con il tirocinio di sarta a causa degli obblighi familiari durante i duri tempi di guerra. Trovò quindi impiego presso una camiceria di Mendrisio, dove lavorò per quattordici anni (“erano 25 centesimi l'ora”), recandosi quotidianamente da Morbio a Mendrisio. In tempo di guerra, quando la fame si



⁵⁵⁰ VSI, voce Caffè, p. 123.

insinuò nei focolari di molte famiglie ticinesi, Floriana dovette contrabbandare il riso presso la vicina frontiera italiana: *“Lo facevano in tanti...ma non facevamo niente di male, non rubavamo...avevamo fame”*. In seguito andò a lavorare vicino alla vecchia filanda di Mendrisio, in una fabbrica di camicette, e vi restò fino al 1953, quando morì una sorella alla quale era molto attaccata. Rientrò quindi a casa lavorando a domicilio: *“Sono rimaste a casa la mamma e una sorella maggiore che non vedeva bene, e ho imparato a cucire pantaloni in casa. La mamma mi aiutava a fare gli occhielli, così anche lei aveva qualcosa da fare...”*. Concluso questo periodo cambiò decisamente di professione, andando a lavorare a Lattecaldo, dove il Comune stava avviando un piano di rimboscamento: *“Cercavano donne per la coltivazione di piante e pagavano anche bene...prendevamo le sementi e bisognava curarle. E quando hanno aperto il demanio forestale a Lattecaldo, ho continuato a lavorare lì...fino al '63, poi la mamma si è ammalata e mi sono dedicata a lei”*.

La casa dove Floriana vive tuttora sorge sul terreno boschivo che suo papà comprò anni fa a un prezzo oggi irrisorio. Lo liberò da alberi ed erbacce per coltivare i campi (soprattutto granoturco e patate) e allevare delle galline: *“Il papà aveva tolto il bosco e aveva fatto i campi, da solo, pover'uomo!...c'era anche una piccola cascina con polli e galline (erano 100) e sopra si metteva il fieno...mia sorella andava fino a Chiasso con la gerla a vendere le uova, nelle case...qualche volta anch'io l'accompagnavo”*. Anche dopo sposata (nella foto è in compagnia del marito Germano), sebbene una parte del terreno fosse stata destinata alla costruzione di nuove case per i famigliari, Floriana ricorda di aver coltivato su queste terre l'orto e il vigneto: *“Abbiamo cinque filari, e in mezzo coltivavamo patate e granoturco”*. Curiosa per natura, e con una memoria vivace, Floriana ha appreso dalla mamma la maggior parte dei rimedi di casa (*“la farmacia del signore, erano tutte le erbe”*): curarsi in famiglia era una necessità, poiché esisteva un solo medico per tutta la valle di Muggio e non avevano occasione di vederlo spesso. Col tempo Floriana ha comprato anche alcuni libri sulle piante medicinali e sulla semina e coltivazione di specie orticole. Ancora oggi continua a preparare sciroppi, marmellate e liquori con erbe e frutti che coglie nel suo orto o nei dintorni.

Armida

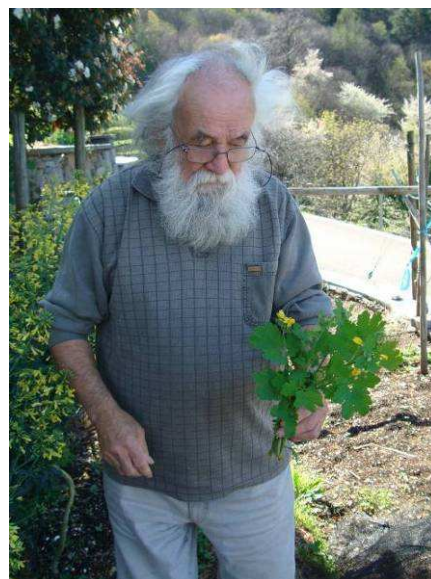
Armida passò la sua infanzia a Monte, in valle di Muggio. Nel periodo della Scuola superiore questo andò in collegio a Locarno, dove in seguito frequentò la Scuola maggiore. Dopo essersi sposata, si trasferì per alcuni anni in Svizzera interna. Mamma di tre figli, la signora Armida decise di svolgere la professione d'insegnante una volta cresciuti i figli, dando diverse supplenze presso le Scuole medie del Mendrisiotto e alla Scuola maggiore di Morbio inferiore.

I suoi ricordi legati alle piante medicinali risalgono sostanzialmente all'infanzia trascorsa a Monte, in valle di Muggio: Armida possiede una memoria ancora viva e precisa sui rimedi della mamma. Alcuni di questi li ha a sua volta usati per curare i suoi figli: ricorda ancora con una certa sofferenza di aver curato la figlia maggiore, affetta da un'enterite, con una cura a base di tisane di malva. Armida coltiva diverse passioni, fra le quali scrivere aneddoti e ricordi della sua vita. È anche appassionata di fotografia: i suoi soggetti preferiti sono paesaggi, in particolare fiori e tramonti, che ama raccogliere e trasformare in composizioni floreali nella sua casa di san Simone. Possiede alcuni libri sulle piante medicinali (fra cui Giuseppe Zanetti-Ripamonti, *Piante medicinali nostre*, Angelo Frigerio, *Erbe e piante amiche*).

Remo

Remo è figlio di contadini originari di Camorino. Perse il padre a soli dieci anni, e spettò alla mamma continuare l'attività con poche mucche e qualche capra. Era quindi piuttosto la zia a occuparsi delle cure. Da lei, ma anche dalla mamma, provengono quindi diversi rimedi dell'infanzia: *“Una un po' specialista [di erbe] era mia zia, che mi faceva questi trattamenti...la mamma ormai era contadina, lavorava nei campi...invece mia zia era casalinga... mia madre era vedova, mia zia aveva il marito che lavorava in fabbrica...e poi quando eravamo in montagna eravamo sempre con lei e quindi era lei che ci curava quando succedeva qualche cosa”*.

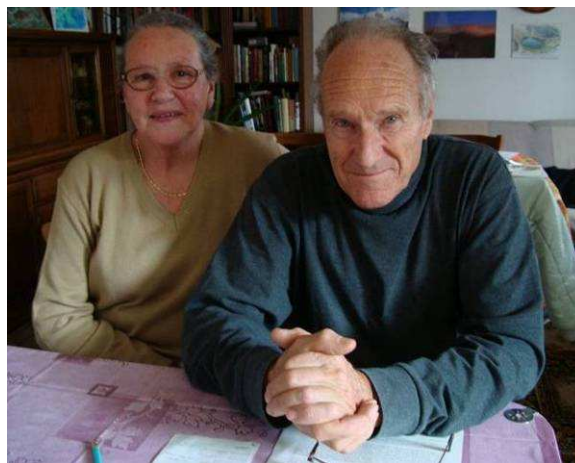
Essendo il minore di tre fratelli, Remo ebbe modo di frequentare l'apprendistato. Dopo aver terminato le Scuole Maggiori a Camorino passò alla Scuola Arti e Mestieri, diplomandosi come meccanico. Nel 1948 dovette però emigrare a Zurigo, dove lavorò presso la fabbrica Bührlé per due anni. Stufato di questo lavoro, decise di dare una svolta alla sua vita trasferendosi in Svezia, dove soggiornò per due anni. Decise di rientrare in Ticino nel Natale del 1951 per salutare i suoi in



vista di una nuova avventura in Canada. Decise però di rientrare in Svizzera nel maggio del 1952 per riprendere gli studi. Ottenuta la patente di maestro, decise - dopo un'esperienza lavorativa - di recarsi a Losanna per conseguire il diploma federale per le scuole professionali. Una volta rientrato in Ticino insegnò per trentasei anni fisica e matematica alla scuola Arti e mestieri. Sposato con figli, Remo è ormai in pensione da diciotto anni. Il suo tempo lo trascorre coltivando numerosi interessi (possiede diversi libri di botanica), legati anche alla vita contadina di un tempo, di cui è un acuto osservatore. Alcuni dei suoi numerosi appunti - concernenti nomi dialettali di piante, insetti, attrezzi, alcuni accompagnati da suoi disegni - sono depositati presso il Centro di dialettologia e di etnografia⁵⁵¹.

Spartaco ed Ebe

Spartaco è cresciuto a Biasca ma entrambi i genitori erano originari della Val Pontirone: *“I primi anni di scuola mio papà li ha fatti a Pontirone, prima che chiudesse la vecchia scuola, nel 1926”*. Il padre era falegname, la mamma casalinga. Dopo il ginnasio, il signor Spartaco decise di seguire l'apprendistato di elettricista. Ha cominciato dalla gavetta, fino a diventare mandatario a Biasca della filiale di una ditta. La signora Ebe, originaria di Biasca, seguì dopo la Scuola maggiore un corso di avviamento professionale e poi tre anni di formazione per diventare sarta. In seguito lavorò nel negozio di coloniali della zia e in un grande magazzino. Diede anche qualche supplenza, per dedicarsi in seguito completamente ai tre figli.



Spartaco ed Ebe hanno comunque vissuto la loro infanzia a stretto contatto con il mondo contadino: *“Finite le scuole andavamo su con le mucche e le capre e dopo scendevamo in settembre...si andava su da santa Petronilla, dove c'è la cascata...quel sentiero lì, che va su...e da questa parte andavano solo con le capre e i maiali...invece con le mucche dovevamo andare fino in cima (quasi a 2000 metri) e poi scendere...era un viaggio lunghissimo”* (Ebe). Entrambi ricordano di aver partecipato alla raccolta di erbe e assistito alla preparazione di rimedi, che in parte usano ancora oggi: *“Mi ricordo da bambino andavamo a cercare la resina qui in un bosco vicino a Iragna, n tempo di guerra, con le due nonne...”* (Spartaco); *“[I rimedi] li ho imparati da mia mamma, ma più da mia zia (che era contadina), andavamo sui monti assieme...e poi aveva le mucche, le capre, così...perché quando erano in montagna, cosa potevano adoperare?”* (Ebe) e *dopo i bisnonni erano tutti contadini...quando si saliva in montagna con i nonni si vedeva, ma facevano loro...noi eravamo ragazzini* “ (Ebe e Spartaco). I signori Rossi stringono ancora un forte legame con la montagna. Trascorrono una parte dell'anno sui monti, in una cascina costruita dal signor Spartaco, presso Negressima, a circa 1500 metri di altitudine. In questo periodo Ebe raccoglie alcune erbe medicinali o aromatiche, come il timo, il brugo e il mirtillo rosso. Possiedono anche alcuni libri di fitoterapia e piante medicinali, per approfondire le conoscenze apprese oralmente.

Ora Spartaco è in pensione, e in questi anni ha collaborato a un programma radiofonico con degli scritti su episodi di vita popolare. Ha inoltre aiutato l'amico Claudio Strozzi nella redazione del glossario di Biasca e Pontirone. Lui e la moglie Ebe hanno recentemente condiviso con il signor Strozzi alcuni ricordi di medicina popolare, realizzando uno scritto inedito di cui il signor Strozzi mi ha trasmesso una copia⁵⁵².

Nice

Nice è nata e cresciuta a Corzoneso. Il papà emigrò a Londra da giovane, poi aprì a Corzoneso un piccolo ristorante e un negozio di commestibili. D'inverno tenevano anche una mucca e una capra, come spesso accade nei villaggi delle valli. A quindici anni Nice andò a lavorare a Lugano come donna di servizio in una famiglia, *“perché non volevo fare la contadina”*. Poi per dieci anni lavorò a Torre, presso la famiglia Antonini, direttore della fabbrica Cimanorma. Dopo essersi sposata visse definitivamente a Torre, dove si dedicò alla cura dei figli e dove risiede tuttora. Da trent'anni si



⁵⁵¹ Questi appunti, dal titolo “Nomi di piante ed erbe”, sono stati inseriti negli annessi con la segnatura “CDE, mat. Margnetti”.

⁵⁵² Cfr. il capitolo “Metodologia di studio” >> Spoglio delle fonti scritte (punto f). I contributi dei signori Spartaco ed Ebe, che sono confluiti nel materiale del signor Strozzi, vengono riportate unicamente come testimonianza orale.

dedica al volontariato presso l'ATTE (Associazione Ticinese Terza Età), di cui è la responsabile per quanto concerne la Valle di Blenio. Si occupa in particolare di dare sostegno psicologico alle persone anziane presso il loro domicilio e di organizzare conferenze su vari soggetti.

Don Angelo

Don Angelo è nato e cresciuto a Balerna. Gli studi per la preparazione dei chierici l'hanno portato a Lugano e una volta terminato il seminario ha svolto la sua attività pastorale in diverse parrocchie del Cantone: Ambri Piotta, Davesco-Soragno, Cademario, Meride e infine Ligornetto. Dopo aver trascorso venti anni in quest'ultima parrocchia, Don Angelo è ora in pensione: si reca però ancora ogni giorno a Mendrisio per dare messa.

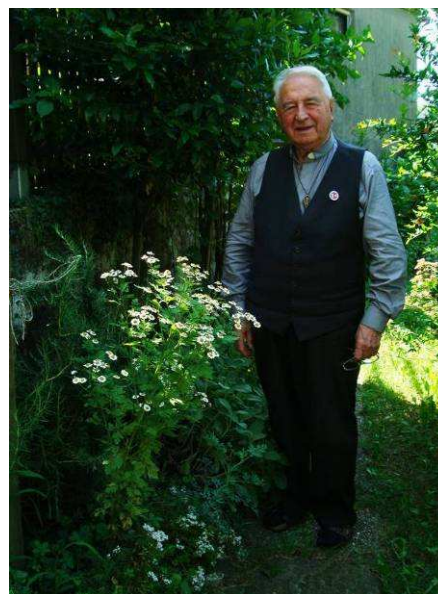
L'interesse per le piante medicinali è sempre stato in lui: *“La Bibbia dice che le erbe, a usarle giuste, sono medicine... già nella natura, nelle erbe, c'è il rimedio contro le malattie”*. Don Angelo ricorda ancora con piacere le gite estive in seminario, durante le quali si soleva cogliere alcune piante: *“Andavamo, in estate...andavamo su al seminario di Prato per un mese circa...e lassù ci sono tante piante medicinali, c'è la genziana, l'arnica, la vaniglia...e sono piante proprio di questi posti, dove crescono bene...sono anche profumate, molto profumate e anche utili per le malattie, per certi problemi”*.

Coltiva ancora diverse piante aromatiche e curative nel giardino della casa di Meride (v. foto a lato) e ricorda come da piccolo fosse il papà a occuparsi dell'orto: *“Quando ero ragazzo avevamo l'orto, il giardino...avevamo l'uva, noci, le nocchie, prugne, pesche, e la pianta delle pere nel giardino...(anche le ciliegie avevamo)...avevamo la verdura e tutta quella frutta lì... anche gli asparagi (sparcc)...prima li mangiavamo noi e dopo li vendevamo, perché ce n'era in abbondanza...mio papà faceva il ferroviere...faceva i turni...e dopo aveva tempo, di giorno, qualche ora, per coltivare il giardino...in tempo di guerra avevamo anche la capretta!”*. Alla tradizione Don Angelo unisce l'interesse e la curiosità per le virtù delle piante, che l'hanno indotto a sperimentare nuove ricette con cui curarsi nella maniera a lui più consona. L'azione del rimedio dipende infatti dalla particolarità del singolo: rispetto al medicamento di sintesi, le erbe sono più adatte alle diverse esigenze del nostro corpo, necessarie per la cura e la prevenzione di diverse malattie.

Berta

La signora Berta è originaria di Fontana, una frazione del Comune di Airolo, alle porte della valle Bedretto. Figlia di contadini, Berta ha esercitato quest'attività fino al 1968, anno in cui si è sposata. Dopo aver venduto le bestie, si è trasferita ad Airolo. Il suo legame con il villaggio di origine è rimasto però ininterrotto, avendo mantenuto a Fontana una seconda residenza in cui trascorrere i mesi estivi. La signora Berta era anche agricoltrice: oltre all'orto, che forniva alcune erbe e legumi per il consumo familiare, coltivava un campo destinato alla coltivazione di patate: *“Eravamo contadini...avevamo le nostre bestie (mucche, capre)...d'estate sui monti e sull'alpe e d'inverno a Fontana, nelle stalle...avevamo i monti su qui, sotto l'alpe di Fieudo e dopo sull'alpe...il mese di maggio, sui monti, la prima tappa...e poi principio di luglio, ultimi di giugno sull'alpe, proprio...Dopo d'estate siamo ritornati ancora a Fontana, perché io ho la mia casa a Fontana”*.

Le conoscenze sulle piante medicinali Berta le ha apprese dalla mamma e dalla nonna, e ha avuto modo di sperimentarle di persona, anche per quanto attiene alla cura del bestiame. Inoltre, per sua naturale curiosità, ha ampliato le conoscenze acquisite dalla tradizione familiare con alcuni rimedi trovati nei libri.



SCHEDE ETNOBOTANICHE

“Ci sono dei bei ricordi annessi ai fiori...e si ricorda tanta gente”. (Sonia, Lugano)

Note tecniche

Per tutte le considerazioni sull’elaborazione delle schede si rimanda al capitolo *Metodologia di studio*⁵⁵³ e *Organizzazione della ricerca*. Sono comunque ripresi alcuni dettagli.

Per quanto riguarda la trascrizione delle testimonianze, va ricordato quanto segue.

- Il pacchetto di schede etnobotaniche è dedicato a tutte le specie vegetali di cui è stato testimoniato nell’ambito delle interviste. Per ragioni di spazio, si è preferito limitare le schede alle piante citate dagli informatori, tralasciando le piante di cui esistono solo documentazioni scritte, le quali sono riportate nelle tavole dei Risultati. Sono state escluse dalle schede etnobotaniche anche le piante medicinali citate dagli informatori unicamente come coadiuvanti o come componenti di miscugli.
- Le citazioni da documenti scritti sono inserite fra virgolette e in corsivo: se nella frase sono presenti alcune espressioni dialettali, queste sono riportate con i caratteri normali. Le frasi interamente dialettali sono invece riportate in corsivo fra virgolette, e tradotte a piè di pagina.
- Gli spaccati di conversazione tratti dalle interviste sono riportati in corsivo fra virgolette, accompagnati dal nome dell’informatore e dal suo paese di origine⁵⁵⁴.
- La riproduzione scritta delle testimonianze orali è stata eseguita quasi sempre fedelmente, completata qua e là da annotazioni personali o dell’informatore raccolte tramite colloqui telefonici o per corrispondenza.
- In alcuni casi è stato necessario scegliere una trascrizione adattata, come ad esempio nel caso di una risposta in comune data da diversi informatori durante un’intervista di gruppo.
- Sono stati inseriti fra parentesi quadra i soggetti, i complementi o altre parti del discorso, trascurati (poiché sottintesi) dal linguaggio parlato, ma poco evidenti agli occhi del lettore. Altre volte, al fine di rendere più chiara la testimonianza, sono stati inseriti fra parentesi tonda gli spaccati collocati in un ordine diverso rispetto al discorso originale.
- Gli incisi o le ripetizioni che, senza aggiungere nulla in termini di contenuto, appesantiscono la testimonianza offuscandone le parti interessanti, sono stati tralasciati e segnalati con tre puntini di sospensione posti fra parentesi tonda.
- Per non caricare troppo le schede etnobotaniche non è stato sempre possibile riportare in maniera integrale la totalità delle testimonianze raccolte: si è preferito offrire le testimonianze più rilevanti dal punto di vista etnofarmacobotanico, dando la precedenza alle testimonianze orali raccolte durante le interviste. Tutte le informazioni complete da un punto di vista etnofarmacobotanico possono essere comunque consultate nelle tavole riassuntive dei Risultati⁵⁵⁵.
- Le fonti delle foto e delle illustrazioni presenti nelle schede sono inserite a piè di pagina; le immagini senza riferimenti sono quelle scattate dall’autrice.

Per quel che concerne la parte botanica, va ricordato quanto segue.

- Quando un genere è accompagnato unicamente dall’abbreviazione “sp.”, significa che dalle testimonianze orali o scritte non è stato possibile discriminare la (o le) specie usate, che sono riunite come specie plurime di uno stesso genere (come in *Pelargonium* sp.).
- Quando esiste una specie accertata, ma non è possibile appurare che tutte le testimonianze si limitino a questa pianta o includano altre specie non meglio precisate - affini sia per analogie botaniche che terapeutiche - viene riportata la specie in questione, accompagnata dal genere (ad es. *Equisetum arvense* L.; *Equisetum* sp. = “Coda cavallina e specie affini”).
- Quando nel linguaggio e negli usi medicinali popolari le specie sono concepite come una sola pianta medicinale - e nella maggior parte delle testimonianze, non distinte dal profilo botanico - le piante sono riunite in una sola scheda: tale è il caso per esempio della betulla (*Betula pendula* Roth - *Betula pubescens* Ehrh.); del biancospino (*Crataegus laevigata* (Poir.) DC. - *Crataegus monogyna* Jacq.); della malva (*Malva neglecta* Wallr. e *Malva sylvestris* L.); del tiglio (*Tilia cordata* Mill.; *Tilia platyphyllos* Scop.); della vite (*Vitis vinifera* L.; *Vitis labrusca* L.).










⁵⁵³ In particolare i paragrafi: “Raccolta delle testimonianze”>> Trascrizione delle fonti orali; “Alcune regole di nomenclatura e tassonomia botanica”.

⁵⁵⁴ Quando l’informatore riporta un rimedio di cui ha solo visto o sentito parlare, e rileva la provenienza della persona che ne fa o ne ha fatto uso, accanto alla testimonianza viene posto il paese della persona di cui viene riferito.

⁵⁵⁵ Confrontare gli Annessi, Risultati 2. *Repertorio botanico*.

- Gli *aggregati*, abbreviati con “agg.” (*Alchemilla alpina*, *Taraxacum officinale*, ecc.), così come la categoria *sensu lato* (abbreviata s.l.) vengono considerati alla stregua di una sola specie.
- Fra le categorie di livello infraspecifico è stato possibile, in alcuni casi, indicare la sottospecie o le varietà, a cagione di differenze fenotipiche evidenti o dell’assenza o presenza sul territorio di una sottospecie.
- Tutte le cartine illustranti la distribuzione delle specie sul territorio ticinese sono state scaricate dal sito *Swisswebflora*, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/> e successivamente adattate.

Le cartine rispondono tutte alla simbologia della legenda qui riportata⁵⁵⁶.

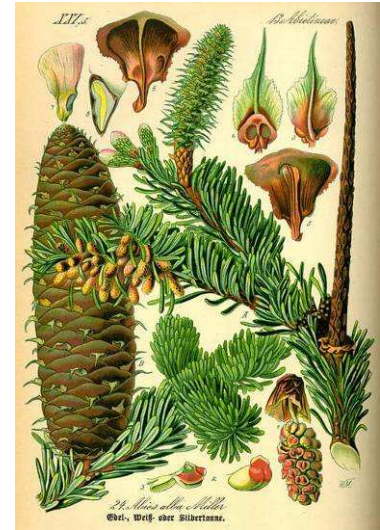
		
Presente in valle nell’anno 2000	 2000 	Presente in montagna nell’anno 2000
Segnalato in valle dopo il 1982	 >1982 	Segnalata in montagna dopo il 1982
In valle, da documentazione bibliografica o d'erbario (antecedente il 1982)	 †1982-2000 	In montagna, da documentazione bibliografica o d'erbario (antecedente il 1982)
Estinto in valle dal 1982	 <1982 	Estinto in montagna dal 1982

⁵⁵⁶ Per la distribuzione geografica delle specie si è fatto capo, adattandole, alle cartine estratte da: *Swiss Web Flora, Distribuzione di tutte le specie*, disponibile in rete all’indirizzo: [<http://www.wsl.ch/land/products/webflora/floramodul1-fr.html>].

Abies alba Miller (Abete bianco)

PINACEAE

Quest'imponente albero delle pinacee cresce dalla montagna alle subalpi, nelle foreste a suolo profondo, dai 205 ai 1900 metri. È meno frequente dell'abete rosso sul territorio cantonale, e nel Sottoceneri è sovente coltivato a scopo forestale o ornamentale. L'abete bianco raggiunge i 60 metri di altezza. La corteccia è di color grigio chiaro. I rami sono quasi orizzontali. Le foglie aghiformi e persistenti, sono lineari e piane: si dispongono in due serie opposte ai lati dei rami. Sono solcate nella pagina superiore; la pagina inferiore, carenata, è percorsa da due linee bianche, disposte su due ranghi opposti. Gli strobili maschili sono di colore giallo, lunghi 2-3 cm, diretti verso il basso. I coni femminili, lunghi dagli 8 ai 12 cm, sono eretti e cilindrici: le squame cadono dall'asse persistente quando sono giunte a maturazione⁵⁵⁷.



L'abete bianco viene spesso confuso dal sapere popolare con l'abete rosso o peccio⁵⁵⁸, più diffuso del primo in particolare nelle alte regioni alpine: capita quindi che i fitonimi dell'uno valgano per i fitonimi dell'altro⁵⁵⁹. Secondo i luoghi, anche il fitonimo dialettale *pin*, può indicare - oltre al pino - il generico abete (Biasca, Blenio, Intragna, Mergoscia, Pazzallo, Ligornetto) l'abete bianco (Fusio, Campo Vallemaggia) o l'abete rosso (Bragaglia, Grigioni)⁵⁶⁰. Di riflesso, i fitonimi *pèscia* o *cròvad* designano talora il pino⁵⁶¹. A tal proposito si esprimono tre informatrici:

- “Pèscia è l'abete rosso...però, quello che capisce qualcosa fa la differenza...di solito le chiamano tutte pèscia, ma quello che dietro è un po' bianco, quello è il biét...ma non la fanno tutti la differenza” (Alda, Biasca);
- “La pèscia è l'abete rosso (...) [di abete bianco] c'è qualche pianta, ma più in giù però, verso Quinto (Osco), così, l'abete bianco...qui no, qui è sempre rosso (...) Magari alcuni li hanno piantati nelle scarpate...a Sasso Rosso (la chiamano anche “La Frana”⁵⁶²)...dove hanno fatto la piantagione nello scoscendimento...ci sono larici, abeti, e forse anche quell'abete lì” (Berta, Fontana);
- “Perché noi diciamo il cròvat...il cròvat è l'abete bianco (...) la pèscia è l'abete rosso” (Teresa, Cavergno).

Diversi informatori hanno mostrato incertezza al momento di distinguere le due specie. A partire dal nome dialettale o dalla distribuzione sul territorio dell'una o dell'altra specie è possibile risalire all'essenza dominante in una zona determinata⁵⁶³: in molti casi, tuttavia, è lecito pensare che si usassero diverse specie, giacché a interessare erano le proprietà curative della resina, *rasa*. La resina con i suoi derivati (tremantina e pece) ha costituito a lungo, nella Svizzera italiana, un prodotto di esportazione verso Germania e Austria: il “ragaiolo” (cioè chi estrae e commercia la resina, resiniera), come il vetraio ambulante e l'imbianchino, erano i mestieri che più di ogni altro svolgevano gli emigranti della valle Calanca, nel canton Grigioni⁵⁶⁴. Anche in val Verzasca si commerciavano le resine del larice e dell'abete bianco (*èr larsina*, l'*ambiézz*)⁵⁶⁵.

La resina da masticare - *rasa bona* - è cristallina e friabile. *Fè la rèsa* consiste nel “masticare, impregnare la resina - *rèsa góta* - di saliva, fino a renderla masticabile, di gusto piacevole e non più aderente ai denti (...) è detta *rèsa góta* la resina di abete, color giallo, che solidifica sotto forma di piccole gocce sulla corteccia dell'albero, adatta alla masticazione...”⁵⁶⁶. Tenuta in bocca e masticata a lungo, fornisce un rimedio emolliente nelle tossi catarrose: “mi ricordo che mi piaceva masticarla, come una caramella...faceva bene

⁵⁵⁷ Tavola: Prof. Dr. Thomé, Otto Wilhelm, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, in Wort und Bild für Schule und Haus*, http://www.zum.de/stueber/thome/Alphabetical_list.html.

⁵⁵⁸ Cfr. la scheda etnobotanica *Picea abies* (L.) Karst.

⁵⁵⁹ Cfr. VSI, voce Abiezz, p. 16 e LSI, voce cròvad, p. 109. A volte, per differenziarli, viene aggiunto l'aggettivo *bianch* (v. *pescia bianca* a Torricella e *biezz bianche* a Colla, in: VSI, voce Bianch, p. 418).

⁵⁶⁰ LSI, voce pin, p. 902 e voce cròvad, p. 109.

⁵⁶¹ LSI, voce pèscia, p. 845, voce cròvad, p. 109.

⁵⁶² Il 28 dicembre 1898 una frana staccatasi dalla regione del Sasso Rosso distrusse parecchie case, stalle e pascoli, causando 3 morti.

⁵⁶³ Cfr. anche la scheda etnobotanica “*Picea abies* (L.) Karst.”; “*Larix decidua* Mill.”; “*Pinus sylvestris* L.”.

⁵⁶⁴ CDE.

⁵⁶⁵ G. Bianconi, *Valle Verzasca, op. cit.*, p. 43. In una Lista di iscrizione alla Parrocchia di Pontirone, risalente agli inizi dell'Ottocento, figura anche un “raccoltore di pece” (informazione trasmessa dal signor Spartaco, Biasca).

⁵⁶⁶ F. Beffa, *op. cit.*, pp. 101, 244.

tenerla in bocca, si sentiva che staccava il catarro” (Germana, Arbedo). La resina masticata - *biasau ad rasgia* - dà anche un omogeneizzato alla saliva, documentato ancora nel 1910 a Caveragno⁵⁶⁷. La resina di scarto era invece usata per eliminare gli odori poco gradevoli⁵⁶⁸. La resina colante, dalla consistenza viscosa simile al miele, è invece particolarmente adatta per impiastri⁵⁶⁹, sia per l'uomo sia per il bestiame. Veniva estratta bucando le vescichette che si formano sulla corteccia del tronco, dai cui fori stillano delle gocce raccolte in appositi recipienti⁵⁷⁰: “*La rèsà bisca o di biss è la resina di abete o larice non adatta alla masticazione. La rèsassina o rèsina è quella che esce dagli assi o che si estrae dal larice che trivellato la produce: la prima frazione è più chiara e meno viscosa, in seguito più colorata e meno densa, usata come panacea nella farmacopea casalinga...*”⁵⁷¹. Per aumentare la quantità di resina raccolta si praticavano delle incisioni con una trivella alla base del tronco, raccogliendola con un cavicchio⁵⁷². Quest'operazione era proibita dagli ordinamenti patriziati, poiché dannosa per la pianta⁵⁷³: “*Non c'era una stagione precisa per raccoglierla. C'erano alberi più o meno generosi di resina ottima. Ognuno era geloso dei “propri” e li teneva d'occhio... Per fare colare la resina in abbondanza s'incideva la corteccia con il coltello*” (Alda, Biasca)⁵⁷⁴.

Questa resina è usata con successo nelle fratture, distorsioni e simili. Poiché col freddo questa resina tende a indurirsi, occorre riscaldarla al momento dell'uso:

- “*Al posto di mettere i cerotti si metteva la resina, no? Che guariva subito...magari un braccio rotto...anche la resina la adoperavamo per le bestie...si metteva dove faceva male...bisognava fare attenzione... perché la portavano grezza...si lasciava sul fuoco, poi bisognava colarla, la filtravo e dopo si adoperava...tiepida, si metteva su, sennò l'osso non si aggiustava...la lasciavamo qualche giorno, se non si staccava*”. (Anna, Fescoggia)
- “*Met sü na peza d'räsa: metterci sopra una pezza di lana su cui sparge della resina facendola liquefare con un ferro rovente (s'intende la resina contro il corpo) – una simile fasciatura con un panno (peza d'räsa) si applica per rotture di gambe delle bestie (tempi fa anche per la gente)*”. (Castasegna, Grigioni)⁵⁷⁵

La resina è un ottimo rimedio vulnerario, utile anche per togliere spine e schegge. In valle Verzasca l'*ambiezz*, conservata in scatole, veniva spalmata su un foglio di carta, quindi applicata come cerotto⁵⁷⁶.

“*Si chiudevano le ragadi con la resina*”. (Melide)⁵⁷⁷

“*Üm bòtt i vüsa fa sü i impách at rása per tiraa a cò i bügnói e per guärii tanci maa dri bés'c*”. (Biasca e Pontirone)⁵⁷⁸

“*Il taión, malattia delle mucche cui si aprono delle screpolature nelle unghie sì che non possono camminare: un tempo si disinfettavano con grappa e si cospargevano di burro e resina*”. (Biasca e Pontirone)⁵⁷⁹

“*La resina (rasa) la adoperavano i vecchi per le ferite*”. (Alberto, Bellinzona)

“*La resina era anche un buon disinfettante per le ferite...era mia mamma che andava a cercarla...credo che la migliore fosse quella di pino*⁵⁸⁰”. (Germana, Arbedo)

“*Si usava la resina delle piante per guarire le ferite e per le infiammazioni delle mani*”⁵⁸¹. (Alberto, Bellinzona)

⁵⁶⁷ CDE: mat. Martini.

⁵⁶⁸ Mat. Strozzi.

⁵⁶⁹ Ad Auressio la resina dell'abete bianco (*imbiezz*) assume anche il significato secondario di “cataplasma di resina” (VSI, voce Abiezina, p. 15).

⁵⁷⁰ CDE: Fiscalini, Palagnedra; I. Gamboni, “Medicina popolare”, p. 86.

⁵⁷¹ F. Beffa, *op. cit.*, pp. 101, 244.

⁵⁷² Cfr. AA.VV., *Cultura popolare e dialetto a Comolengo, nell'Onsernone*, p. 261; R. Giacchetto, *op. cit.*, pp. 50-51; Fabio Beffa (*op. cit.*, p. 244): “è detta rèsà góta la resina di abete, color giallo, che solidifica sotto forma di piccole gocce sulla corteccia dell'albero, adatta alla masticazione. La rèsà bisca o di biss è la resina di abete o larice non adatta alla masticazione. La rèsassina o rèsina è quella che esce dagli assi o che si estrae dal larice che trivellato la produce: la prima frazione è più chiara e meno viscosa, in seguito più colorata e meno densa, usata come panacea nella farmacopea casalinga...”.

⁵⁷³ VSI, voce Abiezina, p.15. cfr. A. Fogliani, *op. cit.*, p. 86.

⁵⁷⁴ Tratto, in parte, dallo scritto di A. Fogliani, *op. cit.*, p. 86.

⁵⁷⁵ CDE.

⁵⁷⁶ E. Scamara, *op. cit.*, p. 20.

⁵⁷⁷ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 202.

⁵⁷⁸ “Una volta si usava applicare impacchi di resina per far maturare i foruncoli e per guarire tante malattie del bestiame”, v. C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 173.

⁵⁷⁹ Idem, p. 220.

⁵⁸⁰ Vedi anche la scheda etnobotanica “*Pinus sylvestris* L.”.

“*I ma meteva su la rasa scaldada cun un fèr... pèr tiraa fòra i scai e i bosciur*”. (Camorino)⁵⁸²

Le testimonianze seguenti, relative all’abete bianco, attestano l’uso della resina come vulnerario e disinfettante.

“*Abbiézz, imbiézz (abiezz): si stende su panni e si applica come cerotto contro bronchiti, fratture, lussazioni, ferite, reuma. Si toglie a guarigione avvenuta, riscaldando il panno con acqua tiepida. (L’uso va scomparendo dato che è difficile procurarselo)*”. (Palagnedra)⁵⁸³

“*Rasa, ambiézz*⁵⁸⁴: *anche da sola guariva bene le ferite facendo maturare gli ascessi*”. (Comologno)⁵⁸⁵

“*Io no, ma c’era chi l’adoperava pai bügnói, per far passare i bügnói, come si dice, gli ascessi...mettevano su un po’ di resina, lo lasciavano un po’, si massaggiava finché durava...mettevano là una benda, sicuramente...mah, quella che portavano giù era quella di pèha*⁵⁸⁶, *credo...andavano per le bestie, dopo la prendevano (...)* mettevano sotto qualcosa, dove colava giù e la prendevano...la mettevano su così, colava, ecco: *avevi un’infezione, avevi qualcosa, se avevi degli ascessi, si metteva su, per farli maturare*”. (Ginetta, Malvaglia)

“*La resina, quando l’animale ha magari un’infezione (si fasciava)*”. (Sorelle Alma e Lucia, Villa)

Le giovani gemme di abete sono invece impiegate per contrastare tosse, catarro e raffreddore.

“*Per la tosse, fregiú, ottimi rimedi erano l’acqua di lichene e lo sciroppo delle gemme di pino (bütt de cròat)*”. (Comologno)⁵⁸⁷

“*Facevano queste piccole cime, però bisognava essere già su proprio quando erano piccolissime...perché allora era meno facile andare su (...) mi ricordo di averne già prese, che andavamo su sopra Foroglio, andar dentro lì...facevamo un decotto, più che tutto si faceva bollire un po’...dopo, lo zucchero si metteva poi nella tazzina...quello pare che per la tosse siano così buone...tosse catarrosa, quella che viene quando si ha anche il raffreddore forte*”. (Teresa, Caveragno)

“*Abete bianco, biét: in primavea si usavano le gemme per la preparazione di uno sciroppo contro la tosse*”. (Biasca e Val Pontirone)⁵⁸⁸

“*I tendrói, (getti giovani e teneri della fronda dell’abete): usati per la preparazione di sciroppo - scirupín - ottimo dissetante e antiflogistico*”. (Airolo)⁵⁸⁹

⁵⁸¹ Per iscritto.

⁵⁸² “Mi applicavano la resina scaldada con un ferro...per togliere le schegge e le spine”, CDE.

⁵⁸³ CDE: Fiscalini. Si allude in particolare alla resina di abete bianco.

⁵⁸⁴ Resina dell’abete bianco.

⁵⁸⁵ I. Gamboni, “Medicina popolare”, p. 86.

⁵⁸⁶ Anche se il fitonimo induce a pensare si tratti del peccio (*Picea abies* (L.) Karst.), in realtà l’informatrice traduce “pèha” con il nome italiano abete, ma non sa spiegare se si tratti dell’abete rosso o di quello bianco. Cfr. anche la scheda etnobotanica “*Picea abies* (L.) H. Karst.”.

⁵⁸⁷ I. Gamboni, *op. cit.*, p. 87. Trattasi non del pino ma dell’abete bianco (*cròat*): cfr. VSI, voce Bütt, p. 1265.

⁵⁸⁸ Mat. Strozzi.

⁵⁸⁹ F. Beffa, *op. cit.*, p. 304.

Achillea millefolium L. agg. (Millefoglio)

ASTERACEAE

Il millefoglio è un'erba di origine eurosiberiana, molto comune nei siti soleggiate: scarpate, bordi dei campi e pascoli, dalla pianura alla montagna fino a 2'200 m. Del millefoglio si conoscono numerosi ibridi: Lauber e Wagner distinguono 4 aggregati⁵⁹⁰. Fra di essi domina, sul territorio elvetico, *Achillea millefolium* s.str. (v. cartina a lato): si riconosce facilmente dalle foglie lanceolate suddivise in sottili lacinie e dai capolini raccolti in densi corimbi, bianchi o rosei, riuniti all'estremità dei fusti. Il fusto semplice, eretto tomentoso, misura dai 15 ai 50 cm. Il periodo di fioritura va da maggio a settembre.



Nella foto: millefoglio fotografato lungo il bordo di una strada nei pressi di Porza (Lugano).

Il millefoglio è probabilmente l'achillea più popolare in medicina. Si usano le foglie staccate durante l'estate e le sommità fiorite. Diversi sono i nomi popolari che ne ricordano l'uso contro le piaghe sanguinanti: erba dei tagli, fermasangue, erba del soldato, sanguinella... Le foglie, applicate fresche e pestate, sono anche un utile rimedio in casi di emorroidi e ulcere varicose. Oltre alle note virtù vulnerarie, si attribuiscono alla droga proprietà antinfiammatorie e antispasmodiche: in infusione viene impiegata per curare disturbi digestivi non specifici, come stimolante dell'appetito e contro i disturbi ginecologici.

Le prime testimonianze scritte sull'uso medicinale del millefoglio nella nostra regione si trovano in un manoscritto secentesco, dove viene proposta come rimedio contro nausea e vomito: “*bere vino tiepido con succo di millefoglio*”⁵⁹¹. Nella medicina popolare, l'erba di tai è soprattutto applicata sulle piccole ferite di arma da taglio per arrestare le emorragie “*si guariscono fasciandole con la cosiddetta erba del taglio o applicandovi sopra delle ragnatele*”⁵⁹². L'uso del millefoglio nella cura delle costipazioni sopravvive solo nelle vesti di una cantilena, registrata a Soazza: “*erba, erba strepirola, ciappa al sang e tiral fóra*” (millefoglio, prendi il sangue e scaccialo fuori): *si diceva mettendo nel naso di quell'erba*”⁵⁹³. Si solleva, infatti, infilare nelle narici delle foglie di millefoglio, schiacciate in precedenza fra le dita, comprimendo il naso con forza e ripetutamente, fino a farlo sanguinare. Si ripeteva allora il detto sopraccitato, con il quale si pretendeva alleviare il disturbo. Un detto simile è riportato anche nel Biellese, sottintendendo probabilmente una diffusione assai vasta del rimedio che questo detto accompagnava⁵⁹⁴.

Il millefoglio sembra, però, essere caduto in disuso fra gli informatori intervistati: “*So che raccoglievano l'achillea, adesso che la vedo mi viene in mente...però non so per che cosa...*” (Franca, Torre). Solo Alice di Mairengo ricorda che si metteva nell'acqua per farne un pediluvio. L'uso interno del millefoglio è documentato in valle Verzasca come decotto digestivo⁵⁹⁵. Presso la comunità Walser di Bosco Gurin, la tisana di millefoglio è ancora reputata un rimedio efficace in caso di dolori mestruali, di problemi renali e come depurativo del sangue⁵⁹⁶. Tracce di usi curativi dell'achillea nella veterinaria popolare sono ricordate solo da Pomini e Zanetti-Ripamonti: “*decotto di sommità fiorite in caso di sangue nelle urine, o amministrato alle bovine che hanno partorito, ne agevola l'espulsione delle seconde*”.

⁵⁹⁰ Cfr. Lauber e Wagner, *op. cit.*, p. 1090.

⁵⁹¹ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto secentesco”, pp. 59, 68.

⁵⁹² V. Pellandini, “Alcuni esempi di medicina popolare ticinese”: nel testo viene riportato unicamente il nome popolare italiano. Le proprietà vulnerarie ed emostatiche (in particolare contro l'epistassi) sono riportate anche in un trattato di botanica regionale (cfr. A. Franzoni, *op. cit.*, p. 125).

⁵⁹³ CDE. Documentato anche a Roveredo Grigioni: “*erba, erba strepiròla, ciapa el sangu e tiral fóra erba...*”. Un'altra nota incontrata nell'archivio del CDE identifica l'erba *stupiròla* (Soazza) e l'erba *tirulina* (Poschiavo) con la *Digitaria sanguinalis* (L.) Scop. (*Paniculum sanguinale* L.), la sanguinella comune, appartenente alla famiglia delle Poacee. Di questa specie non ho però trovato attestazioni sull'uso medicinale descritto.

⁵⁹⁴ A. Sella, *Flora popolare biellese. Nomi dialettali, tradizioni e usi locali*, Alessandria: edizioni dell'Orso, 1992, p. 2.

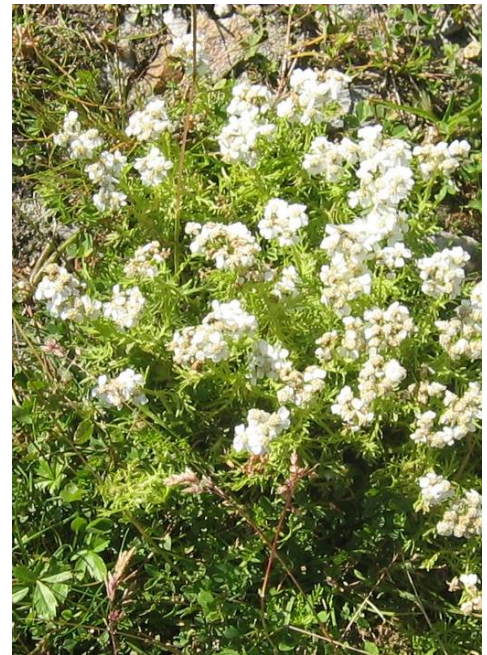
⁵⁹⁵ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 284.

⁵⁹⁶ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 55.

Achillea moschata Wulfen (Iva)

ASTERACEAE

Nelle nostre regioni, l'iva è una pianticella calcifuga, comune nei terreni montani alpini (escluso il meridionale), sui suoli silicei, aridi e pietrosi, tra i 1600 e i 3400 metri. Per queste caratteristiche viene anche chiamata millefoglio del granito. Più bassa del millefoglio comune (il suo fusto pelosetto misura dai 5 ai 25 cm), l'iva possiede foglie alterne e pennate, provviste di divisioni lanceolate irregolarmente dentate. I fiori in capolino sono di colore bianco (ligule) e giallo nel centro, disposti in corimbi apicali semplici: la fioritura va da luglio ad agosto. Attualmente l'*Achillea moschata* è considerata una sottospecie dell'*Achillea erba-rotta* All., più precisamente l'*Achillea erba-rotta* All. subsp. *moschata* (Wulfen) Vaccari (nella foto, presso il lago Sella, passo del san Gottardo)⁵⁹⁷.



Nella Svizzera italiana quest'achillea è detta comunemente iva, nome che non può non richiamare le varianti fitonimiche dialettali: *erba leva*, *erba livia*, *erbe live*, ecc.; talora viene chiamata camomilla di montagna o camomilla selvatica. Assai comune nelle vallate alpine settentrionali della Svizzera italiana, l'iva è definita dal professor Pomini come “vero tesoro di virtù medicamentose in mano ai turisti escursionisti, gitanti e alpigiani”⁵⁹⁸: non a caso si dice che “erba iva ogni mal la riva” (Poschiavo)⁵⁹⁹.

La medicina popolare utilizza l'erba intera fiorita, che viene colta d'estate, in alta montagna. A volte ci si reca espressamente in montagna per coglierla, oppure si approfitta dell'alpeggio o della caccia per portarne a casa una scorta.

- “Erba livia: *erba medicinale a fiori bianchi che alligna sui monti a 1000 e più metri d'altitudine*”. (Sonvico)⁶⁰⁰
- “Erbë live: *assomiglia al millefoglio dei prati, è però bassa, trovasi appena in qualche località vicino e sopra i due mila metri: ricercatissima...*”⁶⁰¹.
- “Erba livia (medicinale): *cresce sugli alti pascoli*”. (Cimaderna)⁶⁰²
- “Perché in montagna c'era un'erba che si chiamava erba leva...era amara...e faceva un fiorellino come le margherite, piccolo piccolo...ma era buona quell'erba, io ne ho giù ancora, qui sotto...ha ancora l'odore, ha ancora l'odore...questa cresceva in montagna, solo...era bassa bassa”. (Lina, Mergoscia)
- “[Si coglieva] sull'alpe, in riva al riale, era pieno...c'era poi in val Pontirone, alpe Scengio o anche sopra, Scengio di sopra...c'era su la capannara della Valtellina, i pastori della Valtellina...riempivano scelleratamente sacchi da 50 chili, non so cosa ne facevano...dopo li tenevano d'inverno”. (Alda, Biasca)
- “Andavo [a coglierla] a Bedretto e sul Gottardo...ai tempi la portavano in estate, quando le nostre mucche andavano sul Lucomagno e nella valle Calanca, e quindi la portavano poi i pastori da lì o quelli che andavano a visitare le mucche”. (Remo, Camorino)
- “Dopo c'era l'erba iva (fió mèr)...[si coglieva] su sull'alpe, un po' più alto, però...vicino alle strade, così, vicino ai sassi...le bestie non la mangiano, è troppo amara...dopo ce n'è ben anche su in valle Bedretto, su in Cruina ce n'è”. (Berta, Fontana)
- “Mio marito andava a raccoglierla sulle cime, a San Bernardino...tante volte quando stava via a lungo ci preoccupavamo...insomma, andare su fino al pizzo Uccello⁶⁰³, era pericoloso...e lui andava proprio a raccoglierle in cima in cima...lui conosceva i posti”. (Irma, Bironico)

⁵⁹⁷ Foto: Franco Poretti.

⁵⁹⁸ L. Pomini, *op. cit.*, p. 223.

⁵⁹⁹ “L'iva ferisce ogni male”, CDE: Godenzi-Cramerì 163.

⁶⁰⁰ CDE.

⁶⁰¹ CDE (provenienza ignota).

⁶⁰² CDE.

⁶⁰³ Cresta che si trova presso san Bernardino (canton Grigioni): raggiunge i 2718 metri s/m.

Nella foto: Pizzo Uccello, presso san Bernardino⁶⁰⁴.

- “Dopo, da noi si usava tanto l'erba leva...questa si trova nelle alpi dove andavamo noi una volta... nella nostra alpe...ce n'era tanta...ma adesso non c'è più, si trova più in alto...l'anno scorso mia figlia me ne ha portata dal Barone⁶⁰⁵...questa la usavano tanti, nelle famiglie, così, ma a me non piaceva però perché troppo amara”. (Maria, Vogorno)
- “C'era soltanto in montagna, mi pare verso i duemila metri...qui non si trova...è un'erba che si trova in montagna, la portano i cacciatori quando vanno su...è come la genziana, bisogna andare in montagna”. (Bruna, Avegno⁶⁰⁶)
- “Quella andavamo a prenderla su a 2200-2300...più si va in su più è...e quando si trova, se ne trova tantissima...in mezzo ai sassi, ormai in val Bavona ci sono solo sassi...in mezzo ai blocchi, però facevamo la scorta”. (Teresa, Caveragno)



L'iva normalmente è assunta per via orale, ma può essere applicata esternamente: in val Verzasca si bagnavano le piaghe (*malōri*) con acquavite contenente *èrba léva*⁶⁰⁷, mentre a Verdabbio, in Mesolcina, l'erba livia è indicata contro il mal di testa⁶⁰⁸.

Sono soprattutto le proprietà digestive a riscontrare maggiore popolarità. La parte aerea è messa nella grappa e a volte si distilla con le vinacce (Biasca e Pontirone)⁶⁰⁹ o sola (Camorino).

- “Non tanta, magari una bottiglia, provvisoria, magari per quando si è malati”. (Onorina, Contra)
- “Per la digestione, andava bene”. (Elena, Vogorno)
- “L'èrba liva (iva): erba che si mette nell'acquavite. Se ne fanno anche infusi come con la camomilla, della quale è ritenuta più potente”. (Isona)⁶¹⁰
- “L'erba iva è l'*Achillea moschata*...che qui non c'è però...quella si metteva nella grappa...come digestivo, anche quella...e si può anche lambiccare, tutta l'erba”. (Remo, Camorino)
- “È potente come digestivo...grappa ed erba iva”. (Spartaco ed Ebe, Biasca)
- “Erba livia: *Achillea moschata* Wulf.: mi risulta poco usata come infuso, ma spesso a macero nella grappa usata come digestivo”. (Biasca e Val Pontirone)⁶¹¹
- “L'erba iva si mette anche nella grappa, nella bottiglia della grappa, a metter qualche rametto, dopo si digerisce meglio...3-4 rametti, nella bottiglia, poi si può rinnovare la grappa...è medicinale, perché non è buona”. (Teresa, Caveragno)
- “L'erba iva è un po' come l'erba ruta, che si mette nella grappa...so che questo lo facevano ad Avegno, l'erba iva...ma questa è amara”. (Bruna, Avegno)
- “Ha i fiorellini bianchi, viene su...sotto il [passo del] Corno...[si mette] nella grappa, come la motarína⁶¹²”. (Sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto)
- “L'erba iva la mettevano dentro nella grappa (i fiori)...anche per digestivo”. (Caterina, Villa Bedretto)

Viene anche aggiunta fresca alla minestra o al caffè, come digestivo.

- “La mettevano dentro nella minestra...se facevano minestra all'alpe mettevano quella lì...io non ne ho mai messa perché non ero tanto (...) Quando è in fiore è meglio, altrimenti sempre... quando vai in

⁶⁰⁴ Foto: Franco Poretti.

⁶⁰⁵ La più alta vetta della Verzasca (2864 metri s/m).

⁶⁰⁶ Anche per iscritto.

⁶⁰⁷ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 264.

⁶⁰⁸ P. Binda, *L'albero della vita*, p. 79. Non viene però precisato in che modo venisse assunta.

⁶⁰⁹ CDE.

⁶¹⁰ CDE: Voc. dialetti di Isona, 31 luglio 1937.

⁶¹¹ Mat. Strozzi.

⁶¹² Cfr. la scheda etnobotanica “*Ligusticum mutellina* (L.) Crantz”.

montagna, su in alto, puoi prenderla...se lo trovi va bene anche il fiore, altrimenti prendevamo anche l'altra...ma la mettevano in minestra, dicevano sempre, così, per digestione". (Maria, Vogorno)

- “C’era una signora...che metteva l’erba leva nel caffè...faceva il caffè e la metteva insieme!...per prendere non so...un digestivo (...) un ramoscello o due di erba leva...ma era amaro!... andava bene per fare digerire...io ho visto quella donna lì che lo faceva, quando ero bambino”. (Aldo, Vogorno)

Con l’erba fresca si prepara anche un liquore tonico-digestivo, a base di grappa o Kirsch (in Engadina, il famoso *Ivabitter*): “*Al bun licör cun iva, da l’Engadina l’niva*” (Bondo, Bregaglia)⁶¹³. Il liquore sembra però piuttosto recente rispetto alle semplici tisane o all’erba messa a macerare nella bottiglia di grappa.

- “L’erba iva...quella che c’era, veniva fatto un liquore mi pare (lo facevano privatamente)...dovevano esserci delle piante dalle parti di...sotto il Pizzo Molare⁶¹⁴”. (Lidia, Faido)
- “Era con l’erba iva...che il Gabriele faceva un digestivo...però io non so le dosi (...) facevano come un...come una specie di amaro svedese”. (Ebe, Biasca)
- “Io faccio, per esempio, mezzo litro di grappa, mezzo chilo di zucchero e mezzo litro d’acqua...faccio bollire l’acqua e lo zucchero insieme, poi faccio raffreddare...e i fiori (faccio proprio un bel mucchietto, perché...così viene tutto bel verde, bellissimo anche da vedere) li lascio anche due settimane, nella grappa...ogni tanto la scuoto...dopo, quando l’acqua e lo zucchero è freddo, si mette dentro [la grappa]...che nel frattempo è diventata bella verde, poi si meschia bene...dopo si filtra tutto...io schiaccio bene tutto...col cucchiaino, in maniera che non resta dentro niente, deve andare proprio tutto a fare il liquore (...) e quello lì è un digestivo”. (Teresa, Caveragno)
- “Dopo, l’erba iva, facevo il liquore...però questa è una cosa più recente...“recente”, erano poi trenta anni fa’!...facevo il liquore in base a questo libro⁶¹⁵, e poi uno che era in contatto con quel Valli, erborista, aveva detto: l’influsso della luna...e allora su in montagna, con un’altra, l’abbiamo sperimentato...che se si coglie quando non c’è la luna, con la luna nera, resta verde, il liquore...e con l’altra luna, diventa giallo, brutto...invece a farlo con la luna nera diventa di un bel verde...questo l’ho sperimentato” (Alda, Biasca). Alda fa macerare le parti verdi della pianta nella grappa e poi aggiunge al liquido filtrato uno sciroppo di acqua e zucchero. Ma anche una semplice tisana presa dopo i pasti è un buon digestivo: “[si usava] l’erba, senza il fiore, solo le foglie (...) c’è un po’ l’idea di cercare il fiore, invece qui⁶¹⁶ dice di cercare le foglie”.

Anche i coniugi Aldo e Maria di Vogorno solevano raccogliere l’iva in alta montagna per produrre in casa il liquore, miscela di diversi ingredienti. Se ne può prendere un bicchierino per aiutare la digestione: “Ma è un pezzo che non ne facciamo più (...) Nocino e ratafià, si fa un po’ dappertutto...[il liquore] di erba iva non lo so se lo fanno in tutte le valli, da tutte le parti”. (Aldo, Vogorno)

Nella foto: liquore di erba iva proveniente dal Pizzo Barone, preparato dalla sorella della signora Maria

Liquore d’iva (ricetta dei signori Maria e Aldo)

Ingredienti:

400 grammi zucchero

1 litro grappa nostrana

150 grammi di erba iva (fiori compresi)

3 bacche di ginepro

2 dl di acqua

Preparazione:

Mettere l’erba iva ben pulita e la grappa in un vaso di vetro a chiusura ermetica e lasciar macerare per 21 giorni, possibilmente al sole, agitando tutti i giorni. Trascorso questo tempo, bollire l’acqua e sciogliervi lo zucchero, lasciar raffreddare e versare lo sciroppo nel vaso. Tenere per altri 21 giorni al sole scuotendo mattina e sera. Filtrare, imbottigliare, tappare e lasciar riposare in cantina per almeno 3 mesi.

L’iva veniva anche assunta sotto forma d’infuso.

“La dicono la “camomilla selvatica”...quella viene su per le cime...si mette dentro in un sacchetto e si adoperava come la camomilla...è proprio una camomilla bianca...era amara...per digerire...si dava giù anche alle bestie, si faceva una bottiglia...[si coglieva] su in alto, su in alto, tra il passo Nara e la cascina



⁶¹³ “Il buon liquore con l’iva veniva dall’Engadina”, E. Picenoni, “Contributo su piante e usi”, *Quaderni Grigioni Italiani*, 14, p. 209.

⁶¹⁴ Cresta che si trova tra la val di Blenio e la valle Leventina, che tocca i 2585 metri s/m.

⁶¹⁵ G. Zanetti-Ripamonti, *op. cit.*

⁶¹⁶ Idem.

dell'alpe Pian Nara, sotto non c'è ...dev'essere in alta montagna...si adoperava solamente il fiore, potrebbe essere medicinale anche il...il gambo, ma non l'ho mai adoperato, i fiori sì...[me l'hanno insegnato] gli antenati, vengono tramandate le cose, perché non c'erano i medicinali che ci sono adesso!...si arrangiavano con le erbe medicinali". (Oliva, Prugiasco)

"Si prendeva tanto, per lo stomaco, la tisana di erba iva...è l'achillea...quella l'abbiamo presa, l'anno passato, sulla Nufenen...sono andata sulla Nufenen con il mio nipote...abbiamo preso il geum, che è un cardiotonico, e abbiamo preso li l'erba iva...e ho detto a mia figlia: "Andremo su verso il Gottardo, nella val Tremola, dove c'è tantissima iva, e lì ne prenderò"...perché adesso l'ho bevuta tutta e ho dovuto prenderne in farmacia...e in farmacia hanno dovuto fare una ricerca per vedere dove trovarla!". (Piera, Medeglia)

"Si metteva nella grappa per aromatizzare (il fiore, si coglieva solo il fiorellino, in cima)...era un po' come la genziana ma era meno amara...se non si digeriva bene (per digerire)...ma si poteva anche fare l'infuso, no?...si metteva su un po' di acqua e poi si beveva come un tè". (Berta, Fontana)

"Anche per far un tè per dormire, con l'erba iva...lo stomaco si mette a posto, e si dorme meglio...è calmante, si dorme bene!". (Sorella Alma e Lucia, Villa Bedretto)

"Quando ero ragazza, in certi momenti, quando si aveva un gran mal di pancia...mia mamma ci faceva bere l'erba léva...ci faceva il tè...è più forte della camomilla!". (Onorina, Contra)

"Si poteva anche fare un tè, qualche cosa...perché era amara...si poteva usare quando avevamo lo stomaco non tanto a posto...". (Lina, Mergoscia)

Con questo millefoglio non si preparano solo tisane digestive e calmanti: le proprietà febbrifughe documentate da fonti orali e scritte, sono probabilmente dovute all'aumento della traspirazione provocato dal consumo di quest'erba⁶¹⁷:

- "Erbulivi, per "tagliare" la febbre". (Chironico)⁶¹⁸
- "L'erba iva, va bene per la febbre (...) Era una mia compagna di paese, mi ha detto: "Guarda che fa bene per la febbre!". (Alessandrina, Ponto Valentino)

Come erba aromatica conferisce un sapore speciale alle pietanze: "questa qui la mettevamo quando facevamo il riso...io, ad aprirla così, sento ancora l'odore della montagna, davvero!...ma questa me l'ha portata qualcuno...di solito faceva il fiore, ma non proprio tutta...se era solo così, un po' trascinata a terra, la prendevamo, così...anche solo l'erba" (Lina, Mergoscia). Veniva anche aggiunta ai formaggi, ad esempio alla mascarpa, per migliorarne il sapore (Biasca e Val Pontirone)⁶¹⁹. Il suo sapore speciale è particolarmente apprezzato dal bestiame: i contadini la ritengono un validissimo foraggio estivo per gli animali all'alpe, poiché favorisce la lattazione delle mucche (val Bedretto)⁶²⁰ e dà al formaggio stagionato un gusto ricercato.

⁶¹⁷ Cfr. L. Pomini, *op. cit.*, pp. 222-223. Riporta anche A. Franzoni (*op. cit.*, p. 124): "Di forte e grato aroma. I montanari se ne servono per fare un the, che reputano efficace come sudorifero e febbrifugo".

⁶¹⁸ Mat. Vicari.

⁶¹⁹ G. End, *op. cit.*, p. 161.

⁶²⁰ O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di val Bedretto*, p. 114.

Adiantum capillus-veneris L. (Capelvenere)

ADIANTACEAE

Il capelvenere si trova in alcune zone puntuali del Cantone, spingendosi fino in val di Blenio: cresce di preferenza nei luoghi umidi e ombrosi, specialmente calcarei. Il suo breve rizoma strisciante ama arrampicarsi su fontane, grotte, pietre e muri. Essendo praticamente assente nelle altre regioni elvetiche, figura nella lista delle piante protette dalla Confederazione. La fronda morbida e ondulata del capelvenere, di color verde chiaro, è provvista di un lungo picciolo nero e lucente. I singoli lobi fogliari possiedono la sagoma di un ventaglio, inciso alle estremità. Gli sporangi sono situati in posizione marginale, spesso coperti dal bordo fogliare ripiegato.



Nella foto: capelvenere fotografato in una grotta a Lugano).



Per questi aspetti peculiari, che ne fanno una felce leggera e delicata, il capelvenere è uno degli esempi più significativi della Teoria delle Segnature. A causa dei piccioli fogliari sottili simili a capelli, era usato per evitarne la caduta e per renderli più folti e crespi: “*Il capelvenere, da ragazza...ce lo davano da fare lo shampoo...lavare i capelli...sa, forse il nome, capelvenere, vuole dire qualcosa, capelli di Venere (...)* perché i capelli si lavavano una volta al mese, non è che si lavavano tanto...facevano un tè, una tisana con queste...e ti risciacqui con [quell’acqua] (...) Ad ogni modo lo andavamo a cercare nei boschi, perché cresce...viene fuori dai muri, no? andavamo a farci belle, quando ci si ricordava di lavarsi!...io mi ricordo che a dieci anni, dodici anni lo adoperavo...me lo aveva detto mia zia” (Bruna, Avegno). La pianta era anche apprezzata per le proprietà emolliente e pettorali: le foglie in infusione (o anche sotto forma di sciroppo) godono ancora di discreto successo per risolvere tosse, raffreddori, bronchiti e catarro cronico.

Si trova già traccia del capelvenere in un manoscritto secentesco, in cui viene raccomandato - assieme ad altre erbe - “*per clarificar la voce*”⁶²¹. A Locarno, il *capilèr* designa invece uno sciroppo fatto con zucchero grasso e capelvenere selvatico⁶²², o ancora una bevanda gradevole fatta per metà di caffè e per metà di sciroppo di capelvenere, con un pezzetto di buccia di limone in superficie⁶²³. Il francesismo *capiler* sarebbe stato importato dagli emigranti ticinesi, e richiama la ‘*capillaire*’, “*nom vulgaire de fougères à pétioles longs e grêles dont on fait un sirop contre la toux*”, divenendo anche il soprannome degli abitanti di Locarno⁶²⁴. L’uso di servire il *capilèr* nei caffè di Locarno, o di prepararlo in casa, sembra però andato perso: “*Forse in qualche famiglia locarnese se ne conserva ancora l’abitudine, ma devono essere ben poche poiché sui vecchi muri della strada del Sasso e di tante stradiciole della collina germoglia in abbondanza ogni primavera il capelvenere, prospera e poi avvizzisce invano*”⁶²⁵. Solo Anna, informatrice di Fescoggia, ricorda che si preparava uno sciroppo (che chiama impropriamente liquore): “*E il capelvenere...questo è prezioso...viene nei muri, specialmente...è medicinale, si faceva il “liquore” (licúr)...questa qui è piuttosto da mischiare con l’acqua, era un liquore sano...perché ai nostri tempi bevevamo solo acqua...faceva bene al corpo, in generale...si metteva zucchero e basta, dopo bisognava farle cuocere (un’ora e mezza), le foglie*”.

Un altro uso del capelvenere ci giunge dal Pellandini, nel suo foglio dedicato alla medicina popolare ticinese: assunto sottoforma di decotto e unito alla gramigna, si rivela utile contro la ritenzione delle urine⁶²⁶. Il corrispondente d’inizio secolo del VSI spiega invece che la pianta (chiamata con la voce semidotta *capilvener*) è assunta in decotto come emolliente e purgativa⁶²⁷.

⁶²¹ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto secentesco”, p. 59.

⁶²² CDE: Locarno, ASV, Komm. 1.69, 250. Cfr. anche VSI, voce Capilèr. La ricetta del “capiler locarnese” è riportata da Corinna Chiesa-Galli, “Antiche ricette di cucina nostrana”, in: *Donne ticinesi. Rievocazioni*, p. 114.

⁶²³ A. Volonterio, *Piccolo mondo antico locarnese*, Locarno: Arti grafiche Carminati, 1958, p. 25

⁶²⁴ “Nome volgare di felci dal picciolo lungo e fine, con cui si prepara uno sciroppo contro la tosse”, in: O. Lurati, *Dialecto e italiano regionale nella Svizzera italiana*, p. 83.

⁶²⁵ A. Volonterio, *op. cit.*, p.25

⁶²⁶ V. Pellandini, “Alcuni esempi di medicina popolare ticinese”.

⁶²⁷ VSI, voce Capilèr.

Aesculus hippocastanum L. (Ippocastano)

HIPPOCASTANACEAE

L'ippocastano o castagno d'India è un imponente albero originario della penisola balcanica e dell'Asia minore: sarebbe stato introdotto in Europa centrale verso la fine del XVI secolo. S'incontra con frequenza nel nostro paesaggio come albero ornamentale in giardini, parchi e lungo i viali, dove la sua folta chioma offre un fresco rifugio nei periodi di calura. Alcuni esemplari crescono fino a circa 1200 metri. Le grandi foglie, opposte e palmato-settate, sono caduche. La fioritura avviene verso aprile-maggio, con fiori lussureggianti raccolti in una densa e appariscente pannocchia terminale. I fiori, zigomorfi, sono di colore bianco, sovente macchiati di rosa o giallo al centro. Il frutto è una grossa capsula con pareti ispessite e spine morbide: verso settembre-ottobre fuoriescono dalla capsula uno o più semi, coriacei e lucidi, simili a castagne e perciò chiamati castagne d'India o castagne matte. Nella foto: albero e dettaglio dell'infiorescenza d'ippocastano (Lugano, viale).



Dell'ippocastano si usano in medicina la corteccia e i semi, cui si attribuiscono virtù astringenti e antispasmodiche, in particolare come vasocostrittori delle vene superficiali. I cataplasmi dei semi, preferibilmente freschi, si applicano sulle parti interessate da problemi venosi (emorroidali), varicosi e sulle contusioni. È inoltre radicata un po' ovunque, fra le generazioni più anziane, la tradizione di portare in tasca una o due castagne d'India per porsi al riparo da raffreddori e reumatismi⁶²⁸. Si dice anche che il seme - per esplicitare la sua azione benefica - non debba essere colto da terra, ma sull'albero, in prossimità dell'equinozio d'autunno⁶²⁹.

“I castégn d'india...dopo c'è quella storia di tenerle in sacocia per far passare il raffreddore...tenere in tasca le castagne per tenere via il raffreddore...due o tre...per prevenire...non so se anche da altre parti...perché in montagna ne avevamo uno vicino [di ippocastano]...la mia nipotina ha imparato, dopo, [le castagne d'India] da tenere in borsetta o in tasca!”. (Alda, Biasca)

“La Marietti di Campo [Vallemaggia] disse all'Albino, che lei raccoglieva sempre delle castagne d'India e se le portava addosso come rimedio contro il raffreddore. E gliene diede anche alcune. Le abbiamo portate sempre in giro con noi, fino a quando si sono sbriciolate”. (Bosco Gurin)⁶³⁰

“Le castagne d'India, le tenevano in tasca, una volta...dicevano che scacciavano i reumatismi...ma sono tutte dicerie vecchie...tutti le mettevano in tasca...io no, ma mio papà aveva sempre in tasca delle castagne d'india, per i reumatich”. (Oliva, Prugiasco)

“Per i reumatich, anche, li mettevano dentro in tasca”. (Alice, Mairengo)

Esisterebbe anche un riscontro scientifico di quest'usanza: dalla castagna d'India fuoriesce lentamente un olio essenziale che penetra nei pori della pelle e quindi raggiunge il sistema circolatorio, dove svolge la sua azione benefica fluidificando il flusso sanguigno⁶³¹. Un rimedio ancora in voga negli anni Settanta fra i militi consiste invece nel tenere in tasca dei marroni per evitare l'infiammazione dell'inguine, conosciuta con il

⁶²⁸ Cfr. O. Lurati, “Situazione sanitaria e medicina popolare”, p. 80; VSI, voce Castegna, pp. 374-375. La testimonianza della Signora Cleis-Vela di Ligornetto richiama una tradizione analoga, questa volta riferita alla castagna: *“Poi, ah...tegn in carzèla 'na castegna dala gra e ta guarisat d'ogni maa [trad. tieni in tasca una castagna dell'essiccatoio e guarisci da ogni male]...in verità...c'è ancora qualche vecchietto che ha in tasca - forse messo dalla sua mastra -...una castagna secca della gra...cioè la castagna bianca secca”*, Materiale fonografico del Museo della civiltà contadina, Stabio, 1979.

⁶²⁹ Autore sconosciuto, “Gli amuleti che fanno bene” (periodico regionale, senza riferimenti), rinvenuto presso l'archivio cartaceo del Museo della civiltà contadina del Mendrisiotto.

⁶³⁰ E. Gerstner, *op. cit.*, p. 53.

⁶³¹ Autore sconosciuto, “Gli amuleti che fanno bene” (periodico regionale, senza riferimenti), rinvenuto presso l'archivio cartaceo del Museo della civiltà contadina del Mendrisiotto.

nome popolare di “male dell’orso” (*maa da l’órs*)⁶³²: questo uso si spiega verosimilmente con l’attività antinfiammatorio di alcuni principi attivi, che agiscono già nella fase iniziale dell’inflammatione, opponendosi alla formazione dell’edema e normalizzando la permeabilità della parete vascolare.

Le preparazioni a base d’ippocastano servono anche per combattere i crampi muscolari notturni, come ricorda Libera (Ruvigliana): “*La castagna d’India...quella la si prendeva... contro i crampi... e io li ho adoperati e so che fanno bene...(non si lavava, la si sfregava solamente con uno straccio)...si mettevano in un sacchetto (13 o 17 marroni), in una stoffa, si mettevano nel letto, si lasciavano dentro finché erano secchi...allora io facevo la scorta, adesso che c’è il congelatore, facevo la scorta nel congelatore e poi li cambiavo, quando diventano secchi...li lasciavo dentro sempre...e questo anche molta gente lo fa ancora*”.

Franca (Torre) ricorda invece che in valle di Blenio si facevano pediluvi e impacchi con l’acqua ottenuta cuocendo il frutto verde: “*L’ippocastano, per fare il bagno ai piedi...quello lo facevamo noi, avevamo l’ippocastano fuori casa (...) era un rimedio della valle, almeno a Torre si faceva...perché avevamo un ippocastano in paese che era bellissimo (...) si faceva bollire il “mallo”, e poi si faceva un impacco...per stimolare la circolazione delle gambe o per alleviare i dolori delle vene...varicose*”.

I preparati di ippocastano trovano anche impiego in cosmetica, per shampoo fortificanti dei capelli. Il rimedio seguente però non trova riscontro nei testi di fitoterapia: un’informatrice della valle di Blenio documenta come le castagne d’India fornissero un’acqua usata per eliminare i fastidiosi pidocchi.

“*I castégn d’India per i pidocchi...eh già, si mettevano giù a cucinare, si faceva bollire...gli ippocastani erano fuori, dietro la casa*” (Nunzia, Olivone).

Sono attestati infine alcuni usi dell’ippocastano in medicina veterinaria: sembra del resto che l’etimologia del termine ippocastano sia legata all’uso che si faceva un tempo dei semi, amministrati ai cavalli per curarne la tosse. A Palagnedra e Rovio le castagne d’India venivano usati contro i dolori delle bovine, in particolare al ventre⁶³³.

⁶³² Lurati O., “Modi di vita oggi. Note dalla Svizzera italiana”, in: *La Svizzera: vita e cultura popolare* (a cura di P. Hugger), Bellinzona: Casagrande, 1992, vol. 2, p. 739. Cfr. Anche LSI, voce Maa, p. 222.

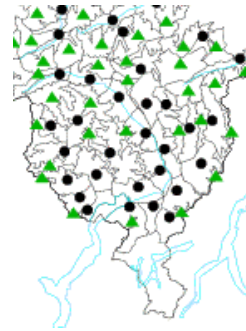
⁶³³ VSI, voce Castégn, p. 374. Cfr. anche L. Sofia, *Castagna: estratto dal Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana*, Bellinzona: Centro di dialettologia della Svizzera italiana, 2001, p. 133. A Vigogna e Vanzone, nell’Ossolano, i semi costituivano anche un rimedio contro il mal di ventre delle persone (idem).

***Alchemilla alpina* agg.; *Alchemilla conjuncta* agg. (Argentina)**

***Alchemilla vulgaris* L. agg. (Ventagliana)**

ROSACEAE

Il genere *Alchemilla*, nativo di quasi tutta l'Europa e l'Asia occidentale, raggruppa in Europa dalle 250 alle 300 specie, erbacee e perenni. Conta inoltre numerose sottospecie a volte difficili da identificare: il polline dell'alchimilla è spesso sterile e la pianta si moltiplica frequentemente per via asessuale. Per questa ragione si preferisce riunire il genere *Alchemilla* in aggregati: in Svizzera, Lauber e Wagner⁶³⁴ ed Aeschimann e Burdet⁶³⁵ ne distinguono 8. L'*Alchemilla alpina* agg., ventagliana alpina, argentina o alchimilla alpina (che include *A. alpina* L. e *A. saxatilis* Buser) è frequente nei pascoli e nelle rupi montano-alpine fino ai 3000 metri di altitudine (v. cartina e tavola a lato⁶³⁶). Predilige i siti esposti al sole e le rocce silicee. Misura da 10 a 30 cm e possiede foglie dal lungo picciolo, divise fino alla base in 5-7 lobi, di colore verde lucido sulla pagina superiore e sericeo-argentate sulla pagina inferiore. L'estremità di ogni fogliolina è seghettata e munita di piccolissimi peli. I fiori verdognoli, a forma di stella, sono riuniti in corimbi e compaiono da giugno ad agosto. L'alchimilla alpina è simile all'*Alchemilla conjuncta* agg. (alchimilla calcicola), che possiede però delle foglie basali a 7-9 foglioline (mai 5), più o meno unite alla base, setose-argentate nella pagine inferiore, dentate all'estremità. Cresce nei pascoli, rocce e scarpate, da monti alle supalpi, su terreni calcarei.



L'*Alchemilla vulgaris* L. agg., ventagliana o alchimilla comune (che include *A. xanthochlora* Rothm., *A. monticola* Opiz) è comune nei prati e pascoli ombrosi e umidi dalla collina alla montagna (vedi cartina a lato). Si presenta come una pianticella cespitosa perenne, di 30-40 cm. Le foglie pelose sono reniformi, con 7 a 11 lobi semicircolari, dentate e piegate come un ventaglio. I fiori giallo-verdognoli formano dei corimbi terminali. Nella foto: *Alchemilla vulgaris* L. agg. (Bedretto, Leventina).



L'alchimilla (“erba magica”) fu così battezzata dai medici arabi, poiché sembra che gli alchimisti utilizzassero la goccia che si deposita sulle sue foglie in seguito a guttazione come “acqua celeste” per la preparazione della pietra filosofale. Nella medicina popolare l'alchimilla gode di notevole successo: le si attribuiscono proprietà toniche, astringenti, diuretiche, antinfiammatorie e calmanti. Quest'erba costituisce un rimedio apprezzato in particolar modo dalle donne, soprattutto per il trattamento dei disturbi al basso ventre nella cura di dismenorrea, perdite vaginali e problemi legati alla menopausa. Le foglie fresche pestate si applicano su ulcere varicose, sulle infiammazioni delle mucose della bocca e della gola, in caso di leucorree e prurito vulvare. La tisana di alchimilla è anche raccomandata nei disturbi non specifici della digestione e nelle infiammazioni del sistema urinario. È inoltre un rimedio adatto a conciliare il sonno, per la sua azione sedativa sul sistema nervoso. Il professor Pomini rileva l'impiego come rimedio galattagogo, ricordato anche da un'informatrice: “(l'alchimilla) anche per le donne che allattano...penso che adesso c'è anche un tè della Weleda che c'è dentro l'alchimilla” (Alda, Biasca).

Nelle nostre valli le foglie verdi di alchimilla sono applicate su ferite: a Sonogno i *föi baròzz* costituiscono un rimedio d'urgenza per stagnare il sangue⁶³⁷. A Biasca e in Val Pontirone, le foglie stropicciate e ridotte in poltiglia, si applicano sulla pelle infiammata, anche in caso di punture di vespe o api⁶³⁸. A Bosco Gurin, presso la comunità Walser, le foglie di alchimilla facilitano la guarigione delle ferite⁶³⁹. Sotto forma di infuso, invece, le foglie contrastano gli attacchi di diarrea: da quest'uso proviene il fitonimo dialettale *erba*

⁶³⁴ K. Lauber, G. Wagner, *op. cit.*, p. 520 e segg.

⁶³⁵ D. Aeschimann, H.M. Burdet, *op. cit.*, pp. 204-206.

⁶³⁶ Tavola: “Flora Danica online”, http://cosmos.dnlib.dk/F?func=file&file_name=find-b&local_base=dgd01.

⁶³⁷ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 166.

⁶³⁸ Mat. Strozzi.

⁶³⁹ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 140.

dra sfória (erba della diarrea), documentato a Biasca e Pontirone⁶⁴⁰. Lo stesso uso è documentato a Bosco Gurin⁶⁴¹. A Gerra Verzasca, invece, l'alchemilla veniva usata (verosimilmente in tisana) contro il raffreddore⁶⁴².

Le testimonianze orali raccolte sembrano accordare maggior valore all'alchimilla alpina che alla volgare, rispettando quindi uno dei principi di fondo della medicina popolare, secondo cui sono reputate migliori dal punto di vista terapeutico le specie più rare in natura o quelle che crescono in altitudine, dove è maggiore la loro esposizione alla luce solare⁶⁴³.

- “La coglievo, andavamo anche qualche volta in montagna...che è più buona, quella delle montagne...è roba più forte, tutte le erbe sono più forti”. (Stefania, Massagno)
- “L'alchemilla...c'è l'*Alchemilla vulgaris*, quella la conosco, c'è ancora in giro, ma quella non è proprio medicinale...invece noi andavamo proprio su, a 2500 metri...quest'alchemilla alpestre, mi pare che si chiamava alpestre”. (Teresa, Caveragno)
- “Principalmente sull'alpe si usava l'alchimilla alpina...e anche l'alchimilla volgare, perché sul monte c'era l'alchimilla volgare, sull'alpe c'era l'alchimilla alpina (...) mia zia la cercava e la faceva seccare”. (Alda, Biasca)
- “L'alchimilla sì... come tè...o quella alpina o quella volgare, più grande (ha le foglie più grandi, invece quella lì ha le foglie più dentellate, è argento sotto, quell'altra no)...ce n'è dappertutto nei prati, su a Fontana, o anche i pascoli, così...[coglievo] le foglioline, e anche i fiori”. (Berta, Fontana)

L'alchemilla è usata soprattutto per i problemi muliebri al basso ventre, in particolare quelli legati al ciclo mestruale.

“In estate si andava ai monti, avevamo tanti monti...a tagliare il fieno...e quando si arrivava in cima alla montagna, che è quel dosso che c'è fra il Sopraceneri, praticamente, e il Sottoceneri...noi avevamo dei monti lì sopra e la mia mamma diceva: “Andiamo a prendere il tè per le donne, vai a prendere il tè per le donne, che dopo lo facciamo”...e ci faceva bere tantissimo, era l'alchemilla, che c'è lì, in quel posto lì (noi la chiamavamo, l'erba di dòn)...adesso vado a prenderla per esempio tutti gli anni a San Bernardino (quest'anno bisogna coglierla durante gli ultimi quindici giorni di luglio, quando non c'è luna)...ma allora si andava lì, in quel monte lì”. L'informatrice usa tuttora questa preziosa erba: “Prendo solo le foglie, le foglie che fan su un gambo...e quando arrivo a casa, taglio il gambo e tengo solo le foglie (...) L'alchimilla, che poi ho approfondito dal signor Valli, che diceva il tè per i paesi bassi, per le donne...per tutti i dolori delle donne...io ho guarito su di me una cistite...ho cominciato subito con litri di tè di alchimilla e me lo sono guarita...per conto mio, l'alchemilla è quella che metto come primo, e poi c'è l'erba iva per lo stomaco, che ho preso ancora ieri sera...e prendo sempre alla sera una tisana, e vario a seconda, alchemilla o iva o qualche volta la menta”. (Piera, Medeglia)

“Si metteva via, si faceva seccare all'ombra e si metteva via anche per l'inverno...quella era specifica per le donne, per le mestruazioni...si faceva il decotto contro il mal di pancia, dolori mestruali (...) [l'ho imparato] da una signora che veniva su all'alpe e dopo spiegava di questa, che faceva bene per i dolori mestruali...dopo abbiamo trovato i posti dove se ne trovava... sempre su in un alpe della val Bavona, ma su, sopra i 2000 (...) c'era magari un pezzettino di valanga, andava via quella...e in agosto, quando eravamo su lì con le bestie...allora spuntava fuori da lì, era tutta bella fresca...ed era interessante, perché sul rovescio della foglia, c'era su tutto come un velluto, un bel velluto bianco, ma morbido...diceva - quella [signora] che ci ha insegnato - che quel velluto era la natura, per proteggere queste piantine...perché venivano basse, non si alzavano, erano proprio come un cuscino”. (Teresa, Caveragno)

“Dovevamo raccogliere l'alchimilla alpina (Selbarmantali) ancora e ancora...ha un effetto così benefico sui dolori delle donne”. (Bosco Gurin)⁶⁴⁴

“Andavamo a prenderla, dopo si faceva seccare e si adoperava tutto l'anno...doveva essere ben secca...bisognava fare attenzione che non prendesse umidità, sennò andava subito a male...per il mal di pancia, e specialmente per le necessità delle donne...noi si prendeva specialmente i fiori, però si mettevano anche le foglie...si prendeva sempre quando il papà segava il fieno, perché sui monti a mille metri, avevamo

⁶⁴⁰ Mat. Strozzi.

⁶⁴¹ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 140. Anche il parroco erborista Künzle consiglia quest'erba contro la diarrea delle persone e del bestiame (J. Künzle, *Erba e Malerba*, p. 23).

⁶⁴² A. Gnesa, *Storia e storie di Gerra Verzasca Valle e Piano*, Losone: Tipografia Poncioni, 1988, p. 14.

⁶⁴³ Cfr. il capitolo *Principi, rimedi e pratiche curative*>> “Le proprietà curative delle piante”>> “Gerarchie di efficienze terapeutica”. Recenti ricerche di laboratorio sembrano per altro confermare la maggior efficacia dell'alchimilla alpina.

⁶⁴⁴ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 163.

i prati e quando si segava il fieno si sceglievano sempre le più belle...dopo facevano dei bei mazzetti che appendevano con i fiori in giù, e si faceva seccare”. (Irma, Bironico)

Alda (Biasca) si è curata da sola con l'alchimilla un problema di emorragie dell'utero. Per questa cura si è aiutata anche con i suggerimenti del farmacista Zanetti-Ripamonti⁶⁴⁵: *“L'alchimilla, io l'ho usata insieme alle ortiche per problemi...che avevo emorragie, problemi ginecologici (avevo delle emorragie, sono stata due volte in ospedale per raschiamenti) (...) una settimana prima delle mestruazioni [prendevo] le ortiche e sempre l'alchimilla (la sera, come decotto) per un anno...l'alchimilla solo le foglie senza il gambo, perché il gambo fa stitichezza, e delle ortiche anche le foglie”.*

Bruna (Avegno) ha conosciuto tardi, durante un corso di fitoterapia, le virtù curative dell'alchimilla: *“Alchemilla alpina, non ne abbiamo tanta...di più in montagna...questa ho imparato ad adoperarla, appunto per...specialmente per le mestruazioni dolorose, queste cose, fanno molto bene”.*

La testimonianza del signor Tita di Curio dipinge il legame atavico che lega l'alchimilla alle donne attraverso questo triste episodio: *“La mamma aveva avuto un aborto...poi me l'ha raccontato quando ero più grande...non ha più sentito il piccolo nella pancia e il dottore le ha detto che non si poteva più far niente...allora lei ha bevuto, tutti i giorni, un tè di “Frauenmantel”...che sarebbe...quella argentata...l'alchimilla...lei ha bevuto questo tè...dopo una settimana, un mattino alzandosi, le cade l'aborto sullo scendiletto...era guarita!”*⁶⁴⁶.

Fiammetta (Locarno) ricorda che usavano l'alchimilla in valle Onsernone: *“Io andavo spesso a Vergeletto in vacanza, si andava in famiglia...non ricordo tanto le erbe, ero piccola...però una cosa che mi ricordo, prendevano tanto l'alchimilla...è per lo stomaco? Non so più se è per la digestione, l'alchimilla...so che la coglievano lì a Vergeletto, c'erano dei posti dove c'era”.*

Due informatrici fanno uso dell'alchimilla come tisana sedativa.

“L'alchimilla anche la sera la facevo, per dormire, come tranquillizzante per dormire”. (Alda, Biasca)

“Si prendevano le foglie, così...si gettava su l'acqua su un pizzico di erbe, o fresca o anche secca, d'inverno secca...un tè, calmante, penso, in generale”. (Berta, Fontana)

Gentilina e Lina, entrambe di Mergoscia, usavano l'alchimilla per curare le malattie invernali.

“La prendevo sempre in montagna...facevo sempre il tè, era così buono con il latte, specialmente d'inverno, quando si aveva l'influenza...il tè di alchimilla, con il miele...adesso non si trova neanche più, neanche in montagna...perché dove stavo io, con le mucche, c'era sempre l'alchimilla, dappertutto. Non era difficile andare a cogliere l'alchimilla”. (Gentilina)

“L'arkimilä...la coglievamo in montagna...qui non c'è...ma in montagna (...) adesso non so se c'è su ancora...era su, su quelle montagne, magari nei sassi...aveva le foglie un po' piccole...quella la coglievamo, la facevamo seccare perché l'adoperavamo d'inverno per il tè...anche per le bestie...è questa, che ha le foglie argentate...la usavamo in inverno...quando si aveva non so, l'influenza...allora non compravamo tante medicine”. (Lina)

Le testimonianze seguenti attestano l'uso dell'alchimilla come rimedio per le bestie:

“Quando [le bestie] avevano la diarrea, si cercava l'alchimilla...però non so in dialetto non so come si dice...dicevamo anche noi alkimilla...e facevano un decotto, e poi lo davano da bere...perché mi dicevano sempre: “Ricordati di raccogliere un po' di alchimilla!”...che dopo la facevano seccare, la portavamo a casa e d'inverno, per una qualche capra o qualche vacca, la adoperavano...le foglie, proprio, cercavamo solo la fogliolina...sotto è come un po' argento, sopra è verdina”. (Ebe, Biasca)

“L'alchimilla la usavano anche per le mucche...per le mucche, per fare il latte, se avevano problemi, l'alchimilla (...) penso che la davano da mangiare così...quando avevano problemi, quando avevano partorito, anche per fare più latte...dopo, sul pascolo, la mangiavano anche loro” (Alda, Biasca).

Somministrata fresca o secca alle mucche, quest'erba aumenta la qualità così come la quantità del latte prodotto⁶⁴⁷: *“...gli animali la mangiavano, fanno il latte buono...forse anche di più, ma aromatico!”* (Berta, Fontana).

⁶⁴⁵ Op. cit.

⁶⁴⁶ Tita precisa in una lettera: *“Spero che nessuno le venga a dire che nel 1937 mia mamma ha avuto il tempo per consultare il Zanetti-Ripamonti. Dubito. Il rimedio che ha usato (detto in tedesco) le veniva da una tradizione di famiglia”.*

⁶⁴⁷ L. Pomini, op. cit., p. 41.

Allium cepa L. (Cipolla)

LILIACEAE

La cipolla è un'erba perenne originaria dell'Asia occidentale, coltivata ormai un po' ovunque in numerose varietà per le virtù eduli del grosso bulbo. La pianta erbacea possiede foglie basali, incavate, cilindriche, glauche, che seccano rapidamente. I numerosi fiori giallo-verdastri o porporini si riuniscono in un'ombrella sferica, densa, del diametro di 5-10 cm. I tepali sono bianchi, con in mezzo una nervatura verde. Gli stami sono prominenti. Il frutto è una capsula membranosa. Nella foto: cima fiorita in un orto di Vezia (Lugano).



Fin dall'antichità la cipolla è stata utilizzata a scopo medicinale. L'uso del bulbo non si limita, infatti, al condimento e alla nutrizione: oltre ad essere ricca di vitamine, la cipolla possiede proprietà diuretiche, esercita un'azione disinfettante sull'intestino, solleva dalle coliche e dai dolori di stomaco. La si ritiene anche un buon vermifugo. I cataplasmi caldi di cipolla cotta sono utili in caso di rigidità articolare, foruncoli e ascessi, di cui ne accelera la maturazione. La cipolla cruda o cotta è anche efficace per risolvere le piaghe da bruciatura.

Le testimonianze orali e scritte raccolte nella nostra regione confermano l'uso medicinale di questo bulbo, le cui proprietà disinfettanti ed emollienti lo rendono indicato soprattutto nella cura di bronchite, mal di gola, raffreddore e tosse accompagnate da catarro. Si tratta inoltre di un vegetale alla portata di tutti, coltivato negli orti o venduto presso i vicini mercati. Sono quindi diversi gli informatori, di svariata provenienza, che hanno ricordato le proprietà curative di questo prezioso ortaggio. L'azione terapeutica è sollecitata in diversi modi: sia esternamente, con cataplasmi o impacchi, sia internamente, tramite l'assunzione di decotti o come alimento. A volte si somministra unitamente a un'altra pianta curativa o addolcita con zucchero o miele. Non sembrano invece godere di popolarità le cure depurative primaverili a base di cipolla, più diffuse in talune regioni della Svizzera interna.

“Facevamo anche impacchi di cipolle, calde...non soffritte, proprio...ma diventavano molli, no?, al caldo della brace...noi di solito mettevamo sopra la brace...lascia anche un sugo la cipolla a farla scaldare così...la mettevamo in un pezzo di stoffa...e lo mettevamo...doveva toccare con la sua manina, il bambino, perché scotta, eh?...più caldo possibile, sullo sterno, e anche dietro, tante, volte, sulle scapole, sulla schiena...quando avevano tosse...insomma, che minacciava magari polmonite...catarro, contro il catarro...questo l'ho fatto tante volte anch'io con i miei...con il mio ragazzo, il più grande, più che altro...perché purtroppo ripeteva polmoniti e...tante volte l'ho dovuto curare così”. (Armida, Monte)

“Per la tosse avevamo la cipolla...si tostava la cipolla nell'olio, si metteva su una pezza e si applicava calda sullo stomaco...ecco, questo per la tosse”. (Libera, Ruvigliana)

“Per la tosse di mio figlio...patate schiacciate e cipolle cotte, le metto qui [sul torace] fanno bene...Mia mamma lo faceva”. (Maddalena, Miglieglia)

“Come le cipolle...a mettere su cipolle cotte quando si ha catarro...quando si ha la bronchite si mettono su le cipolle...possibilmente un po' asciutte, da mettere su direttamente sui bronchi e dopo si coprono con qualche cosa, con una pezza, un panno...invece di fare le polentine (di lino), fanno bene anche quelle ”. (Anna, Fescoggia)

“Contro la tosse: prendere una cipolla, tagliare la parte superiore (circa 2 cm), scavarla circa 1.5 cm, riempire di zucchero, metterla in un piattino. Lo sciroppo che si forma si prende a cucchiaini (uno al mattino e uno alla sera)”. (Stabio)

“Contro la tosse si usavano anche cipolle bollite nel latte dolcificato”. (Floriana, Morbio superiore)

“E dopo c'è una signora che adopera le cipolle per quando si ha una costipazione (un raffreddore), che viene un peso allo stomaco, dalla tosse...bisogna prendere le cipolle (adesso non so se bisogna prenderle cotte o crude, ma mi sembra crude), tagliarle, metterle in un sacchetto e poi metterle su...fanno così bene...me l'ha detto una signora qui di Torre”. (Nice, Corzoneso)

“Le cipolle sono buone anche quando si prende il raffreddore o l’influenza e poi si fanno bollire e beviamo l’acqua o il tè”. (Lina, Mergoscia)

“Rimedi usati con i figli: cipolla tagliata a metà e messa in camera sul comodino vicino al letto in caso di raffreddore facilita la respirazione”. (Spartaco ed Ebe, Biasca)⁶⁴⁸

“ [La mamma] le faceva bollire nel latte e ci faceva bere il latte bollito con dentro cipolle e un po’ di grappa per l’influenza...e poi metteva in un sacchetto le cipolle cotte e me le metteva su, qui davanti”. (Alda, Biasca)

“Adesso racconto un aneddoto sulla cipolla...una storia dell’inverno del ’53...ero in quarta magistrale e siamo andati a Andermatt al corso di sci con Ottavio Eusebio, il nostro istruttore...e quell’anno lì tutta la classe quarta e terza ha preso un’influenza tremenda...quando eravamo su a Andermatt, salvo il sottoscritto e due altri...e c’era uno, un mio compagno di scuola, che ha preso la febbre (delirava quasi, a un certo momento) e si è fatto applicare...si è fatto legare le cipolle a fette, legate sotto i piedi...contro la febbre...c’era dentro un odore nella stanza!”. (Remo, Camorino)

“La cipolla...per il mal di gola...acqua di cipolla”. (Alberto, Bellinzona)

“Le cipolle (cotte) si mettevano sulla gola, come cataplasma... per combattere i batteri, dicevano, sulla gola o anche sul petto...anche oggi, si dice che la cipolla è disinfettante”. (Floriana, Morbio superiore)

“Anche il succo della cipolla, bevuto...come brodino, ecco, brodo di cipolle per la gola, per la tosse...si provava un po’ tutto, perché non si andava subito in farmacia a prendere i medicinali quando si era ammalati, a quei tempi”. (Armida, Monte)

“L’ho curata io (la mamma) quando aveva mal di gola... forse dieci o venti anni fa...ho messo le cipolle sulla gola, fa passare l’angina...poi le ho ben tritate...crude, tritate, avvolte in una garza...le ho messo un fazzoletto, un foulard, per tenerle...lo ha tenuto tutta la notte”. (Stefania, Massagno)

L’uso della cipolla contro le punture di insetti è attestato nel Mendrisiotto e in Vallemaggia:

- “Venivano usate anche le cipolle (...) contro le punture di insetti”⁶⁴⁹. (Valle di Muggio)
- “Altrimenti, per le punture delle vespe, si applica una fetta di cipolla cruda sulla puntura”. (Floriana, Morbio superiore)
- “Anche le cipolle...tagliare la cipolla e soffregare sulla puntura (di vespe, insetti)”. (Armida, Monte)
- “Poi c’erano, per le punture di vespe... qualcuno applicava la cipolla...almeno a fette, il sugo della cipolla, si sfregava con quello”. (Bruna, Avegno)
- “Cipolle: per le punture di vespe, leva il dolore e il gonfiore. Fregare la ferita per 10 minuti con mezza cipolla”. (Elsa, Aurigeno)⁶⁵⁰

La cipolla sembra godere invece di minor popolarità rispetto all’aglio come rimedio vermifugo⁶⁵¹:

- “Mangia scigóll crü tütt i dt”. (Lugano-Cassarate)⁶⁵²
- “Medicare i vermi mangiando ai o scigöla”. (Calpiogna)⁶⁵³
- “Fagh adrè dai vèrmen con aqua de scigóll, de pòr, de sosémbra...”. (Brione Verzasca)⁶⁵⁴

Aglio e cipolla, assunti come alimento, sono anche indicati come disinfettanti e contro l’ipertensione arteriosa:

- “La cipolla, per abbassare la pressione, come l’aglio...meno effetto, ma come l’aglio”. (Franca, Torre)
- “Oh mio marito le cipolle che ha mangiato! Perché lui mangiava sempre insalata, cicoria, quella roba lì...e la cipolla, ne metteva dentro un bel po’...e la cipolla anche va bene per la pressione (per mantenerla giù)...l’aglio è ancora più efficace, però anche la cipolla è molto sana...cruda, tagliata fine fine”. (Teresa, Cavigno)
- “Sovente facciamo la cena con il brodo con dentro salvia e cipolla...perché la cipolla è come un antibiotico...aglio e cipolla sono antibiotici, e la salvia fa bene...dicono che sono conosciuti dai popoli egiziani, quasi...sono disinfettanti (interni)...oppure nell’insalata, in ogni insalata io metto sempre dentro cipolla”. (Floriana, Morbio superiore)

⁶⁴⁸ Per iscritto.

⁶⁴⁹ Scuola Media Balerna, *op. cit.*, p. 155.

⁶⁵⁰ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

⁶⁵¹ Cfr. la scheda etnobotanica “*Allium sativum* L.”.

⁶⁵² “Mangiare cipolle crude tutti i giorni”, CDE.

⁶⁵³ CDE.

⁶⁵⁴ “Combattere i porri con acqua di cipolle, di porri, di menta...”, CDE.

Alcuni usi terapeutici della cipolla sono documentati solo sporadicamente. Franca racconta che a Torre la cipolla, precedentemente pestata, veniva applicata sui calli⁶⁵⁵. In altre parti era usata per risolvere il mal di denti: “[Le cipolle] tritate e applicate sulla guancia contro il mal di denti” (Pregassona)⁶⁵⁶ o il mal d’orecchie: “Nelle orecchie mettevamo la cipolla...spremevano una cipolla quando si aveva mal di orecchi o così...spremuta nell’orecchio” (Remo, Camorino). Nel Grigioni italiano, a Castaneda, è invece documentata una cura per gli orecchioni (*oregión* o *gregión*) a base di cipolla: “fatta cuocere nella carta di giornale o nella carta alu, stagnola di cioccolata, perché una volta l’“alu” non c’era...si scavava nella cenere bollente, poi mettevi la cipolla nella carta di cioccolata, la lasciavi un quarto d’ora, venti minuti. Poi la smezzavi: non bisognava applicarla bollente: metà da una parte, metà dall’altra; sopra, un fazzoletto che la tenesse ben contro”⁶⁵⁷. La mamma di Armida (Monte) soleva amministrare “acqua” di cipolla per risolvere gli stati di malessere: “Facevano anche un brodino di cipolla quando eventualmente non si stava bene, per...magari un’indigestione, un malessere qualsiasi, intestinale o di stomaco...brodino di cipolla, come facevano con la camomilla, che metteva a posto tutto, anche il brodino di cipolla...mia mamma, mi ricordo che tante volte [diceva]: “Fam un brodin da scigola..come cena, solo un brodino di cipolla”...”. Stefania (Massagno) ricorda un rimedio imparato recentemente da Ermanno Valli, destinato alla cura delle disfunzioni renali ed epatiche, da lei sperimentato: “Le cipolle tritate sui reni vanno bene quando non funzionano molto bene i reni...tolgono le infiammazioni...quella lì è roba del Valli...quello dei reni...sui reni bisogna mettere uno straccio...ma uno straccio fine, come le garze dei bambini...e dopo si prende la calzamaglia... si tagliano le gambe e si lega qua, tutta la notte, con le cipolle dentro...l’ho provato, per il fegato, anche per il mal di fegato (era poi la bile)...ogni tanto si può fare”.

⁶⁵⁵ Un rimedio analogo, a base di cipolla macerata in aceto, è consigliato anche dal noto parroco erborista Künzle (J. Künzle, *Erba e malerba*, p. 30).

⁶⁵⁶ CDE. Tale uso è documentato anche in un manualetto secentesco, dove si legge: “A fare che li denti guasti cadono for di bocca senza ferro (...) item ch si onge li denti di succo de cipolla mai più li dogliarano li dentj...” (in: G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto secentesco”, p. 68).

⁶⁵⁷ P. Binda, *L’albero della vita*, pp. 78-79.

Allium sativum L. (Aglio)

LILIACEAE

L'aglio è giunto probabilmente dall'Asia centrale, ed è stato coltivato fin dall'antichità attorno al bacino mediterraneo, dove si è poi naturalizzato. È una pianta erbacea perenne fortemente odorosa, alta circa 80 cm. I bulbi raggruppati e stretti sono avvolti da una tunica membranosa, biancastra: è questa parte della pianta che conferisce all'aglio le sue proprietà salutari, aromatiche e alimentari. Il fusto porta fino a metà delle larghe foglie lineari appuntite, a margine ruvido. Nella parte terminale reca un'ombrella fiorifera emisferica con bulbilli che raggiungono 1 cm di lunghezza. La spata appuntita supera l'ombrella. I fiori sono di colore biancastro, generalmente sterili; i tepali hanno colore bianco rossastro o verdastro⁶⁵⁸.



Se oggi giorno la maggior parte dell'aglio consumato è di importazione straniera - ad eccezione di un'esigua produzione privata, circoscritta ad alcuni orti - già nell'Ottocento il Franscini avverte che i mercati di Bellinzona e Locarno sono riforniti anche dalla vicina Lombardia⁶⁵⁹. Al di fuori delle zone alpine, l'aglio era comunque coltivato quasi dappertutto, nei terreni sciolti, senza ristagni d'acqua, soleggiate e ben concimate. Le credenze popolari legate alla coltivazione dell'aglio sono collegate sovente alle feste dei santi: “*par Santa Caterina a piantan l'ai*”: per santa Caterina (25 novembre) si pianta l'aglio (Meride); “*per San Sgiuann gropè l'ai*”: per san Giovanni (24 giugno) legate l'aglio (Cavigliano), “*par Santa Maria Madalena al sa tira sù e al sa fa sù in trenza*”: per santa Maria Maddalena (22 luglio), si strappa e si lega in trecce (Meride)⁶⁶⁰.

Oltre a oligoelementi e sali minerali, il bulbo (v. foto sopra) contiene vitamina C, B1, B2, PP e C, oli essenziali e solfuro di allile: risulta efficace in medicina popolare per combattere dolori reumatici, catarri bronchiali, bronchiti fetide, vermi intestinali e febbri. È un valido tonico delle vie digestive, del fegato e dei reni, oltre a svolgere un'azione disinfettante sugli organi intestinali e respiratori: l'azione battericida si esplica grazie all'allicina e ai suoi derivati.

Usato correntemente nella preparazione delle pietanze, l'aglio è un rimedio casalingo assai popolare nelle nostre regioni: “*il popolino ama molto l'aglio, a volte lo mangia tutto crudo al mattino*”⁶⁶¹. La medicina popolare ticinese attribuisce all'aglio diverse virtù: depurative, profilattiche, antireumatiche, antinfiammatorie, disinfettanti (sul sistema respiratorio e intestinale), antitossive⁶⁶². L'aglio non manca perciò nella cura delle malattie respiratorie.

“*Contro il mal di gola, si mettevano attorno al collo impacchi di aglio pesto*”. (Sonvico)⁶⁶³

“*Lo pestavano...per esempio, quando una volta...lo facevamo ancora anche noi...quando avevamo la bronchite, qui...prendevamo una carta blu, era così apposta, ne ho ancora giù, mi pare...e dopo mettevamo dentro un pezzo di söngiä, dicevamo noi...söngiä, quella che hanno i maiali, pestavamo quella e poi mettevamo sopra un po' di camomilla...solo i fiori, così, e poi la facevamo scaldare qui al fuoco...e poi la mettevamo qui, sul petto e magari anche di dietro, sulla schiena*”. (Lina, Mergoscia)

“*E poi per il raffreddore...quello che sto facendo io questa settimana...quando è pestato fine, metterlo in un fazzoletto e aspirare il vapore...libera il naso...è che io l'ho preso secco stavolta, impiega qualche tempo in più*”. (Franca, Torre)

Alcuni informatori sono a conoscenza delle virtù antibiotiche e profilattiche dell'aglio, che mettono in pratica ogni giorno:

⁶⁵⁸ Tavola: G. Romagnoli, S. Vasetti, *Klassische Kräuter und Heilpflanzen*, Würzburg, Flechsig-Buchvertrieb, 1996, p.39.

⁶⁵⁹ S. Franscini, *op. cit.*, p. 144. Cfr anche VSI, voce Ai, p. 56.

⁶⁶⁰ VSI, voce Ai, pp. 56-57.

⁶⁶¹ H.R. Schinz, *op. cit.*, p. 421. Molto probabilmente questa usanza nasconde usi terapeutici o profilattici.

⁶⁶² Già in un manoscritto secentesco si legge di un rimedio a base di aglio per combattere la tosse: “*ungere la pianta dei piedi con aglio e grasso di maiale (sugna)*” (G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto secentesco”, p. 60).

⁶⁶³ VSI, voce Ai, p. 58.

“L’aglio disinfecta l’intestino e preserva dalla tubercolosi...era un dottore [che lo diceva]...da mangiare così, nell’insalata, da mettere dentro nella minestra, dappertutto, dappertutto, da confondere il gusto”. (Clorinda, Gerra Gambarogno)

“Aglio e cipolla sono antibiotici (...) dicono che sono conosciuti dai popoli egiziani, quasi...sono disinfectanti (interni)...oppure nell’insalata, in ogni insalata io metto sempre dentro cipolla...certo che l’aglio è già più forte da digerire lascia anche l’alito pesante...però per chi può digerirlo è una buona cosa”. (Floriana, Morbio superiore)

“Per depurare il sangue si sorseggiava dell’acquavite o del vino bianco in cui si eran messi a macerare spicchi di aglio”. (Biasca)⁶⁶⁴

Sono inoltre note a molti le sue proprietà ipotensive.

“L’aglio come disinfectante...e poi anche per la circolazione, l’aglio fa bene...preso anche nella grappa...(qualche spicchio d’aglio) lasciato a macero nella grappa, e dopo si prende un cicchettino”. (Don Angelo, Balerna)

“Col prezzemolo o l’aglio si abbassava la pressione”. (Monte)⁶⁶⁵

“Prendevamo l’aglio per la pressione alta...mi ricordo una signora di Lugano mi aveva insegnato che lei lo prendeva al mattino, schiacciava lo spicchio d’aglio e lo prendeva con un po’ di latte...abbassava la pressione...e diceva che questo è molto salutare, dà vita lunga...ogni tanto lo prendo, perché dicono che è salutare...anche come alimento, sull’insalata, ci metto lo spicchio d’aglio o quando si fa il minestrone”. (Armida, Monte)

“L’aglio abbassa la pressione...bisogna prenderlo a lungo termine e poi miracoli non ne fa”. (Franca, Torre)

“Però l’aglio va bene per la pressione...si usava da mettere nell’insalata...per la pressione, veramente (per mantenerla giù) (...) lui [mio marito] ne metteva sempre un pochino nell’insalata”. (Teresa, Caverogno)

“Aglio: combatte anche il colesterolo. Mettere a mollo mezzo kg di aglio schiacciato con mezzo litro di grappa. Dopo un mese questo liquore si prede a gocce aumentando ogni giorno di una, fino ad arrivare a 30 gocce. Poi si continua diminuendo una goccia al giorno”. (Elsa, Aurigeno)⁶⁶⁶

L’aglio è anche applicato esternamente, come rimedio topico.

“I geloni si curavano sfregando con spicchi di aglio messi dentro una pezza la parte malata che poi si riscaldava avvicinandola ripetutamente al fuoco”. (Meride)⁶⁶⁷

“Per curare i calli mio papà metteva degli spicchi di aglio affettati fra le dita dei piedi”. (Bellinzona)⁶⁶⁸

“Pestare uno spicchio di aglio (o cipolla) e applicarlo sul callo tutta la notte. Al mattino è morbido e si può togliere” (Franca, Torre).

“Contro le piaghe da eczema: schiacciare uno spicchio d’aglio e farlo bollire un poco con poca acqua, toglierlo dal fuoco e mettere un po’ di miele uguale all’aglio; mescolarlo e con quell’acqua, passarla sopra le piaghe”. (Castelrotto)⁶⁶⁹

“L’ombelico del neonato si curava un tempo in vari modi (...) a Monteggio frazione Tiradelzo, vi si applicava la seconda pelle dell’aglio”⁶⁷⁰.

L’aglio è un rimedio lenitivo in caso di mal di denti⁶⁷¹: “Quando c’era un dente che faceva male, che c’era un buco (con carie)...si metteva dentro un pezzettino d’aglio fresco” (Maria, valle Verzasca); a Meride e Bosco Gurin sono invece documentati due rimedi la cui azione si esplica a distanza: “contro il mal di denti si mettevano spicchi di aglio sul polso della mano opposta, si formava una vescichetta e il dolore cessava”⁶⁷²; “Quando facevano male i denti, bisognava introdurre nell’orecchio dell’aglio...dalla parte in questione. Io l’ho provato, ed è migliorato, almeno quella volta”⁶⁷³.

Le testimonianze più nutrite sono però legate alle proprietà vermifughe dell’aglio: non a caso questa virtù terapeutica figura anche nel detto di Mendrisio “mangia l’ài se ta gh’et i verman” (non venirmi a

⁶⁶⁴ VSI, voce Ai, p. 58.

⁶⁶⁵ Mat. Vicari.

⁶⁶⁶ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

⁶⁶⁷ VSI, voce Ai, p. 58.

⁶⁶⁸ VSI, voce Call, p. 245.

⁶⁶⁹ Nota scritta di una testimonianza orale, materiale privato.

⁶⁷⁰ VSI, voce Bombonigh, p. 648.

⁶⁷¹ Cfr. VSI, voce Ai, p. 58.

⁶⁷² VSI, voce Ai, p. 58.

⁶⁷³ E. Gerstner, *op. cit.*, p. 53.

scocciare)⁶⁷⁴. L'azione vermifuga dell'aglio si sollecita in diversi modi: per contatto, per inalazione, tramite assunzione orale (come cibo o sotto forma di decotto). Un po' ovunque ai bambini affetti da vermi intestinali si mette al collo una collana di spicchi d'aglio, lunga fino al petto, "a la boca dal stomigh" (Melide⁶⁷⁵): "Stu fiö u sa tra miga föra, u gh'a i vèrman. Bégn métygh na curóna d'ai al cól" (Medio Vedeggio⁶⁷⁶); "Per far andare indietro i vermi che quasi soffocavano i bimbi, dicevano di metter loro attorno al collo una corona d'aglio, col cui odore fugare i vermi" (Osco)⁶⁷⁷. In alternativa alla collana esistono altre strategie: si può far fiutare l'aglio (Leontica, Russo⁶⁷⁸), a volte mettendolo nelle culle dei piccoli dormienti (Leontica)⁶⁷⁹. L'aglio è anche l'elemento principale dello *stomighirö*, sorta di cataplasma che si applicava sul petto dei bambini, sovente allo scopo di eliminare i vermi (San Nazzaro, Losone, Certara)⁶⁸⁰. A Malvaglia, per liberare i piccoli dagli ossiuri, si sfrega l'ombelico con uno spicchio d'aglio⁶⁸¹. L'aglio può anche essere consumato cotto nel latte - "L'aglio cotto con il latte per i vermi dei bambini" (Elsa, Aurigeno)⁶⁸² - o crudo: "medicare i vermi mangiando ai o scigöla" (Calpiogna)⁶⁸³; "aglio e erba rüga...la pestavano e ce la davano quando avevamo i vermi" (Remo, Camorino); "La mia mamma era furba: prendeva l'aglio e lo mischiava col miele, così sentivi meno...ma saltava fuori una cosa schifosa, comunque! Però poi c'era sempre il premio, e allora ci si arrendeva" (Franca, Torre).

Il rimedio vermifugo più citato resta comunque la collana d'aglio, che numerosi informatori, da bambini, ricordano di aver portato al collo ripetutamente. Attraverso un filo di cotone o di lana s'infilano alcuni spicchi: la collana doveva arrivare sino al ventre, punto in cui i bulbi avrebbero esercitato il loro effetto curativo. La forza vermifuga del rimedio starebbe nell'odore acuto e penetrante dell'aglio, come è sottolineato a più riprese: "Con l'udù da l'ai, i vèrm i scapava"⁶⁸⁴; "I vèrm i nava via"⁶⁸⁵; "I vermi soffocano"; "I vermi sentivano quell'odore e scappavano"; "Perché l'odore deve andare [entrare] dal naso". La collana deve essere indossata per diversi giorni - fino a quando gli spicchi diventavano secchi - e cambiata più volte. Irma (Bironico) ricorda che si attendeva che i bimbi si fossero addormentati per mettere loro la collana. Onorina (Contra) ricorda che la popolare collana era la causa di frequenti litigi.

- "Mi ricordo che quando avevo un forte prurito e l'alito cattivo mia madre mi metteva la collana d'aglio...la portavo sotto i vestiti e bisognava tenerla fino a quando si rompeva, normalmente dopo una settimana... quello che mi ricordo meglio, è quell'odore spaventoso!". (Piera, Medeglia)
- "Gliela mettevamo là [la collana d'aglio] quando ne avevano tanti [di vermi] perché soffocavano, neh?, quando erano grossi, che venivano su (un bambino aveva un blocco di tricocefali, che quasi soffocava!)...io mettevo anche l'incenso sullo stomaco...alla bocca dello stomaco". (Anna, Fescoggia)
- "Contro i vermi...si faceva una collana di spicchi di aglio...attorno al collo...io non l'ho mai messa...non soffrivo dei vermi". (Antonietta, Iseo)
- "Mettevamo le collane d'aglio per far passare i vermi...non bisognava mai toglierla finché era secca". (Rosetta, Breno e Elsa, Montagnola)
- "Portavamo la collana d'aglio...si tagliava dentro, con una cordicella, fine fine, a pezzetti...e poi si diceva: "che bella!"...si diceva anche una preghiera...[Si teneva] fin quando l'aglio diventava nero...diventava duro (...) C'era anche una polvere in farmacia...ma l'aglio era più comune, perché si coltivava nell'orto". (Maria, Stabio)
- "Mi ricordo che si diceva che ai bambini si metteva una collana di spicchi di aglio, come vermifugo...ma a me non l'hanno mai messa". (Floriana, Morbio superiore)
- "La collana d'aglio per i vermi, questo sì!...si metteva al collo, poveri bambini, puzzavano!". (Bruna, Avegno)
- "Anche per i bambini, quando vengono i vermi....da piccoli...li mettevano attorno al collo...la collana con l'aglio, facevano la collana e ce lo mettevano su... con l'odore dell'aglio i vermi scappavano". (Adelaide, Locarno)

⁶⁷⁴ CDE, Garobbio.

⁶⁷⁵ G. Ortelli-Taroni, "Vita e tradizioni dei melidesi", p. 201.

⁶⁷⁶ "Questo bambino ha i vermi, bisogna mettergli al collo una collana d'aglio", in: G. Passardi, *op. cit.*, p. 379.

⁶⁷⁷ CDE.

⁶⁷⁸ VSI, voce Ai, p. 58

⁶⁷⁹ Idem.

⁶⁸⁰ CDE: *stomighirö* (San Nazzaro), *stomeghign* (Losone), *stomigairö* (Certara).

⁶⁸¹ VSI, voce Bombonigh, p. 648.

⁶⁸² E. Vanoni, *op. cit.* Cfr. anche VSI, voce Ai, p. 58.

⁶⁸³ CDE.

⁶⁸⁴ "Con l'odore dell'aglio i vermi scappavano".

⁶⁸⁵ "I vermi scappavano via".

- “Noi facevamo la collanina infilata con l’aglio...erano i rimedi vecchi...e i vermi scappavano! (...) eppure i risultati c’erano”. (Ernesta, Cadenazzo)

L’efficacia della collana d’aglio è confermata a più riprese in diverse regioni, tanto che alcune informatrici hanno a loro volta utilizzato la collana con i loro bambini:

“Io lo facevo, io lo mettevo ai miei bambini”. (Ernesta, Cadenazzo)

“Facevano delle collane, così...si metteva ai bambini...ai fiö...sì...e dopu a disevum: che bèla culána...tégnala ben, neh!⁶⁸⁶”. (Maria, Ponte Tresa)

“Fra i rimedi usati con i figli: collana d’aglio, vermifuga”. (Spartaco ed Ebe, Biasca)⁶⁸⁷

“C’era la Valeria che andava soggetta a quei vermi (...) Anch’io l’ho già messa al mio bambino, al Marco”. (Irma, Locarno)

C’è anche chi vede nella collana d’aglio un retaggio superstizioso:

- “Credo che nessuno avesse un bel ricordo di questa collana...Non so [se me l’hanno messa]...questo non saprei proprio, perché mia mamma non era granché, da quel lato lì...rifiutava certe credenze! (...) perché era una cosa piuttosto superstiziosa,[le collane d’aglio] tenevano lontani gli spiriti, anche...c’era ancora un ricordo di vampiri, quando mettevano la collana di aglio”. (Bruna, Avegno)
- “[La collana d’aglio] so che da qualche parte la attaccavano al collo ma da noi no...mi sembrano quasi più superstizioni!...perché a casa nostra le superstizioni non sono mai esistite”. (Teresa, Caveragno)

In epoca più antica l’aglio era considerato un mezzo per scongiurare i demoni: “Remedij acciò gli demonij non entrino più nei corpi liberati dai malefij: fa crocette di foglie d’aglio benedetto raccolto la mattina di San Giovanni e le metterai sopra il paziente, che mai più il diavolo lo molestarà”⁶⁸⁸. L’aglio non solo allontana i demoni, ma anche le vipere: per essere preservati tutto l’anno dal loro morso velenoso, la tradizione popolare indica una serie di rimedi e di mezzi di scongiuro⁶⁸⁹. Così, il giorno della salita ai pascoli, le donne disponevano spicchi di aglio sulle travature (Moghegno) e attorno ai casolari di campagna (Sonvico), affinché l’odore le tenesse lontano⁶⁹⁰. In qualche villaggio del Sottoceneri l’aglio rientra anche nella composizione del mazzo di san Giovanni, benedetto in chiesa il giorno della festa del santo. L’usanza di consumare un’insalata preparata con quest’aglio benedetto, documentata a Pazzallo, “celerebbe parimenti un’originaria forma di scongiuro contro i germi corruttori dell’organismo umano”⁶⁹¹.

A prova di ciò, l’aglio era usato per preservarsi dalle epidemie. Anche il parroco erborista Künzle consiglia l’uso dell’aglio e della cipolla come rimedio profilattico contro le maggiori malattie infettive dell’infanzia⁶⁹²:

- “Mio nonno...io non l’ho mai conosciuto mio nonno...quando c’è stata quell’influenza...della prima guerra mondiale⁶⁹³...girava con l’aglio in tasca (lo cambiava ogni due-tre giorni)...e quando c’era il funerale di quelle persone, non c’era nessuno che voleva andare al funerale...e per paura di propagarla, facevano il funerale di notte....allora mio nonno, che non era del posto, era quello che andava a portare tutte le bare”. (Franca, Torre)
- “Anche mio zio...girava sempre con una fesa d’aglio in tasca...e non prendeva mai un’influenza né niente...l’eva san cume ‘n corn!⁶⁹⁴ (...) e delle volte, quando avevamo l’influenza, (la mamma) me l’attaccava là [la collana] due o tre fese tagliate giù...una puzza!”. (Alice, Mairengo)
- “Ricordo che ai tempi c’era un’epidemia di poliomielite...e una signora di Morbio che aveva un figlio unico, era tanto impressionata che puliva tutto...disinfettava anche le maniglie!...e con l’aglio aveva fatto una collana da mettere attorno al collo del bambino, per non lasciargli prendere questa polio...perché l’aglio era un antisettico...e l’unico che ha preso la polio è stato proprio quel ragazzo!”. (Armida, Monte)

⁶⁸⁶ “E dopo dicevamo (ai bambini): “Che bella collana, tienila bene, neh!””.

⁶⁸⁷ Nota scritta.

⁶⁸⁸ V. Gilardoni, *op. cit.*, p. 62.

⁶⁸⁹ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto secentesco”, p. 63.

⁶⁹⁰ VSI, voce Ai, p. 58. Un’usanza analoga è documentata anche nel Biellese, dove le donne che raccoglievano il fieno selvatico usavano sfregarsi le caviglie con uno spicchio d’aglio per tenere lontano le vipere (cfr. A. Sella, *op. cit.*, p. 9).

⁶⁹¹ *Ibid.*, p. 57.

⁶⁹² J. Künzle, *Erba e malerba*, p. 33.

⁶⁹³ Si allude verosimilmente alla terribile epidemia d’influenza (chiamata “la spagnola”) degli anni 1918-1919.

⁶⁹⁴ “Era sano come un pesce”.

Allium ursinum L. (Aglione orsino)

LILIACEAE

“Sulle nostre montagne, benedette da Dio, cresce selvatica e in gran quantità un’ottima erba depurativa del sangue: l’aglio campagnolo...”⁶⁹⁵

L’aglio orsino è una pianta erbacea di origine europea tipicamente primaverile e subalpina. Prospera abbondantemente nei luoghi umidi e ombrosi, con terreno fertile, come il sottobosco e i margini boschivi. La pianta erbacea possiede bulbo oblungo e sottile da cui spuntano direttamente lo scapo semicilindrico e le foglie ovato-lanceolate, generalmente in numero di due. Le foglie vengono facilmente confuse con quelle del velenoso mugghetto (*Convallaria majalis* L.), le quali sono però sprovviste del caratteristico aroma agliaceo: “Dopo bisogna fare attenzione a non confonderlo col mugghetto, perché ha la foglia identica al mugghetto” (Emma, Locarno). La fioritura avviene in maggio-giugno: i fiori, riuniti in ombrelle, sono formati da 6 petali di colore bianco. A fine stagione le formiche raccolgono le piccole sementi nere da cui sorgerà, la primavera seguente, un nuovo tappeto di quest’erba.



Nella foto: aglione orsino in un sottobosco presso Cornaredo (Lugano).

Le proprietà curative dell’aglio orsino sono analoghe a quelle dell’aglio coltivato (*Allium sativum* L.): ipotensive, antiossidanti, disinfettanti, digestive e vermifughe. La medicina popolare accorda a quest’erba soprattutto delle proprietà depurative e disinfettanti. In primavera le foglie vengono mangiate fresche in insalata o cotte nella zuppa, per liberarsi dalle tossine accumulate durante i mesi invernali: “mò l’è l mument da catà l’ai selvadich (si prende la foglia)” (Mendrisio)⁶⁹⁶. Il nome “orsino” sarebbe del resto stato attribuito a quest’erba dagli Antichi, i quali accertarono che gli orsi, deboli e dimagriti dal lungo letargo invernale, riprendevano forza e vigore divorando le sue foglie.

Le testimonianze raccolte confermano la popolarità dell’aglio orsino nelle cure depurative primaverili, soprattutto sotto forma di alimento, anche se questa tradizione sembra più diffusa in altre zone della Svizzera. La povertà di fitonimi dialettali dell’aglio orsino potrebbe suggerire che quest’erba non fosse usata in maniera diffusa, forse anche per evitare di confonderla con il tossico mugghetto⁶⁹⁷.

“Mi piace mangiare l’aglio orsino, questo gran depurativo, nel risotto...vado a cercarlo in Val Maggia...l’aglio orsino è il primo alimento che cercano gli orsi quando escono dal letargo”. (Piera, Medeglia)

“Noi facevamo anche l’insalata, lo mettevamo nell’insalata...quando c’era, si vedeva che era bello, si prendeva e lo mangiavamo...è depurativo, per il sangue”. (Amelia, Dongio)

“Come depurativo viene usato anche l’aglio ursino...io quando ero in valle di Blenio, raccoglievo l’aglio ursino e poi lo mescolavo all’insalata...ha un profumo molto molto forte, di aglio...si trova solo in montagna...in valle di Blenio ce n’è tanto...ma è un periodo molto breve (in marzo-aprile), prima che faccia il fiore...me l’hanno insegnato in valle di Blenio...avevamo la casa di vacanza e mi hanno insegnato là - perché cresceva lì vicino a casa - e dopo una signora della valle, già anziana, mi ha detto: “È buono in insalata, lo metta dentro, che fa ben per il sangue!”...e io l’ho fatto...e diceva: “Lo prenda perché fa bene anche per la pressione, abbassa la pressione””. (Emma, Locarno)

“Invece l’aglio orsino per la pressione (alta)...mi ricordo una vecchia che lo cercava (...) per la pressione, una signora anziana (di Biasca) andava a cercare queste foglie...e dopo lo mangiava così, nell’insalata...(e noi, siccome fioriva per la festa della mamma, che era pieno in riva alla rongia...facevamo i regali alla mamma con l’aglio orsino)...io faccio la torta, la torta di formaggio e metto dentro l’aglio orsino”. (Alda, Biasca)

⁶⁹⁵ J. Künzle, *Erbe e malerbe*, p. 6.

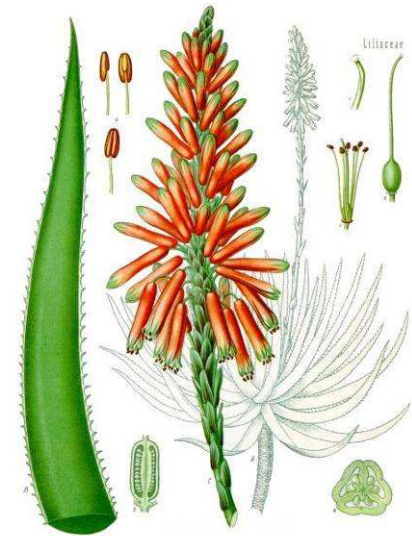
⁶⁹⁶ “Adesso è il momento di cogliere l’aglio orsino”, CDE: mat. Lurà.

⁶⁹⁷ Cfr. mat. Strozzi.

***Aloe vera* (L.) Burm. f.; *Aloe* sp. (*Aloe vera* e specie affini)**

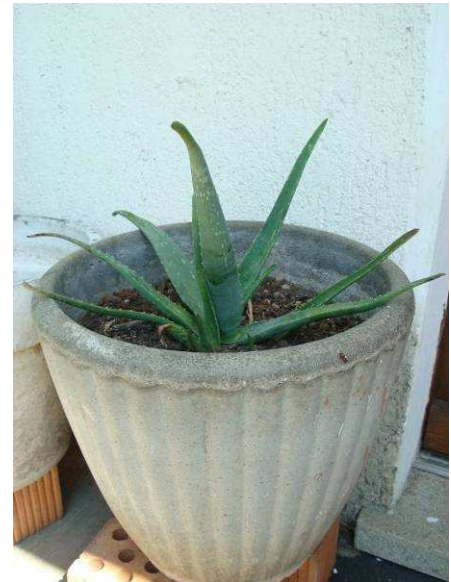
ASPHODELACEAE

L'aloè è una pianta grassa tropicale, con foglie carnose sessili che rivestono fittamente il caule, munite di spine sui margini. I fiori sono raccolti in una lunga infiorescenza a pannocchia. Sono rivolti ad un lato dell'infiorescenza stessa, hanno colore variabile dal rosso porporino al giallo. Si dice di queste piante che sono xerofite, vale a dire che sopravvivono meglio nella siccità, trattenendo l'acqua piovana per lunghi periodi. L'aloè può essere coltivata negli ambienti domestici: nei climi caldi perfino in piena terra, mentre nei climi ad inverno rigido è coltivata in vaso per poter essere messa facilmente al riparo. Nella tavola a lato è rappresentata *Aloe succotrina* Lam.⁶⁹⁸, il cui nome deriva dall'isola di Socotra, nel golfo di Aden: si tratta della prima specie di aloè ad essere introdotta in Europa, importata dall'Africa del Sud.



La parola “aloè” deriva probabilmente dall'arabo o dall'ebraico, a significare mare o amaro. Con questo termine vengono di fatto definite circa 200 piante, di cui almeno 35 vengono usualmente proposte con le stesse funzioni terapeutiche. La droga è costituita dal succo condensato e seccato in una massa solida amarissima ottenuta dalle foglie, di colore bruno-rossastro o nero secondo la provenienza. Adesso l'aloè è onnipresente nei preparati fitoterapeutici, ma solo 4 o 5 specie sono state studiate a sufficienza⁶⁹⁹: la meglio studiata del genere *Aloe*, per le sue virtù medicinali, è sicuramente l'*Aloe vera* (L.) Burm. f., conosciuta anche con il nome botanico di *Aloe barbadensis* Miller, spontanea in Africa Orientale, Arabia e India.

Le virtù medicinali dell'aloè sono conosciute da tempo: il succo concentrato ed essiccato era un noto purgante usato dai medici e venduto nelle spezierie. Non stupisce quindi che questa pianta rientri anche fra i rimedi della medicina popolare ticinese, tanto che a Grancia si diceva a proposito dell'aloè: “*i dutòr i da mai r'aloè, e i sa 'r parché (i dottori non prescrivono l'aloè e sanno il perché); e il perché sarebbe che non potrebbero più far visite, l'aloè guarendo la massima parte delle malattie*”⁷⁰⁰. Al principio del secolo XX si consiglia di utilizzare l'aloè in un manualetto destinato alle giovani casalinghe “*Aloe: preso nella proporzione di un grano di riso, che può successivamente essere aumentato del doppio, può recare grande vantaggio a certi ventricoli che hanno bisogno di essere sbarazzati da certe impurità dovute per azione specialmente del fegato*”⁷⁰¹. A base di aloè anche le popolari pillole di Brera, che fino ai primi decenni del Novecento erano amministrate ai bambini quale purgante⁷⁰². Lo stesso uso dell'aloè è documentato anche in valle di Blenio: “*Come purganti si usavano r'òli da rigid (olio di ricino) e l' aloè: si usava dire dóva loès a gh'è, dotòr a no gh'è (dove c'è l'aloè, non c'è il dottore)*” (Malvaglia-Rongie)⁷⁰³. Trattandosi però di una pianta esotica, sostituibile con specie indigene facilmente disponibili e gratuite, l'aloè è stata citata da due soli informatori. Bice (Montagnola) ricorda che le veniva amministrata come rimedio vermifugo: “*L'aloè faceva bene per i vermi...ma era amaro...dicevano che faceva bene per i vermi...ogni tanto mi davano un pezzetto di questo aloè per i vermi...non so, se la prendevano in farmacia...ogni tanto me ne davano un pezzettino per vedere se avevo i vermi o cosa, perché era talmente amaro che pare che i vermi si staccassero!*”.



Un uso più recente dell'aloè, appreso da un libro, è invece documentato da Don Angelo, che coltiva questa l'*Aloe vera* in vaso, nel suo giardino di Meride (v. foto a lato). Trapiantando alcuni germogli è riuscito a coltivare una seconda pianta. Con queste foglie prepara un miscuglio profilattico per i tumori:

⁶⁹⁸ Tavola: Köhler's Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Texte: Atlas zur Pharmacopoea germanica, Scientific species names, <http://pharm1.pharmazie.uni-greifswald.de/allgemei/koebler/koech-lat.htm>.

⁶⁹⁹ Gli esami fitochimici si concentrano di preferenza sulle componenti del succo essiccato e sui componenti mucilluginosi del succo fresco.

⁷⁰⁰ CDE.

⁷⁰¹ *La buona Ernestina*, op. cit., p. 53.

⁷⁰² VSI, voce Brera.

⁷⁰³ Mat. Vicari.

“Don Claudio F., aveva avuto un problema nelle gambe - un tumore - e prendendo quest’aloe aveva evitato di fare la chemioterapia...e la usa tanto per evitare questo (...) avevo anche fotocopiato due foglie di un frate francescano che viveva in Terrasanta, dove c’è quest’aloe...e aveva scritto questa ricetta contro il tumore, il cancro (...) l’aloe è una pianta esotica, cresce meglio nei paesi caldi...anche da noi ci sono, l’aloe vera, i giardinieri la vendono...però bisogna proprio fare in modo che sia l’aloe vera...questa qui me l’hanno regalata, l’hanno presa lì ad Arzo”.*

*Ricetta del rimedio contro il cancro:

- due foglie grandi di aloe vera (se le foglie sono grandi, bastano due, altrimenti tre)
- ½ chilo di miele
- qualche bicchiere di whisky

Frullare il tutto e conservare al fresco, al riparo dalla luce. Assumere un bicchierino al giorno, preferibilmente la mattina.

Arctium lappa L.; Arctium sp. (Bardana maggiore e specie affini)

ASTERACEAE

Le bardane (*Arctium* sp.) sono originarie delle regioni temperate d'Asia. Preferiscono i terreni ricchi in nitrati: crescono correntemente nei luoghi abitati, negli incolti, lungo i fossati, ai bordi delle siepi e dei sentieri, dalla pianura ai monti (nella cartina a lato: distribuzione della bardana maggiore). Le foglie basali, picciolate, sono assai grandi e cuoriformi. I fiori porporini sono riuniti in capolini fioriferi quasi sferici: le brattee involucri (ad eccezione di quelle della specie *tomentosum*) terminano con un uncino che permette alla pianta la dispersione del frutto, un achenio, che si attacca con tenacia al vello degli animali, ai vestiti o ai capelli (da qui i fitonimi dialettali *scarpinacavii*, *scarpacavii*, ecc.⁷⁰⁴): “A schéra en ciapàva i scarpinacavii e pee nài tiràva su i cavii d'i matàn” (Lumino)⁷⁰⁵. Questi frutti appiccicosi venivano tirati addosso alla ragazza preferita, come primo approccio amoroso: da qui i nomi dialettali *muróss* (Airolo)⁷⁰⁶ o *spus*⁷⁰⁷.



Esistono diverse specie di bardane, i cui caratteri botanici sono assai simili. La bardana maggiore o lappa bardana (*Arctium lappa* L., nella tavola⁷⁰⁸), alta dai 60 ai 130 cm, e la bardana minore (*Arctium minus* Bernh. s.l.⁷⁰⁹) alta dai 50 ai 120 cm, sono abbastanza comuni nelle nostre regioni. La bardana selvatica (*Arctium nemorosum* Lej.) e la bardana lanuta (*Arctium tomentosum* Mill.) sono invece più rare sul territorio elvetico: anche in Ticino si incontrano solo in determinati siti

La bardana è una pianta usata con successo come rimedio familiare⁷¹⁰. Esternamente foglie e radici fresche, applicate sotto forma di cataplasmi, si rivelano utili per risolvere dermatosi (anche del cuoio capelluto), ulcere e bubboni. Nelle “Note di medicina popolare”⁷¹¹, supplemento del periodico La Cooperazione, si consiglia l’uso della radice di bardana contro i dolori reumatici, come depurativo del sangue e contro la foruncolosi. Nella vicina Valtellina la radice era anche impiegata nella cura del morbillo e della rosolia: “per far sfogare meglio il rosso del morbillo e della rosolia ogni quarto d’ora si somministrava ai bambini un cucchiaino di decotto ottenuto dalla radice secca della bardana tagliata a pezzetti”⁷¹². Le foglie bollite nel latte costituiscono un valido sostituto ai cataplasmi di farina di lino nelle affezioni delle vie respiratorie. Amministrate come decotto, foglie e radici esplicano un’azione diuretica, sudorifera e depurativa del sangue.

Le fonti scritte e orali raccolte documentano le virtù depurative della bardana, anche per la cura di eczemi:

- “Bardana, lapa: l’infuso di foglie fresche veniva consigliato come depurativo dell’organismo”. (Biasca e Val Pontirone)⁷¹³
- “I lapp è un depurativo (del sangue)...anche in caso di eczemi...un signore che abita qui, il Maggetti...suo padre aveva un eczema del cemento, qui alle braccia, e poi andava avanti...e ha provato di tutto...e dopo gli hanno detto di prendere le radici dei lapp, per fare una tisana...(si fa bollire, tre minuti, poi si lascia riposare per 10-15 minuti, si filtra e si beve...due-tre tazze al giorno)... lui è andato fino in val Pontirone a cercarla!...è guarito in poco tempo”. (Spartaco ed Ebe, Biasca)⁷¹⁴
- “Dopo c’è un vicino di casa di mio papà, che aveva un eczema...allora dopo gli hanno detto di fare un decotto così (però non bisogna berne due o tre litri, perché abbassa la pressione)...e poi per tre o quattro giorni non si vedeva più e allora pensavano o che è andato all’ospedale o...e quando è uscito di casa gli hanno chiesto: “E l’eczema come va?”, “L’eczema è andato ma quasi vado anch’io!”...perché lui ne ha fatto 4 o 5 litri, poi ha bevuto tutto e non stava più in piedi, perché la pressione è andata giù!”. (Ebe, Biasca)

⁷⁰⁴ Cfr. VSI, voce Cavéll, p. 567.

⁷⁰⁵ “A scuola prendevamo i frutti della lappa e li tiravamo sui capelli delle ragazze”, in: E. Pronzini, *op. cit.*, p. 143.

⁷⁰⁶ F. Beffa, *op. cit.*, p. 193.

⁷⁰⁷ A. Valsecchi, *op. cit.*, p. 7.

⁷⁰⁸ Tavola: “Flora Danica online”, http://cosmos.dnlib.dk/F?func=file&file_name=find-b&local_base=dgd01>>Arctium lappa.

⁷⁰⁹ *Arctium minus* s.l. conta due sottospecie: *Arctium minus* Bernh. s.str. e *Arctium minus* subsp. *pubens* (Bab.) Arènes.

⁷¹⁰ La specie medicinale descritta da Zanetti-Ripamonti e da Pomini è la bardana maggiore o lappa bardana (*Arctium lappa* L.).

⁷¹¹ *Op. cit.*

⁷¹² M. Canclini, *La nascita e l’infanzia*, Bormio: Centro studi storici Alta Valtellina, 2000, p. 254.

⁷¹³ Mat. Strozzi. L’autore fa riferimento alla bardana maggiore.

⁷¹⁴ Viene specificato che si tratta della bardana maggiore.

- “Dopo ho provato io, ho fatto una cura depurante (mi pare una tazza al giorno)...e la pressione è andata su!...ho dovuto smettere!...[la bardana], quella è caratteristica, quei frutti che rimangono attaccati!... questa qui ha proprio quegli uncini, come il velcro!”. (Spartaco, Biasca)
- “[Mio marito] è andato fino in val Pontirone a cercarla e lì, davanti al magazzino dove andava a lavorare, ce n’era una pianta ! (...) usciva dal muro, ma non si poteva prendere le radici, perché era quella terra battuta...”. (Spartaco ed Ebe, Biasca)
- “Ho curato mio figlio, ma poi non lo so se l’ha fatto...io gli ho detto: “La bardana, cura le dermatosi”...l’ho preso da qui⁷¹⁵: “Foglie di bardana fresche e soppeste applicate a diretto contatto della pelle sul dorso o sul petto possono supplire ai classici cataplasmi di farina di lino nonché alle varie specialità farmaceutiche oggi in commercio”...[si usano] le radici, ma anche le foglie...gli ho mandato una fotocopia di questo...e gli ho tirato qualche pallina di bardana sul pullover, per ricordargli! (...) l’avevo lì, abitavo nei boschi....sono stato quasi dieci anni (...) e lì c’era la bardana”. (Tita, Curio)

Catullo ricorda invece che a Miglieglia si usavano le foglie per lenire il mal di piedi. “Anche l’erba bardana, non so se ne ha già sentito parlare (...) con delle foglie piuttosto grandi...e la pianta faceva dei frutti, che colti e tirati a una persona, sul vestito, si attaccavano...la si adoperava...si faceva bollire (la foglia) e si adoperava per fare dei bagni ai piedi quando c’era gonfiore o un po’ di male”.

Questa pianta doveva essere usata anche ad Avegno, ma gli usi terapeutici sono andati persi: “La bardana, era adoperata anche quella, la bardana...però non so se era adoperata utilizzandola come cibo o cosa, questo non lo so...l’erba di lapp si chiamava, perché attacca dappertutto” (Bruna, Avegno).

⁷¹⁵ G. Zanetti-Ripamonti, *op. cit.*, p. 21.

***Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Sprengel (Uva orsina); *Vaccinium vitis-idaea* L. (Mirtillo rosso)**

ERICACEAE

L'uva orsina o uva degli orsi è una pianticella stolonifera e cespitosa delle zone prealpine. È un arbusto nano dai fusti sottili, tortuosi, striscianti, poi eretti, lunghi dai 30 ai 100 cm. Predilige i terreni calcarei e ben soleggiati di montagna, fino a 2700 metri (cfr. cartina a lato, in alto). Le foglie persistenti sono coriacee, ovato-ellittiche e piatte. Possiedono colore verde oliva lucente nella pagina superiore, opaco e non punteggiato in quella inferiore, caratteristica che distingue l'uva orsina dal mirtillo rosso (*Vaccinium vitis-idaea* L.). I fiori piccoli e disposti a grappolo terminale sono di color bianco-roseo: ad essi succedono delle bacche globose di color rosso vivo.

Il mirtillo rosso cresce abbondante nelle foreste rade di montagna e fra gli arbusteti delle subalpi, in particolare dai 1100 ai 2700 m (cfr. cartina a lato, in basso). È un arbusto nano, alto dai 5 ai 30 cm. Possiede foglie persistenti, coriacee, ovali, dai margini alquanto arrotondati. Sono lucenti e di colore verde scuro sulla pagina superiore; la pagina inferiore è invece più chiara, opaca e punteggiata di ghiandole brune. Queste caratteristiche permettono di distinguere il mirtillo rosso dall'uva orsina. I fiori si raccolgono in grappoli corti, pendenti, di color bianco-rosato. Il frutto è una bacca globosa rossa, di sapore acido ma mangereccia.

Nella foto in basso: mirtillo rosso presso san Bernardino.

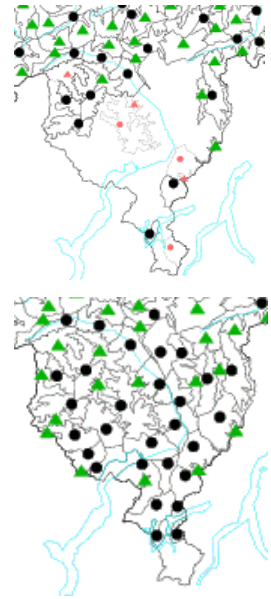
A cagione della somiglianza fra uva orsina e mirtillo rosso, che condividono anche proprietà e usi medicinali simili, il sapere popolare e la fitonimia vernacola spesso non fanno differenza fra le due specie, come ben riporta Strozzi nelle sue annotazioni biaschesi: “*La gente non faceva distinzioni fra le due ericacee, a dispetto del fatto che le bacche del mirtillo rosso siano commestibili con un piacevole gusto asprigno, mentre quelle dell'uva orsina abbiano un gusto decisamente acido e sono immangiabili. Il valore curativo delle foglie essiccate di ambedue le specie, assunte in forma di infuso per le infiammazioni delle vie urinarie, si eguaglia*”. Anche le persone intervistate, sebbene preferiscano usare il nome di uva orsina (più rara sul territorio rispetto all'abbondante mirtillo rosso), fanno uso delle due specie indistintamente.

La medicina popolare utilizza le foglie allo stato giovanile per le virtù diuretiche, antinfiammatorie e antisettiche, che le rendono efficaci contro tutti i disturbi alle vie urinarie. Le foglie sono anche astringenti e indicate contro diarree ostinate ed emorragie emorroidali⁷¹⁶.

A Comologno con le foglie del *vulpagítt* si prepara un decotto per risolvere l'infiammazione e i disturbi della vescica⁷¹⁷. In val Verzasca la *gravadonéla*, e in valle Maggia i *gravalói*, sono amministrati come tisana diuretica⁷¹⁸. Anche in altre regioni l'uva ursina (*gravarúí*) è conosciuta per le sue virtù sull'apparato urinario, in particolare nella cura della cistite:

“*L'uva ursina c'era già a quei tempi...la usavamo come tisana...per i reni...per le malattie dei reni...per orinare bene...per non fare venire dentro i “sassolini”...[si usavano] le foglie, si faceva come un tè...[si coglieva] su nei boschi, sopra i paesi, nella pineta...si andava come adesso, luglio-agosto*”. (Delio e Caterina).

“*Le foglie...per la cistite...sono come i mirtilli rossi, noi la prendevamo per farla seccare e da prendere...me ne hanno fatti bere di litri!...io facevo tre o quattro cistiti all'anno, da piccola...si faceva bollire un attimo...si coglieva in alto, dai 1500 metri in su, forse...non penso che ci sia in basso...a Torre non c'era, andavamo a prenderla sui monti...noi la prendevamo sempre in settembre, quando si andava a raccogliere i mirtilli, ma forse era una coincidenza di tempo, no? E anche perché a noi bambini ci dicevano di prendere quella che faceva i “mirtilli” rossi, per distinguerla, perché sennò prima si distingue poco (...)* La mamma ci faceva raccogliere i rametti delle piantine, che erano circa 10 cm, vale a dire circa 10 o 15



⁷¹⁶ Zanetti-Ripamonti ritiene anche indicatissimo il decotto di foglie in caso di artriti (in: “*Sommarie indicazioni sulle proprietà ed usi di alcune piante medicinali ticinesi*”, mat. inedito).

⁷¹⁷ I. Gamboni, *op. cit.*, p. 88.

⁷¹⁸ O. Lurati, I. Pinana, *op.cit.*, p. 247.

foglie...venivano poi messe nei sacchetti di carta e fatti seccare lontano dal sole diretto...quando erano ben secche si tenevano solo le foglie”. (Franca, Torre)⁷¹⁹

Nella tavola: uva ursina⁷²⁰.

“Io quando ero una bambina, raccoglievamo...in cima in cima però, perché viene soltanto a una certa altezza...era l’ “Arbuto uva-ursi”⁷²¹ ...si prendeva la piantina, perché nasce proprio a filo del terreno, no? Non è una pianta che cresce tanto...si prendeva e si faceva cuocere, come un decotto...specialmente per la cistite...bisognava coglierla al tempo giusto, quando erano ancora in bocciolo i fiori...era in estate...poi si faceva seccare, all’ombra!... si andava su ai mille metri a raccogliarlo...perché in basso non cresceva...era un’erba proprio pregiata”. Irma (Bironico) spiega che il rimedio le è stato trasmesso da una suora che lavorava in un ospedale, la quale le ha anche mostrato quale fosse l’uva orsina.

“Anche l’erba ursina (gravadói)⁷²² è medicinale...questa fa bene per la vescica, per pulire le vie urinarie...assomigliava ai mirtilli, ma era rosso invece di essere nero (...) Veniva solo in montagna noi la raccoglievamo anche, in montagna, adesso non si usa più (...) c’era quel rametto con su le foglie...si usava quello...io non mi ricordo di averla usata” (Maria e Aldo, Vogorno).

“Mia zia, appunto, quella mia vecchia prozia, mi ha insegnato ad adoperarla per quando aveva la cistite, quando ti faceva male, adoperava quella...[usava] le foglie, le foglie...faceva un tè (...) C’era un’altra mia zia, da parte di papà, che è andata in America...è andata in America tardi, aveva già 52 anni...e là, una signora che aveva delle preoccupazioni per la sua vescica...non so, pativa probabilmente di cistite cronica...non posso dire...e non trovava nessun rimedio...allora questa zia disse: “Io posso farti portare dalla Svizzera l’uva ursina, il tè di uva ursina” ...e infatti l’ha comandato...a Ginevra c’era la farmacia cantonale un tempo...andavano a cogliere appunto quegli opuscoli...per noi interessanti (...) e si è fatta mandare una buona dose di questa cosa, di quest’uva ursina e ha fatto effetto... e l’ha ancora accettato delle altre volte perché si vede che là non la trovavano forse...o non la vendevano, non so”. (Bruna, Avegno)

“Se qualcuno stentava a urinare gli si dava l’lècc casòd (liquido che rimane dopo aver casato) o un decotto di foglie di gravadói (mirtillo rosso)”. (Lodano)⁷²³

“Quando si aveva problemi alla vescica si raccoglievano i mirtilli rossi (Grijflu), in inverno persino da sotto la neve: allora facevano un tè. Faceva molto bene”. (Bosco Gurin)⁷²⁴

Con le foglie del mirtillo rosso un’informatrice di Biasca suole preparare dei decotti da bere in caso di cistite, di cui è soggetta a ricadute. Raccoglie queste erbe in estate, quando con il marito trascorre alcuni mesi sui monti, presso Negressima, a circa 1500 metri di altitudine. La raccolta di brugo e mirtillo rosso era già praticata in famiglia: “Io d’estate cerco i fiori dell’erica (i breggh) e poi cerco le foglie del mirtillo rosso...il crüarón, noi diciamo crüarón, in dialetto (anche l’uva orsina si chiama crüarón) (...) faccio seccare all’ombra... prima nei sacchetti di carta, che così sono sicura che diventa bella secca, e dopo metto nel vaso...io soffro spesso di cistite, allora quando sento subito, faccio un decotto...lascio bollire 3 minuti, poi copro col coperchio 10 minuti, filtro e bevo, così, senza aggiunta di niente...almeno quattro tazze al giorno, quando si ha proprio bisogno...faccio magari un litro e dopo lo bevo durante la giornata”. (Ebe, Biasca)

Nella foto: vaso contenente foglie di mirtillo rosso essiccate, raccolte dalla signora Ebe.



⁷¹⁹ Anche per iscritto.

⁷²⁰ Tavola : Prof. Thomé, Otto Wilhelm, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, in Wort und Bild für Schule und Haus*, http://www.zum.de/stueber/thome/Alphabetical_list.html.

⁷²¹ Il primo nome scientifico dell’uva ursina è in realtà *Arbutus uva-ursi* L. (sinonimo botanico dell’attuale *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Sprengel.

⁷²² A Vogorno è documentato lo stesso fitonimo per i mirtilli rossi (CDE: Binda 147).

⁷²³ R. Giacchetto, *op. cit.*, p. 50.

⁷²⁴ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 86.

Anche il mirtillo rosso, sebbene notevolmente più aspro di quello nero, si presta ad essere usato per marmellate o come bacca aromatica: i più gustosi sono quelli che hanno preso la brina⁷²⁵.

- *“I mirilli rossi (gravarui) li usavano anche per mettere nell’arrosto...mandavano quelle bacche lì a Bellinzona, al padrone del buffet della stazione, da mettere nell’arrosto!”*. (Delio, Villa Bedretto)
- *“E col frutto facevo la confitura...è un po’ acido, però è quell’acido, non è quell’acido amaro...non dà fastidio”*. (Ebe e Spartaco, Biasca)
- *“E poi c’erano su, dicevamo i sciuresói, in montagna...sono come i mirilli però sono rossi...anche quelli, ne prendevamo un po’ in montagna e andavano a venderli”*. (Lina, Mergoscia)

⁷²⁵ *“Par véss bói i gravarói i an da véi ciapó le pruina”*, in: F. Beffa, *op. cit.*, p. 151.

Arnica montana L. (Arnica)

ASTERACEAE

L'arnica è una pianta di montagna originaria d'Europa, assai comune in tutto il territorio della Svizzera italiana fino ai 2700 m di altezza. Cresce nei boschi radi delle zone montane, nelle praterie e pascoli subalpini e alpini a suolo acido. Si riconosce dalle foglie basali in rosetta, ovali a lanceolate, intere e sessili. Il fusto, alto dai 20 ai 60 cm, è generalmente provvisto di 1-2 paia di foglie opposte, sessili. I capolini sono solitari; possiedono fiori tubulosi e ligulati di color giallo-arancione.



Nella foto: arnica presso Cadagno, val Piora (Leventina).

Ancora oggi, i ricordi legati agli usi medicinali dell'arnica sono profondamente ancorati al sapere vernacolo della regione alpina. Al momento della fioritura, nei mesi di giugno e luglio, l'arnica inonda i prati montani e alpini col giallo scintillante dei fiori. Sono numerosi gli informatori che andavano o vanno tuttora a cogliere l'arnica: se oggi non è più pianta protetta, non sono mancate, in diversi momenti, le preoccupazioni sulla progressiva diminuzione di questa specie cui è legato un profondo senso di appartenenza.

“C'era il figlio che era ad Airolo a lavorare, allora andavo là spesso da lui e si andava magari a fare una passeggiata, una camminata, e naturalmente sapevo che l'arnica aveva delle proprietà curative...”. (Floriana, Morbio superiore)

“Su in Piora ce n'è molta di arnica (...) è proprio lassù che si trova”. (Don Angelo, Balerna)

“L'arnica, non è facile [da trovare] adesso...a me la portano dalla Leventina...ai tempi l'avevamo qui, adesso in montagna è tutto bosco e di arnica non ne viene più su...cresce nelle selve, ma si è persa anche nella selva...[si trovava] lì a Lot, per andar su a Lot”. (Anna, Fescoggia)

“Si andava nelle selve, così, sotto gli alberi di castagno, cresceva molto una volta”. (Catullo, Miglieglia)

“Quando ero piccola, l'arnica la portava a casa il mio papà quando andava in montagna...da noi era già una cosa che si conosceva...quando uno andava in montagna, raccoglieva l'arnica...come l'erba di san Giovanni, era una cosa che si faceva sempre”. (Libera, Ruvigliana)

“La coglievo anch'io in alta montagna...Bedretto o dalla parte di...Dalpe, in alta montagna...andavo da giovane, si andava a cogliere anche i mirtilli”. (Teresa, Breganzona)

“C'è un posto qui in alto, io ho un monte qui sopra...Monti di Croveggia...c'è ancora...bisogna dire che sono diventate abbastanza rare...c'è ancora probabilmente, adesso è un po' che non vado più”. (Remo, Camorino)

“Solo che è migliore quella che cresce molto in alto, l'arnica, è la migliore”. (Emma, Locarno)

“Cresce sui monti alti, ma si trova anche nei nostri boschi”. (Losone)⁷²⁶

“Io andavo a san Bernardino [a coglierla]”. (Clorinda, Gerra Gambarogno)

“Si andava nel bosco, anche in principio alle alpi, sui monti...perché non c'è dappertutto”. (Angela, Lavertezzo)

“Prima andavamo nell'alpe, ce n'era, adesso io non vado più”. (Maria, Vogorno)

“L'arnica, sì mi ricordo...c'era in montagna, ma anche qui in paese, sul nel prato da queste parti...non tanti anni fa andavo su a raccoglierla...adesso si può andar su a raccoglierla, ma non c'è più”. (Lina, Mergoscia)

“Avevamo sempre in montagna una scorta di arnica nella grappa...c'era dappertutto, nei prati...adesso non se ne troverà neanche più, credo...non si taglia più il fieno, le piante se ne vanno, quelle medicinali”. (Gentilina, Mergoscia)

“So che si raccoglieva, anche quella...andavamo quando si andava su a Robiei⁷²⁷, a 2000 metri (...) in basso non si trova...e poi quella che viene dalla montagna, qualunque erba, è sempre più buona, più profumata”. (Teresa, Cavergho)

⁷²⁶ CDE.

“Andavano le mie zie a raccogliera...nei monti dove andavano di solito, lì sopra il paese, dove avevano le cascine e gli animali...ho sentito che l'arnica si cercava in alto”. (Amelia, Gordevio)

“Viene in cima...devo dire, un'erba bella, si prendeva quando si andava su...c'erano di quei “giardini” gialli!... c'è in paese, ma non così forte”. (Alessandrina, Ponto Valentino)

“Dove c'è un pascolo, comunque, perché cresce nei pascoli”. (Mariella, Olivone)

“Nei pascoli, su nell'alpe ce n'era finché si vuole (andavamo a Fieudo, avevamo la cascina per il monte, e dopo era pascolo patriziale)...perché non è un'erba che mangiano le mucche...è un'erba grama come diciamo noi...le mucche lo sanno loro quello che si può mangiare o no...si coglievano solo i fiori, e forse le foglie, ma di foglie non è poi che ne abbia tante, l'arnica”. (Berta, Fontana)

“L'arnica si trova prima di All'Acqua, dopo ce n'è qui...adesso è protetta, neh?”. (Sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto)

“L'arnica, vanno in alto a cercarla, quella più buona”. (Daniele, Villa Bedretto)

“L'arnica viene in alto, un po' in alto, sulle alpi, verso [l'alpe di] Cruina, [passo del] San Giacomo...anche qui, all'alpe Valleggia (...) Alcuni anni fa, sopra a All'Acqua...all'alpe di Stabiello Grande...dei pastori avevano cercato l'arnica da mettere nei fiaschi...l'hanno messa su, sul tetto della cascina, sono passate le guardie di confine e hanno dovuto pagare la multa!”. (Delio, Villa Bedretto)

Il termine “arnica” è di origine oscura ed è diffuso anche altrove nel linguaggio popolare⁷²⁸. È probabile che derivi dall'alterazione del termine greco *ptarmike*, ovvero starnutire. La proprietà starnutatoria delle foglie di arnica è presente in un fitonimo dialettale, *starnüdèra*, documentato nel Gambarogno, a Vairano e San Nazzaro⁷²⁹. Le foglie venivano anche fatte essiccare e fumate, come sostituto del tabacco, dalle popolazioni montane, da cui i fitonimi *tabacón* e varianti: “Nó vòlta, pàr miga speen sol, envéci dal tabacch i fumàva el tabacón” (Lumino)⁷³⁰. A Lavertezzo, *tabacómm* indica l'arnica essiccata⁷³¹.

L'arnica occupa un ruolo di rilevanza nella medicina popolare ticinese, e non manca neppure nei libretti di economia domestica: “Una buona massaia deve fare provvista [di arnica] in tempo opportuno per avere sempre a sua disposizione”; “L'infuso dei suoi fiori è utilissimo per medicare le storte, le ammaccature, ecc. Se ne ottiene beneficio quasi immediato”⁷³². Prima di iniziare la raccolta, occorre esaminare i capolini sbocciati affinché non siano presenti le larve nere di una mosca, *Trypeta arnicivora*, la cui presenza nel rimedio potrebbe influire sulle proprietà curative e procurare reazioni allergiche cutanee. I fiori sono messi a macerare in acquavite o in olio, e questo liquido è efficace per sanare ferite, ogni genere d'inflammazioni, piaghe, contusioni e slogature; è pure indicato per frizioni contro i dolori reumatici⁷³³. In altri luoghi, in particolare laddove, causa l'altitudine, non si coltiva la vite, si soleva anche usare un decotto di arnica per impacchi.

Nella foto: dettaglio dei fiori di arnica messi a macerare in una bottiglia di grappa (signori Spartaco ed Ebe, Biasca).

L'uso interno dell'arnica è invece sconsigliato per le conseguenze tossiche derivate dall'uso continuo ed eccessivo della pianta, sebbene un tempo fosse un rimedio contro le febbri intermittenti in alternativa alla più costosa china (da qui il fitonimo popolare “china dei poveri”). Solo due testimonianze documentano l'amministrazione di arnica per via orale: “Talvolta se ne beveva un bicchierino per combattere le infreddature” (Gerra Verzasca)⁷³⁴; “Andavo fino a 1000 metri, era bello d'estate, quando fioriva...era un giardino...si prendeva il piede più bello, no?...si appendevano a seccare col fusto in su, a mazzetti...si facevano seccare all'ombra...la usavo come gli altri



⁷²⁷ Alpe Robiei, in val Bavona, a 1879 metri di altitudine.

⁷²⁸ VSI, voce Arnica. CDE, San Nazzaro.

⁷²⁹ LSI, voce starnüdèra; CDE.

⁷³⁰ “Una volta, per non spendere soldi, invece del tabacco si fumava l'arnica”, E. Pronzini, *Vocabolario del dialetto di Lumino*, Bellinzona : Istituto Editoriale Ticinese, 1991, p.165. Documentato anche in L. Pomini, *op. cit.*, p. 51.

⁷³¹ E. Scamara, *op. cit.*, p. 313.

⁷³² *La buona Ernestina*, *op. cit.*, pp. 51-52.

⁷³³ La reputazione dell'arnica nella medicina popolare ha sollecitato diverse ricerche di laboratorio, che hanno portato all'isolamento di principi attivi con effetto stimolante sul muscolo cardiaco affaticato, soprattutto nelle persone anziane.

⁷³⁴ VSI, voce Arnica.

decotti...5-10 minuti di cottura, poi si lasciava raffreddare...bisogna prenderne al massimo un bicchiere (...) [si prendeva] per un mal di pancia, un'indigestione" (Irma, Bironico).

Le testimonianze orali e scritte documentano i diversi usi terapeutici dell'arnica sopra indicati: quest'erba gode tuttora di grande popolarità un po' ovunque in Ticino, specialmente per la cura di contusioni e distorsioni. Nel Grigioni italiano, a Mesocco, l'*aquila d'arnica*, grappa d'arnica, usata per curare le contusioni, conteneva - oltre alla radice e ai fiori di arnica - l'edelweiss e i galbuli di ginepro, il tutto messo a macerare nella grappa nostrana⁷³⁵.

"La mettevamo su quando ci si faceva male, prendevamo un colpo...mettevamo dentro i fiori in un fazzoletto...nella grappa, o nell'acqua calda...mettevamo su un impacco, un cuscinetto...una mezza giornata...si andava su, in alto, a 1500 metri...sul san Gottardo". (Alice, Mairengo)

"Per i colpi, anche, quando prendevano delle storte". (Aurelia, Chironico)

"Contro le contusioni si usa l'acquavite comune, ove son messi a macerare fiori d'arnica". (Quinto)⁷³⁶

"Fió d'arnica, arnica montana con cui si da l'aquavita d'arnica, infuso di fiori d'arnica nella grappa usata specialmente per contusioni". (Airolo)⁷³⁷

"L'arnica per una botta, per una slogatura...si facevano gli impacchi...ma solo esterna, l'arnica, perché interna no...penso che sia velenosa...si faceva un decotto e si metteva su l'impacco dov'era slogata la gamba o...(colpi, anche, quando si prendeva un colpo) (...) d'estate si adoperava così, naturale, e dopo si faceva seccare...o si metteva anche nella grappa...si lasciava dentro, così...la grappa si comprava, non viene la vigna qui...si comprava un pochettino, tanto per avere un rimedio, no?...si frizionava con la grappa". (Berta, Fontana)

"L'arnica, si cercavano i fiori e poi li mettevano in una bottiglia o un fiasco...con dell'acquavite, della grappa⁷³⁸...e poi l'adoperavano per i colpi...frizioni...anche per gli animali, quando prendevano un qualche colpo, così". (Delio, Villa Bedretto)

"L'arnica si usa come medicamento contro le distorsioni". (Magadino)⁷³⁹

"Per le frizioni facevamo molto uso...(il fiore) nella grappa, nella bottiglia ben chiusa...per le slogature o cose del genere". (Angela, Lavertezzo)

"Io la raccoglievo in alta montagna e la mettevo a macerare nell'alcol e poi facevo - quando prendi una storta al piede - gli impacchi contro le storte". (Emma, Locarno)

"Si mettono i fiori dell'arnica nell'acquavite e così si fa l'acqua di arnica che si usa come rimedio esterno nelle piaghe, nei geloni, nelle contusioni". (Losone)⁷⁴⁰

"Si coglieva in montagna...fiori e foglie...si facevano bollire e si facevano degli impacchi...per curare le contusioni, quando si cadeva". (Amelia, Gordevio)

"Si raccoglieva solo la sommità fiorita, e solo se ben aperta (...) L'arnica, comunque, era o nella grappa o nell'olio d'oliva (...) io mi ricordo le bottiglie con dentro i fiorellini...anche la grappa diventava gialla...a me la mettevano su quando prendevo una storta". (Franca Torre)⁷⁴¹

"L'arnica si mette nella grappa... lei (la Bice di Olivone) fa un infuso con...la grappa, ma quella grappa non buona...per un anno la lascia e adopera quella dell'anno prima...e mio cognato l'aveva sempre in casa...ma adesso è proibito anche cercarla, neh?...io non l'ho mai fatta, ma lo vedevo...per frizionare...non so se per i colpi...penso di sì, che l'adoperavano per i bambini, così, che magari cadevano". (Nice, Corzoneso)

"Si mette l'arnica, e quello l'ho ancora fatto, quando si prende un colpo, cadendo, così...veniva utilizzata l'arnica, messa prima nelle grappa (il fiore) e poi filtrata...l'ho fatto io anche (un paio di anni fa o tre), e anzi l'ho portato là, dove vado a far la grappa, perché c'era uno che è caduto è ho detto: "allora te la porto qui, da metter su!"". (Remo, Camorino)

"Per le slogature, si facevano gli impacchi di arnica (...) si faceva un'infusione di arnica, coi fiori...si facevano impacchi". (Natale, Massagno)

"L'arnica nella grappa...usavamo questo rimedio per le slogature (...) si frizionavano le parti del corpo doloranti (...) allora, quando si andava in montagna, si cercava di coglierla...ho finito adesso [la bottiglia],

⁷³⁵ M. Wicky-Barella, *La stanza di póm*, Poschiavo: Tipografia Menghini, 1997, p. 131.

⁷³⁶ CDE.

⁷³⁷ F. Beffa, *op. cit.*, p. 131.

⁷³⁸ La grappa si comprava, poiché in valle non c'era l'uva per fare la grappa.

⁷³⁹ CDE.

⁷⁴⁰ CDE.

⁷⁴¹ Anche per iscritto.

ce n'era dentro ancora così, dall'ultima volta che sono stata a St. Moritz!...ma adesso è già cinque anni, adesso non vado più tanto in montagna". (Libera, Ruvigliana)

"Io faccio la pomata con l'arnica...ne ho fatto due scatole...compero l'Eutra, metto l'arnica, due manciate d'arnica...di fiori, solo fiori, ben puliti, freschi (secchi no, non rendono)...metto l'Eutra a sciogliere, che non sia troppo calda (perché ti danno il blocco, nella scatola) e dopo ci metto l'arnica...e dopo torno ancora, dopo 3 o 4 giorni...diventa come un sasso...la scaldo ancora, non da cuocere, bisogna curarla...e man mano che viene fuori bisogna colarle e filtrarla bene con una pezza, quei pannolini...la uso per fare i massaggi, metto le ossa a posto!...specialmente per i massaggi, l'ho imparato dalla mia mamma a met a post gli oss...dopo vengono anche i bambini, quando prendono una storta". (Anna, Fescoggia)

"Come l'arnica, anche l'arnica, io l'ho colta su, sopra Airolo, e l'ho messa dentro nello spirito canforato, per frizionare, se si stortano le caviglie, così, per distorsioni (...) [il fiore] lo lasciavo a macerare bene, asciugava tanto, anche...e quando c'era un qualche malanno, una qualche distorsione, si frizionava con quello...era molto efficace". (Floriana, Morbio superiore)

"Si utilizzava (...) l'arnica per le distorsioni e le infiammazioni: l'arnica è un fiore giallo di montagna". (valle di Muggio)⁷⁴²

Altre testimonianze rilevano l'efficacia dell'arnica contro ogni genere di dolore, specialmente di tipo reumatico.

"L'arnica è per i dolori (...) L'arnica la mettevano nella grappa, è vero". (Sonia, Lugano)

"Per i dolori, facevo dei massaggi...i fiori in alcool...mi piacevano, le erbe...e dopo ho saputo che era medicinale". (Teresa, Breganzona)

"Si metteva nell'olio, il fiore...e poi si mettevano su, dove c'era il dolore...andavo dopo il mio prato, poco distante...adesso non c'è più". (Maddalena, Miglieglia)

"Dopo c'è...l'arnica...la prendevamo, anche quella da mettere nella grappa, e poi la usavano quando ti fa male...gambe, qualche cosa (...) da noi lo faceva anche la mia mamma, ma anche mio marito quando aveva male alle gambe". (Maria, Vogorno)

"Quella era per frizionare, così...l'ha cercata l'anno scorso mio figlio che è andato a fare una gita...l'ha messa nella grappa e l'ha data a Spartaco per frizionare...il ginocchio quando ha dolore...dolori reumatici". (Ebe e Spartaco, Biasca)

"Nella grappa...per il male alle ginocchia, penso dolori articolari, gomiti...per frizionare...io non l'ho usata tanto...la nonna (Maria) lo faceva". (Mariella, Olivone)

"L'arnica...quella si metteva nella grappa, per frizionare quando si hanno i dolori, è eccellente! (...) Si metteva in un vaso di vetro...poi si mettevano giù...i fiori, e poi si passava sopra la grappa, e si otturava [la bottiglia]...più era vecchia, meglio faceva!". (Oliva, Prugiasco)

"Magari lo mettevo nella grappa...nell'alcool o grappa...io avevo la grappa, ma forte, ne ho su una bottiglia così a Rivöi⁷⁴³...[la usavo] anche per i reni (mal di reni) (...) ma dev'essere viva...bisogna metterli dentro [i fiori] quando si sono appena cercati, verdi⁷⁴⁴, non a seccarli". (Alessandrina, Ponto Valentino)

"Anche lì, per frizionare, quando si avevano un po' di dolori, reumatismi". (Aurelia, Chironico)

"L'arnica...si mette nella grappa poi si mette quando pica⁷⁴⁵, che fa male il ginocchio (...) io la uso per colpi...per le gambe, quando si ha male alle ginocchia...alle articolazioni...([si usa] il fiore, si fa seccare all'ombra e dopo si mette nella grappa)...quello lo lasciamo sempre nella grappa, il fiore...dopo diventa bella scura". (Sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto)

"L'arnica...quella era per uso esterno però...io non mi ricordo che si usava come tè...magari si poteva, però io non mi ricordo (...) quando si ha finito di fare la grappa, dopo viene - la chiamano la flèma - è ancora forte, però non è più limpida...allora si prendeva una bottiglietta di quella - credo che ce n'è ancora in giro - e dopo si metteva dentro un bel po' di questi fiori...lui [mio marito] aveva fiducia...quando facevano male le ginocchia, artrosi, artriti...specialmente l'artrosi, ormai di quella ne aveva anche lui come tutti gli anziani (...) sì, questa è già una cosa che più o meno mi ricordo che c'era già". (Teresa, Caverigno)

⁷⁴² Scuola Media Balerna, *op. cit.*, p. 155.

⁷⁴³ Olivone.

⁷⁴⁴ Nel senso di freschi.

⁷⁴⁵ Pulsare, battere (anche dolere), cfr. LSI, voce picá, pp. 881-882.

“Una volta, quando ancora si poteva, raccoglievamo l’arnica, e dopo si metteva nella grappa e si aggiungeva anche della canfora... e in inverno, quando ti fa tutto così male, si frizionava con questa su ogni parte, faceva così bene”. (Bosco Gurin)⁷⁴⁶

“Mio papà la metteva nella grappa...ma quella era per i massaggi (...) quando avevo un male nelle gambe, così, la mamma ci faceva dei massaggi...tante volte passava, tante volte no”. (Irma, Bironico)

“La mettevamo nella grappa...dopo si ungevano le gambe, le braccia (non per bere, l’arnica è solo per frizionare!)... se facevano male le gambe, si massaggiava...tanti lo facevano, e poi è proprio una pianta medicinale”. (Irene, Gordola)

“L’arnica, c’è un prato qui sopra...c’era una fioritura di arnica bellissima...la si coglieva, il fiore, e si metteva nella grappa...e quella era un buon rimedio per i dolori artritici, appunto, per le ossa...ma veramente, mi ricordo dell’arnica, era così bella, col fiore!”. (Bruna, Avegno)

“L’arnica la mettevamo dentro nella grappa...si metteva nell’alcool e dopo si adoperava per fare i massaggi, per un reumatico o (...) La usavo quando ne avevo bisogno, però si aveva sempre la bottiglia di grappa con dentro l’arnica...paì reumatich!⁷⁴⁷”. (Clorinda, Gerra Gambarogno)

L’arnica è anche un rimedio disinfettante e cicatrizzante in caso di lesioni, foruncoli, scottature e punture di insetti.

“Per stagnare il sangue s’usa (...) mèt sèu arnica, applicare arnica”. (Campo Vallemaggia)⁷⁴⁸

“Emostatici e rimedi contro le ferite: impacchi di arnica...”. (Val di Blenio)⁷⁴⁹

“Io non l’ho mai adoperato, ma so che adoperavano ‘sti fiori di arnica da metter su...mettevano su il fiore, mettevano su ‘sta arnica, sui bügnói⁷⁵⁰ oppure sui resegadü⁷⁵¹ la mettevano su per tiré a có, tiré fòra⁷⁵² ...par fa masará⁷⁵³ i bügnöi...su per gli alpi, in alto, su per i boschi, gli alpi, piuttosto in alto l’arnica (...) io non l’ho mai adoperata, sono diventata vecchia senza arnica!”. (Ginetta, Malvaglia)

“L’arnica comunque, era o nella grappa o nell’olio d’oliva (...) con l’olio era in caso di scottature...per ammorbidire la pelle...quando c’erano le scottature, ma non quando la scottatura era piaga...dopo, quando era già guarito, per mantenere morbido...e dopo le operazioni, per le cicatrici, ma non prima che si siano chiuse”. (Franca, Torre)

“R’arnica de montagna, raccolta per le piaghe fresche, ammacature e simili”. (Leontica)⁷⁵⁴

“L’arnica normalmente si metteva nella grappa, e poi serviva per escoriazioni...faceva un po’ la funzione dell’Euceta oggi”. (Remo, Camorino)

“L’arnica si mette nell’olio...per le ferite”. (Alberto, Bellinzona)

“Noi la mettevamo giù nella grappa...non tanta grappa, e due belle manciate di [fiori]....per disinfettare...o anche una morsicatura...noi la adoperavamo tanto a Cerentino, quando c’era magari una mosca che pizzicava o...”. (Adelaide, Locarno)

“O una puntura di insetto, che fa un’infezione, toglie l’infezione...e funziona, quello dell’arnica...a me l’ha detto una donnina nella valle di Disentis⁷⁵⁵ ...me l’hanno insegnato, mi han fatto vedere...e funziona veramente!”. (Emma, Locarno)

“Io ho sentito tanto parlare dell’arnica, per molte cose...l’arnica si raccoglieva per esempio, un’infezione”. (Fiammetta, Locarno)

“L’infuso di fiori di arnica in acquavite e, in sua mancanza, ragnatele (èr teramüscia) o una spruzzatina di orina, servivano come disinfettanti in caso di tagli o ferite”. (Valle Verzasca)⁷⁵⁶

“O m scòs sto tai, a vöi mètegh lá ne fòia de tabacóm”. (Sonogno)⁷⁵⁷

⁷⁴⁶ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 6.

⁷⁴⁷ Reumatismi.

⁷⁴⁸ CDE. Trattasi verosimilmente delle foglie essiccate. La nota trovata fra i materiali non specifica però che parte dell’arnica e come venisse applicata.

⁷⁴⁹ “Malattie, consulti e terapie mediche d’altri tempi”.

⁷⁵⁰ Foruncolo, bubbone (LSI, voce bügnón, p. 511).

⁷⁵¹ Raschiature.

⁷⁵² Far maturare, indurre a suppurazione (qui: i foruncoli).

⁷⁵³ “Bagnare; maturare; rammollire, ammorbidire” (v. LSI, voce masará, pp. 351-352).

⁷⁵⁴ CDE.

⁷⁵⁵ Nel Cantone dei Grigioni.

⁷⁵⁶ G. Bianconi, *Valle Verzasca*, p. 43.

⁷⁵⁷ “Mi brucia questo taglio, voglio curarla con una foglia d’arnica” (O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 355).

“Anche per noi, quando ci si tagliava un dito, così, si metteva un po’ di arnica con la grappa, e faceva bene subito”. (Gentilina, Mergoscia)

“L’arnica, dopo la mettevamo giù nella grappa (si mettono solo i fiori, gialli, un po’ grandi)...ho ancora qua una bottiglia (...) prima mettevamo la flema⁷⁵⁸ si chiama, non era proprio forte come la grappa (...) adesso mettiamo giù un po’ di grappa....per esempio quando ci tagliamo, fa molto bene...si mette su (...) lo facevano i genitori, l’ho ben imparato da loro...allora a quei tempi era tutto semplice!”. (Lina, Mergoscia)

“L’arnica a la matèvom sgiù i la grapa; s’a s taièvom a la doparèvom da vunsg sù, ma mia da bèu, o senza per una strambada o una storsgiüda”. (Linescio)⁷⁵⁹

“L’arnica (il fiore) l’adoperavamo come infuso nella grappa...era un disinfettante (...) quando ci morsicava una vespa, un’ape...si usava come disinfettante...anche quando c’erano delle ferite la si poteva usare”. (Catullo, Miglieglia)

“Quella ha il fiore giallo, si mette nell’olio (l’olio migliore sarebbe quello di oliva)...dopo serviva per la pelle, esterno, per le piaghe, per le ferite...ma si usa anche in farmacia, adesso, quelle pomate “Euceta” all’arnica”. (Don Angelo, Balerna)

Sono stati registrati usi isolati dell’arnica.

“[Arnica nella grappa] si facevano frizioni quando si aveva prurito!”. (Nunzia, Olivone)

“Più di tutto per fare un bagno ai piedi...era rinfrescante...facevo bollire nell’acqua (le cime)...si filtrava e...facevamo i bagni ai piedi...quando si andava in montagna”. (Germana, Arbedo)

A Bosco Gurin è documentato un rimedio che chiama in causa pratiche religiose. Dei mazzetti di arnica venivano consacrati, poi bruciati e applicati sul viso del malato, che era diventato tumefatto a causa di uno spavento⁷⁶⁰: “Spesso ci si spaventava per una cosa, e dopo a uno rimaneva lo spavento, e persino il viso si gonfiava, e dopo dicevano che uno era diventato “Lacki”. Per curare questo serviva un mazzo di fiori, asciutti, che venivano appesi e consacrati. Quando si recitava l’Ave Maria i fiori venivano bruciati e si mettevano sul viso [del malato]. Bisognava tenerlo sul viso. Si recitava l’Ave Maria e dopo passava. Questa era l’arnica”.

L’arnica era anche usata con successo nella veterinaria popolare.

“L’arnica sì la cercavamo...però l’arnica era alta, andare a cercare l’arnica...io non sono mai andata...mia mamma, mio fratello, mia sorella andavano...non è che andavano apposta...perché d’estate mandavano lì all’erba, i capretti e...e allora andavano a vederli, e l’arnica la cercavano...per persone non mi ricordo se l’adoperavano, sempre per le bestie...come...massaggi, facevano...per esempio quando rompevano le gambe, quando levavano l’impacco dopo prendevano...l’arnica...e facevano una frizione”. (Ines, Personico)

“Per le bestie...per bagni ai piedi, quando avevano ul zopín⁷⁶¹, quel male ai piedi...[si usava] più per le bestie che per la gente...le bagnavano, si facevano impacchi ai piedi, i bagni ai piedi (...) secondo il male che avevano, almeno due o tre giorni”. (Ginetta, Malvaglia)

“Ma per gli animali usavano l’arnica...se c’erano ferite, così, distorsioni, per gli animali (...) Si metteva dentro i fiori [nella grappa]...se c’era una distorsione, una rottura...si bagnavano con quella lì...facevano delle frizioni, un po’, così (...) Dopo mio nonno, sull’alpe, faceva quello lì...per le capre, così, che si facevano qualche cosa...con l’arnica...un po’ di grappa, e magari un po’ di acqua insieme!...ormai la grappa, era scarsa anche quella!”. (Aldo, Vogorno)

“Questa pomata [di arnica] era anche usata per curare le slogature delle bestie...si compra una crema grassa di base, poi si scalda bene e si aggiunge un pugno di fiori freschi...si lascia raffreddare e riposare per 3 o 4 giorni...la pomata diventa dura, viene scaldata di nuovo e filtrata con un panno”. (Anna, Fescoggia)

“Faceva così bene, l’arnica, si metteva nella grappa...avevamo sempre una scorta, l’adoperavamo anche per le bestie (...) Si usava in estate, quando c’erano tanti tafani, si usava per frizionarli, faceva così bene, povere bestie!”. (Gentilina, Mergoscia)

⁷⁵⁸ Si tratta del prodotto della prima distillazione delle vinacce.

⁷⁵⁹ “Mettevamo l’arnica nella grappa: quando ci tagliavamo la usavamo per ungere su, ma non da bere, o sennò per una slogatura” (CDE: Mat. Moretti).

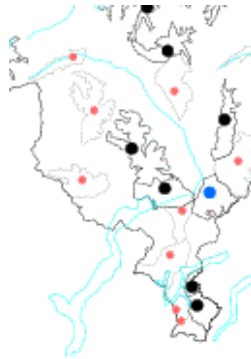
⁷⁶⁰ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 6.

⁷⁶¹ Il termine fa riferimento all’andamento claudicante che assume l’animalae a causa delle lesioni, dovute alla febbre aftosa, che si formano in prossimità degli zoccoli e negli spazi interdigitali (cfr. LSI, p. 861).

Artemisia absinthium L. (Assenzio maggiore)

ASTERACEAE

L'assenzio è una pianta eurasiatica che cresce spontanea in alcuni luoghi delle nostre regioni, nei terreni piuttosto aridi e sassosi, lungo i sentieri e i bordi delle strade, dai colli ai monti. È talora coltivata in alcuni orti come erba medicinale ed aromatica (nella foto a lato: presso l'Isola Grande di Brissago). È una pianta perenne che misura dai 40 ai 100 cm: si riconosce facilmente dalle foglie lanuginose, argentate e frastagliate in piccole lamelle, dai piccoli capolini gialli e in particolare dal forte aroma che emana quando si strofina fra le dita⁷⁶².



Il nome assenzio deriva dal greco e significa “sprovvisto di dolcezza”, cioè amaro. Non a caso quest'erba è ricordata nelle Sacre Scritture come simbolo dei dolori della vita terrena, in particolare quelli provocati dalle assenze: gli Ebrei la usano assieme ad altre erbe amare durante la cena pasquale, in ricordo dell'antica schiavitù d'Egitto. Fin dall'antichità l'assenzio è apprezzato per le sue virtù terapeutiche. Presso i Greci serviva anche a profumare i vini e i latini dissetavano con l'assenzio gli atleti, ritenendolo tonificante. Questa pianta aromatica amara contiene delle componenti (olio essenziale, lattoni sesquiterpenici...) che esercitano un'azione favorevole, stomachica e stimolante delle funzioni digestive. Oltre a ciò, possiede virtù emmenagoghe, febbrifughe e antielmintiche. Il fitonimo inglese e tedesco dell'assenzio, rispettivamente *wormwood* e *wermut* (che richiama il suo uso contro i vermi intestinali) è stato poi ripreso per battezzare il *vermut*, popolare aperitivo. Per il particolare odore pungente e il sapore amaro, l'assenzio viene impiegato con successo per aromatizzare amari oppure altri liquori dolci, vini, aceto e anche cibi. Quest'erba è anche collegata all'absintismo cronico, causato dall'uso abituale e prolungato del liquore ad alta gradazione alcolica ottenuto distillando i fiori e le foglie di assenzio, vera piaga sociale nell'Europa dell'Ottocento⁷⁶³.



Nella medicina popolare delle nostre regioni, le foglie e i fiori di assenzio forniscono un infuso particolarmente amaro, amministrato come tonico-digestivo o per curare altre infermità: “erba blanca (assenzio): con la stessa si fa un decotto assai amaro che a noi bambini si dava quando non ci si sentiva bene e la lingua era patinosa. L'infuso era ai suoi tempi la medicina per diversi malanni” (Poschiavo)⁷⁶⁴; “Se te stanta a digerii mett giú quái fei de bonmaistro a la sira ind om bicér d'aqua, da bev a la mattina a digiún” (Roveredo Grigioni)⁷⁶⁵. A Mesocco, il decotto di fiori di assenzio (*bonmaíster*), preso il mattino a digiuno, è assunto come depurativo del sangue⁷⁶⁶. L'assenzio è anche conosciuto per le sue virtù vermifughe, solo o associato ad componenti vegetali o animali⁷⁶⁷. Già in un codicetto sanitario rinvenuto in valle Maggia veniva descritto un curioso metodo per guarire dalla tenia: “piglia assenzo et fanne sugo, et ongi bene il capo del paziente che guarirà in

⁷⁶² Tavola: Köhler's Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Texte: Atlas zur Pharmacopoea germanica, Scientific species names, <http://pharm1.pharmazie.uni-greifswald.de/allgemei/koebler/koeht-lat.htm>.

⁷⁶³ “L'uso dell'assenzio anche come stimolante delle vie digestive dev'essere tuttavia fatto cum grano salis e ciò per l'energica azione che troppo facilmente abitua tali organi allo stimolo, non senza contare che la preparazione di prodotti nella cui composizione entra questa erba è sottoposta alla relativa legislazione federale” (in: “Note di medicina popolare. Le virtù curative delle piante”, suppl. 27.7.1939). Il principio attivo contenuto nell'olio essenziale è il thuyone, una sostanza neurotossica dotata di proprietà convulsivanti.

⁷⁶⁴ CDE: Paravicini, Il Grig.It. 1973-1975.

⁷⁶⁵ “Se hai difficoltà a digerire alla sera metti alcune foglie di assenzio in infuso in un bicchier d'acqua e bevillo alla mattina a digiuno”, in: VSI, voce Bonmaístar, p. 682.

⁷⁶⁶ M. Wicky-Barella, op. cit., p. 131.

⁷⁶⁷ Cfr. il capitolo “Miscugli”.

breve”⁷⁶⁸. Non a caso quest'erba è anche chiamata, in dialetto, *erba mara* o quella di *vèrman*: “*si trita, si mette a mollo nell'acqua e si beve quell'acqua*” (Mendrisio)⁷⁶⁹. Anche a Rovio si amministra acqua di assenzio per “*fa morí i vèrman*”⁷⁷⁰. A Losone, invece, si applicano impiastri di aglio e assenzio sul ventre dei bambini (*sctomighign*)⁷⁷¹. Un altro rimedio vermifugo, praticato nelle campagne, viene riportato nelle “*Note di medicina popolare*”⁷⁷²: esso consiste in un infuso di vino, a base di punte di assenzio e aglio, oppure di sommità di assenzio con radici di genziana. Quest'uso è confermato nel Grigioni italiano, a Castasegna: “*bere vino con dentro foglie di assenzio a digiuno*” (Castasegna)⁷⁷³.

L'assenzio era coltivato negli orti: “*Ogni giardino ha delle piante da infusione: della menta, ura ménta, e della camomilla, ura camamèla, della verbena, ura verbéna, per il sangue, e dell'assenzio, ur medeghét, molto amaro, per lo stomaco*”⁷⁷⁴ (Bedigliora). In talune zone cresce in natura, come in valle di Muggio, dove l'uso di quest'erba è ben documentato. Impiastri a base di lardo e assenzio (*medeghét*) vengono impiegati per riassorbire un ematoma (Monte)⁷⁷⁵ o per risolvere le distorsioni: “*Facevano anche la pestata del lardo con il medeghett che è una pianta che si trova dalle nostre parti*” (val di Muggio)⁷⁷⁶. Lo *štomağirö* indica invece un impiastro di sevo e assenzio che si applica all'altezza dello stomaco, per risolvere costipazioni e altro nei bambini (Rovio)⁷⁷⁷.

Con l'assenzio si preparano anche uno sciroppo tonico⁷⁷⁸ e un digestivo a base alcolica, documentati solo in valle di Muggio: “*Il medeghett: erba che si mette nella grappa che diventa così digestivo; anche la bevanda stessa*” (Morbio superiore)⁷⁷⁹; “*Questo medeghett si usa anche per preparare un liquore digestivo; lo si mette pure nella grappa*” (val di Muggio)⁷⁸⁰. Un'informatrice ricorda che si raccoglieva in natura: “*Sopra Monte c'è un'alpe, che si chiama Sassi, l'alpe dei Sassi...e lì ce n'era tanto, tantissimo...è una pianta non tanto alta, un'erba...biancastra, frastagliata, ce l'ho in mente ancora...come digestivo, era molto usato...il medeghett...facevano un liquore, forse...perché adesso non si trova quasi più neanche quest'erba...lassù da ragazza mi ricordo che c'era tanto medeghett, su ai Sass*” (Armida, Monte). La ricetta del liquore è la seguente: “*Si prendevano cento grammi di medeghett. Si lavava bene, si asciugava e si riponeva in un recipiente. Vi si versavano tre decilitri di grappa, che si lasciava in infusione per ventiquattro ore. A un certo punto, dopo una decina o una dozzina di ore, il medeghett si voltava. Dopo ventiquattro ore si facevano bollire in una casseruola cinque decilitri di acqua con mezzo chilogrammo di zucchero. Si lasciava intiepidire. Con un panno poroso si premeva bene il medeghett per far uscire il liquido che veniva aggiunto all'acqua zuccherata. Il liquore era fatto, veniva imbottigliato e serviva da digestivo*”⁷⁸¹.

Le altre testimonianze orali raccolte sull'assenzio provengono dalla regione del Luganese, dove viene ricordato per le sue proprietà benefiche sullo stomaco.

“*Il vermut*⁷⁸²...è un'erba molto amara...si fa un infuso amarissimo...per il mal di stomaco”. (Elsa, Montagnola)

Tita (Curio) prepara una sorta di miscela digestiva con l'assenzio e la ruta che coltiva nel suo orto: “*Tolgo l'erba ruta e il vèrmut man mano che ho vuotato la bottiglia precedente e li metto nella grappa...aiutano la digestione, risolvono i problemi di stomaco...[la ruta] la mescolo con il vermut, che sarebbe...l'assenzio...ma l'assenzio maggiore...la ruta e l'assenzio assieme...hanno tutti e due proprietà simili, ma sono a diverso punto di maturazione...io metto anche i fiori...quello che c'è nella stagione, in quel momento...magari solo una qualche volta all'anno*”.

⁷⁶⁸ V. Gilardoni, *op. cit.*, p. 64.

⁷⁶⁹ A. Brenni, O. Lurati, *Prime schede per un vocabolario dialettale del Mendrisiotto. Un appello a collaborare*, Biblioteca cantonale Lugano : Mendrisio-Lugano, 1978, p. 9.

⁷⁷⁰ CDE.

⁷⁷¹ VSI, voce Assenz.

⁷⁷² *Op. cit.*

⁷⁷³ CDE.

⁷⁷⁴ C. Geerts, *Enquête dialectologique à Bedigliora [Tessin] : la vie agricole et le travail des femmes*, Bruxelles : Université Libre de Bruxelles, 1957-1958, p. 46.

⁷⁷⁵ Mat. Vicari.

⁷⁷⁶ Scuola Media Balerna, *op. cit.*, p. 155. Lo stesso rimedio è documentato anche nelle Valli alpine valdesi (cfr. T. Pons, *Vita montanara e tradizioni popolari alpine: valli valdesi*, 2, Torino: Claudiana, 1979, p. 230).

⁷⁷⁷ CDE.

⁷⁷⁸ Mat. Vicari.

⁷⁷⁹ CDE: mat. Croci.

⁷⁸⁰ Scuola Media Balerna, *op. cit.*, p. 155.

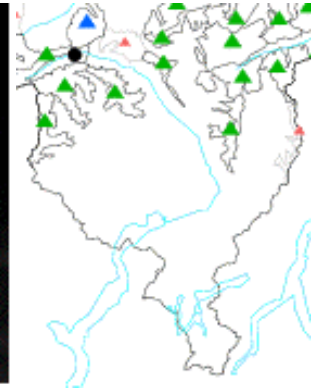
⁷⁸¹ *Ibid.*, p. 151.

⁷⁸² Trattasi verosimilmente di un neologismo da attribuire alla popolarità del famoso aperitivo, il *vermouth*. Nei documenti consultati questo fitonimo non appare (cfr. gli Annessi, Risultati 2. *Repertorio botanico*).

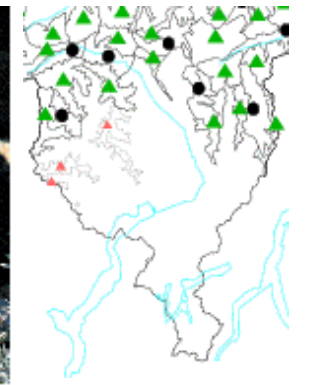
Artemisia genipi Weber (Genepì maschio); Artemisia umbelliformis Lam. (Genepì bianco)

ASTERACEAE

Il genepì maschio o assenzio a spiga (*A. genipi* Weber o *A. spicata* Wulfen, nella cartina e nella foto a lato, in alto) cresce in piccoli ciuffi nei pascoli, praterie, rupi e sui pendii sassosi del Ticino medio e superiore, fra i 2300 e i 3100 metri di altezza. È una pianta erbacea perenne, coperta da una peluria biancastra sericea. Il fusto ascendente misura dai 10 ai 20 cm. Le foglie basali sono pennatosette o a 3-5 divisioni semplici o tri-quadriforcute. Le foglie del caule sono pennatosette, le superiori spesso indivise. I fiori di color giallo oro sono disposti in capolini ovoidi o globosi, subsessili, che formano una spiga lunga e stretta occupante quasi tutto il fusto e diventando più densa verso l'alto, inchinandosi leggermente all'apice. Solo i capolini inferiori sono brevemente peduncolati. Le brattee interne hanno bordo membranoso brunonerastro a nero.



Il genepì bianco (*A. umbelliformis* Lam., nella cartina e nella foto a lato, in basso) è una pianticella tomentoso-setosa che cresce in piccoli ciuffi nei pascoli, pendii e praterie rocciose, macereti e morene, fra i 1300 e i 2650 metri. Il fusto, generalmente non ramoso, possiede una base in parte legnosa. Misura dai 10 ai 20 cm. Le foglie inferiori e medie sono 2-3 pennatosette, a 3-5 divisioni bifide o trifide, con lacinie lineari. Possiedono colore bianco argenteo e sono setose al tatto. I fiori gialli sono raccolti in capolini ovoidi formati da 10-15 fiori color giallo oro: quelli inferiori sono spazati e diritti, con lunghi peduncoli ascellari⁷⁸³. Quelli superiori, ravvicinati, sono subsessili. Le brattee dell'involucro hanno bordo membranoso bruno. Simile al genepì bianco è il genepì glaciale o genepì femmina (*A. glacialis* L.), ma sul territorio elvetico cresce solo nel canton Vallese.



Dei genepì, pianticelle fortemente aromatiche tipiche delle vette alpine, si usano le sommità fiorite, colte all'inizio della fioritura (che va da luglio a settembre) o la radice, raccolta in estate. Possiedono virtù toniche, antispasmodiche e diaforetiche, che li rendono adatti oltre alla cura delle affezioni respiratorie, come aromatizzanti di amari e liquori aperitivi e digestivi. Nelle zone alpine sono messi in acquavite o in alcool, e sono impiegati con successo per massaggiare le parti del corpo colpite da congelamento; assunti oralmente, sono un valido rimedio contro il male di montagna.

Sono poche le testimonianze sull'uso terapeutico del genepì nella regione: quelle scritte si concentrano soprattutto in valle Mesolcina, nel Grigioni italiano.

- “Acu (*decotto*) de genepin, per calmare la tosse”. (Mesocco)⁷⁸⁴
- “Se tu vó sbassagh la fevra fach un pò d'acu de genepín”. (Mesocco)⁷⁸⁵
- “Ginepín (*Artemisia pedemontana*⁷⁸⁶). Ha proprietà toniche, corroboranti e digestive. Veniva messa nella grappa, che rendeva molto amara. Un bicchierino dopo il pasto favoriva la digestione”. (Mesocco)⁷⁸⁷
- “Contro la febbre, a Verdabbio, usavano il genepin, raccolto in alta montagna...”,⁷⁸⁸
- “Con il genepì bianco si fa una grappa. Si può fare anche uno sciroppo...si lascia nella grappa per circa una settimana...dopo si passa attraverso un setaccio e si cuoce con acqua e zucchero”⁷⁸⁹. (Bosco Gurin)

Solo tre informatrici attestano l'uso del genepì come rimedio. La signora Irma di Bironico ricorda che si recava con suo papà nel canton Grigioni per cogliere il *ginipín*. Dalla descrizione, poco dettagliata, è però difficile capire di quale specie si trattasse: “È amaro, amaro...in una bottiglia, il papà lo metteva nella

⁷⁸³ Foto (miniatura): <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/> >> *Artemisia genipi*; *Artemisia umbelliformis*.

⁷⁸⁴ D. Lampietti Barella, *Glossario del dialetto di Mesocco*, Poschiavo: Tipogr. Menghini, 1986, p. 7.

⁷⁸⁵ Idem, p. 103.

⁷⁸⁶ Questa specie in realtà non alligna nel territorio elvetico. Trattasi verosimilmente di un'altra specie di genepì.

⁷⁸⁷ M. Wicky-Barella, *op. cit.*, p. 132.

⁷⁸⁸ P. Binda, *L'albero della vita*, p. 79.

⁷⁸⁹ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 42.

grappa...per la digestione...fa dei fiorellini bianchi?⁷⁹⁰, a grappolo. Cresce sopra san Bernardino, in alto, nelle cime”.

Le sorelle Alma e Lucia, di Villa Bedretto, producono un liquore digestivo (detto *genepín*⁷⁹¹) con l'erba che porta loro un conoscente. Il procedimento è analogo a quello dell'iva e della motellina delle Alpi: si mette a macero l'erba nella grappa, e al liquido ottenuto (debitamente filtrato) si aggiungono acqua e zucchero precedentemente bolliti. Si mescola il tutto e s'imbottiglia: “Il ginopin si trova là...verso il Corno, lì...(noi non lo coglievamo) ce l'ha portato uno di Bedretto, si faceva anche un liquore, così...Si usava più in val Formazza⁷⁹²...qui non era conosciuto...l'ho fatto io, ma lui mi ha portato il fiore, dopo ho seguito la stessa [ricetta] della motarina⁷⁹³”.

Nella foto: *genepì* bianco nella bottiglia di grappa, delle sorelle Alma e Lucia⁷⁹⁴. Va però ricordato che i *genepì* sono protetti su tutto il territorio elvetico secondo l'Ordinanza federale sulla protezione della natura e del paesaggio.



⁷⁹⁰ In realtà sono gialli.

⁷⁹¹ Cfr. G. Passardi, *Punciröö*, Pregassona-Lugano: Fontana Edizioni, p. 77.

⁷⁹² Formazza è un comune di 448 abitanti in provincia del Verbano Cusio Ossola, al confine con la Svizzera, di lingua e cultura walser.

⁷⁹³ Cfr. la scheda etnobotanica *Ligusticum mutellina* (L.) Crantz.

⁷⁹⁴ Foto: Franco Poretti.

Artemisia vulgaris L. (Assenzio selvatico)

COMPOSITAE

L'assenzio selvatico o artemisia è un'erba comune negli incolti aridi e ai bordi delle strade, dal piano ai monti: "sgradita infestante dei filari della vite..."⁷⁹⁵. Si tratta di un'erba cespugliosa, dal fusto ramoso eretto e solcato, di color rossiccio. Misura dai 40 ai 140 cm. Le foglie alterne sono fortemente seghettate, pennato o bipennatopartite, di color verde scuro nella pagina superiore, setacee biancastre in quella inferiore. I capolini gialli o bruno-rossicci si riuniscono in pannocchie compatte verso agosto-settembre. La pianta emana un odore sgradevole.

Nella foto: cime fiorite di artemisia fotografate nei pressi di Sonogno (Locarno).



Quest'erba infestante è nota anche per le virtù medicinali: tonico-calmanti, anticonvulsive ed emmenagoghe. Pomini e Zanetti-Ripamonti consigliano l'uso delle foglie, raccolte al momento della fioritura, contro eccitamenti nervosi, cefalee, convulsioni dei bambini. Un infuso è consigliabile prima delle mestruazioni scarse. Le radici in decotto sono efficaci contro la corea (conosciuta anche come ballo di san Vito) e nelle crisi epilettiche. Esternamente l'infuso viene consigliato nei lavaggi vaginali. In veterinaria, si consiglia di amministrare alle mucche un decotto di foglie d'artemisia mattina e sera per facilitare l'espulsione delle secondine.

L'unica testimonianza raccolta concernente l'assenzio selvatico proviene da un informatore di Camorino, Remo, che racconta come in paese l'*altamés* si usasse per risolvere le piaghe dei piedi, soprattutto durante le lunghe camminate sui monti: "Ecco, per esempio l'*artemisia*... *altamés*... che è della famiglia dell'*assenzio*, anche... si metteva nelle scarpe, contro le vescichette (l'ho fatto anch'io... sul piede, così, contro le vescichette)... le foglie della pianta venivano messe nelle scarpe... potrei andare a raccogliarla perché è già lì, la più comune (possiamo vederla anche in natura perché è infestante)".



Nella foto: signor Remo mostrando alcune foglie di *altamés*.

⁷⁹⁵ Mat. Strozzi.

***Asplenium trichomanes* L. (Erba rugginina)**

ASPLENIACEAE

L'erba rugginina o politrico è una piccola felce perenne, dal rizoma scaglioso. Cresce nei luoghi umidi e fra le fessure di rocce e muri, dai colli alle subalpi. Possiede fronde lunghe da 5 a 20 fino a 35 cm. Le fronde glabre pennate o pennato-partite, posseggono margine sinuoso che forma lobi alterni generalmente interi, ma anche variamente dentati. Picciolo e rachide sono di colore bruno-rosso o bruno-nero lucente fino all'estremità. Il picciolo e la pagina inferiore delle foglie sono coperti da numerose squame color della ruggine, e lungo le nervature sono disposti i sori di forma oblunga, raggruppati per 4-6. Le indusie sono presenti a maturità, e la scorificazione avviene in estate.

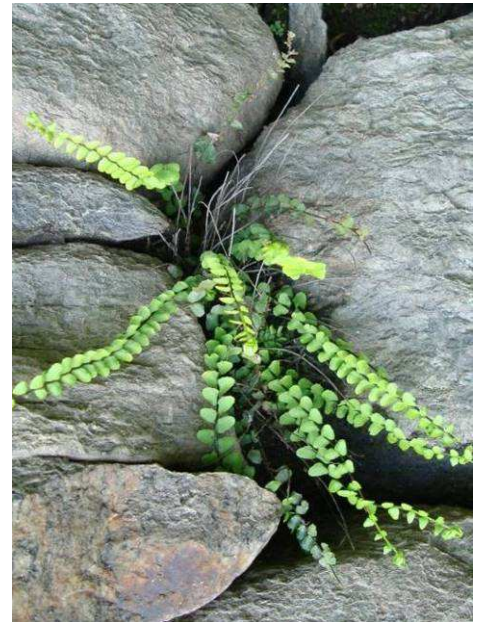


Anticamente si pensava che l'asplenio tricomane, il cui nome deriverebbe dal greco "splen" (milza), avesse su di essa effetti benefici, in particolare nella splenomegalia e nei calcoli alla milza. Questa felce veniva anche usata per decongestionare il fegato, pulire i polmoni e i condotti urinari. Per l'analogia del rachide nero e lucente con i capelli, il politrico triturato e applicato sul cranio era destinato a combattere l'alopecia. Oggi l'asplenio tricomane è andato perdendo prestigio: grazie al contenuto in mucillagini, trova ancora impiego in preparati emollienti e leggermente espettoranti usati nella medicina infantile, contro i catarri delle vie respiratorie.

Il signor Spartaco di Biasca ricorda che quest'erba, chiamata in dialetto *erba pisairòra* o *pisclairòra*, veniva assunta in tisana come diuretico: "E dopo c'era anche l'erba pisclairòra (...) si usava come diuretico, un tè (...) io non l'ho mai usato ma ne sentivo parlare da bambino"⁷⁹⁶.

Nella foto: *erba pisclairòra*, asplenio tricomane, fotografata nel muro del giardino dell'informatore biaschese.

È probabile che altre specie di *Asplenium* fossero usate allo stesso scopo: basti pensare che a Biasca lo stesso fitonimo, *erba pisairora*, starebbe a indicare l'*Asplenium septentrionale* (L.) Hoffm. e il *Ceterach officinarum* Willd., usate per aumentare la diuresi⁷⁹⁷. A Caveragno l'*erba pisciarola* e a Poschiavo l'*erba da la piscia* corrispondono all'asplenio ruta di muro (*Asplenium ruta-muraria* L.), ma non esistono testimonianze che documentino un loro uso terapeutico⁷⁹⁸. Sulle proprietà diuretiche dell'asplenio tricomane non ho trovato tracce nei trattati di fitofarmacologia e di piante medicinali: quest'indicazione è però documentata da uno studio etnobotanico realizzato presso una comunità Albanese nel nord della Basilicata⁷⁹⁹. Sopravvivono anche usi di questa felce nella veterinaria popolare. In Toscana le fronde sono mischiate al foraggio degli ovini per stimolare la ruminazione⁸⁰⁰; nel biellese, invece, sono amministrate in decotto alle bovine affette da disturbi intestinali⁸⁰¹.



⁷⁹⁶ Per il signor C. Strozzi, l'*erba pisairora* corrisponde invece all'*Asplenium septentrionale* e al *Ceterach officinarum* Willd., usate anch'esse per aumentare la diuresi (cfr. le tavole rispettive degli annessi, Risultati, cap. 2. Repertorio botanico).

⁷⁹⁷ Mat. Strozzi.

⁷⁹⁸ CDE: Mat. Martini 1994; LSI, voce erba, p. 353.

⁷⁹⁹ A. Pieroni et al., "Ethnopharmacy of the ethnic Albanians (Arbëreshë) of northern Basilicata, Italy", *Fitoterapia*, 2002, 73, pp. 222, 223.

⁸⁰⁰ R. E. Uncini Manganelli et al., "Curing animals with plants: traditional usage in Tuscany (Italy)", *Journal of ethnopharmacology*, 2001, 78, p. 173.

⁸⁰¹ A. Sella, *op. cit.*, p. 18.

***Athyrium filix-femina* (L.) Roth (*Felce femmina*)**

ATHYRIACEAE

“È da sottolineare che la felce femmina non è la pianta femmina della felce maschio, bensì una specie diversa.

- La felce maschio è maestosa, ha corpo. La felce femmina è molto più aggraziata, fragile, dai margini finemente ricamati, come un merletto.
- La foglioline della felce maschio sono quasi arrotondate in punta e assai poco (talvolta niente) frastagliate, mentre quelle della femmina sono, anzi ogni punta è suddivisa in tre (botanicamente definite trilobate).
- Infine la felce maschio dopo essiccazione rimane quasi intatta, mentre la felce femmina si arriccia su sé stessa”⁸⁰².



Ermanno Valli, in questa sua descrizione destinata ad un pubblico neofita, avverte che la felce femmina non svolgerebbe le funzioni medicinali della felce maschio (*Dryopteris filix-mas*). Dello stesso parere è anche quest’informatrice bleniese: “La felce maschio ha...le foglie sono un po’ arrotondate, diciamo, le foglie femmina sono aguzze...ma sono i maschi che vanno bene (...) le femmine per letame” (Alessandrina, Ponto Valentino).

Maria, di Vogorno, ricorda invece che in valle si usasse la felce femmina come rimedio antireumatico. Anche il noto Messegué attribuisce a questa felce virtù analoghe a quelle della felce maschio, ma “essa agisce delicatamente dove l’altra interviene con vigore”⁸⁰³. Usando una delle categorie botaniche elaborate dal sapere naturalistico popolare a partire dall’uso, l’informatrice racconta che si suole differenziare i piatiuri dai frecc. “I piatiuri, sono medicinali, per frizionare”, invece, “i frecc sono alte, non so se sono medicinali, noi le prendevamo ma per fare il letto alle mucche”. La felce femmina, classificata dall’informatrice nella categoria piatiuri, viene distinta dalla felce maschio sulla base del colore del fusto: “il maschio ha la “gamba” più oscura, così...invece la femmina è più chiara...i piatiuri, ce n’è uno in fondo alla scala, qui”.

Nella foto: felce femmina fotografata nel giardino della signora Maria, a Vogorno (Locarno).



È lecito pensare che venissero usate a scopo terapeutico diverse specie di felci, simili per apparenza e per habitat. Le felci, colte in estate, erano essiccate e usate per lenire i dolori reumatici: “Le felci anche sono ben medicinali, li mettono per...i reumatici...fanno male le ossa, così, le ginocchia...tu le metti là, nelle ginocchia, sulla schiena, se fa male...(nei sacchetti)...certi le mettono nel cuscino”. Maria non ha mai provato il rimedio, ma ricorda che in paese si usava. Anche Beatrice, di Personico, racconta che si andava a raccogliere “la femmina della felce” come medicinale, ma ne ha scordato l’impiego. Non esistono però altre testimonianze o documentazioni rilevanti su eventuali usi medicinali della felce femmina⁸⁰⁴, mentre più copiosi sono i ricordi legati alla felce maschio⁸⁰⁵.

⁸⁰² E. Valli, *Erbe e erbacce curative e commestibili*, p. 9.

⁸⁰³ M. Messegué, *Il mio erbario*, Milano: Arnoldo Mondadori Editore, 1976, p. 157.

⁸⁰⁴ Fra le memorie della signora E. Burkhard-Vanoni (*op. cit.*) vi è una nota sull’uso della “felce (maschio o femmina?)” per i reumatismi.

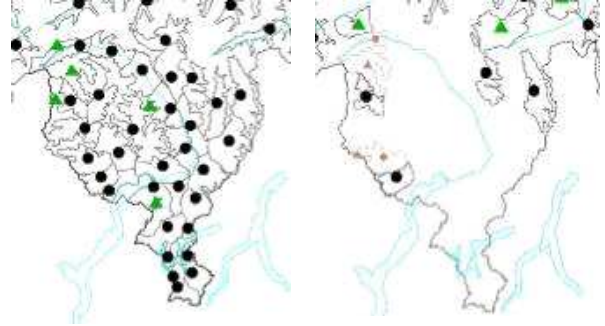
⁸⁰⁵ Cfr. la scheda etnobotanica “*Dryopteris filix-mas* (L.) Schott”.

***Betula pendula* Roth (Betulla bianca); *Betula pubescens* Ehrh. (Betulla pubescente)**

BETULACEAE

“Credevo che Bedra del vent significasse “pietra del vento”, poi un biaschese mi spiegò che nel suo dialetto bèdra significa betulla. Adesso a Bedra del vent di betulle non se ne vedono più ma non dubito che una volta ci fossero perché, insieme allo scuro sfondo delle rocce, il bianco tronco di questa pianta è parte integrante del paesaggio della Riviera. Non manca invece il vento”. (Val Pontirone)⁸⁰⁶

Il genere *Betula* comprende una quarantina di specie di origine eurosiberiana, distribuite nelle regioni temperate e fredde dell'emisfero Nord. In Ticino si contano due specie: la betulla verrucosa o betulla bianca, assai diffusa (*Betula pendula* Roth, *Betula alba* L. o *Betula verrucosa* Ehrh.), nella cartina a sinistra) e la betulla pubescente (*Betula pubescens* Ehrh.), più rara (vedi cartina a destra). Entrambe crescono nelle zone collinari e montano-subalpine; popolano i boschi radi, dove possono soddisfare la loro esigenza di luce. In esemplari isolati crescono fino a circa 2000 metri di altitudine. I fiori spuntano in amenti solitari da aprile a maggio: penduli, cilindrici e sessili quelli maschili (lunghi fino a 10 cm), più corti (fino a 4 cm), eretti e pendenti solo a maturità quelli femminili. La betulla bianca (v. foto sotto) preferisce i suoli silicei e sabbiosi: si riconosce facilmente dalla corteccia bianco-argentea, che si scaglia in pellicole sottili sui giovani rami, mentre sul tronco assume colore nerastro con profonde fessure. La chioma è formata da foglie ovato-triangolari alterne, glabre sulle due facce, con margine seghettato e lungo picciolo. La betulla pubescente predilige invece i suoli umidi e ricchi di ferro. La sua corteccia resta più o meno liscia anche alla base del tronco: le foglie (di forma ovale o ovale-romboidale) e i giovani rami, almeno durante la giovinezza, sono ricoperti da peluria.



La betulla è l'albero della luce e della rigenerazione, è sole e luna insieme. La radice del nome tedesco, “Birke”, si trova già nel sanscrito “bwiarg”, che significa splendore. Con la grazia e la leggerezza delle sue foglie, annuncia il ritorno della primavera: “I è nicc indré i undri, la bedra l'a dècc i prüm föi”, sono tornate le rondini, la betulla ha dato le prime foglie (Airolo); “D'avrii sa ved i bèdri lüsi”, in aprile si vedono le betulle luccicare (Carasso)⁸⁰⁷.

Nella foto: betulla bianca presso Gola di Lago (Lugano).

La betulla rappresenta uno degli alberi più venerati e amati dalle popolazioni nordiche, soprattutto scandinave e siberiane, che hanno plasmato attorno a quest'albero una complessa simbologia. Anche alle nostre latitudini la betulla gioca un ruolo di rilevanza: basti pensare alla ricchezza della fitonimia vernacola e della toponomastica⁸⁰⁸. La betulla è protagonista di credenze popolari e riti primaverili, dove confluiscono riti pagani e cristiani, in particolare legati alle calende di maggio, giorno di festa e di precetto per i santi apostoli Giacomo e Filippo e di annunciazione della bella stagione⁸⁰⁹.



- “Il primo maggio le ragazze andavano di porta in porta con una giovane betulla (audéa), decorata con nastri (bindéi) e qualche quadretto della Madonna” (Lodano)⁸¹⁰;
- “Per celebrare il mese di maggio vigeva l'abitudine di appendere a una betulla (bedéa) o a un maggiociondolo (penagèra) esposta in chiesa, doni che venivano poi posti all'incanto” (Sant'Abbondio)⁸¹¹.

⁸⁰⁶ G. End, *op. cit.*, p. 189.

⁸⁰⁷ VSI, voce Bèdola.

⁸⁰⁸ Cfr. VSI, voce Bèdola.

⁸⁰⁹ S. Francini, *op. cit.*, p. 276. Cfr. anche: AA.VV., *Maggio nella tradizione popolare e nella letteratura del Ticino*, Massagno: Centro didattico cantonale, 1991, p. 2 e segg.

⁸¹⁰ R. Giacchetto, *op. cit.*, pp. 45, 54.

⁸¹¹ CDE: Lurati, Alm. 1987.

In certi paesi la betulla rappresenta il “maggio”, albero piuttosto grosso che veniva piantato la sera del 30 aprile sul sagrato della chiesa, sulla piazza principale, davanti alla casa comunale o delle ragazze da maritare. Attorno al maggio si eseguivano danze e canti⁸¹².

Nella foto: betulle presso Fescoggia (Lugano)⁸¹³.

Nei secoli passati le popolazioni delle nostre regioni sfruttavano ogni parte della betulla. Le foglie, raccolte verdi, servivano da foraggio. Con la corteccia, staccata in lunghe bande, disseccata e arrotolata, si costruivano torce usate sugli alpi, sui maggenghi e a volte anche nelle processioni. Il legno - oltre ad essere un buon combustibile - si prestava alla



fabbricazione di attrezzi rurali, domestici e di zoccoli. Coi rami si realizzavano ritortole resistenti e plastiche, utili per attorcigliare fascine e per legare la vite, ma anche per la fabbricazione di stecche per le gerle e di scope⁸¹⁴. Le frasche di betulla servivano anche per scopi meno nobili, in particolare come bacchette per disciplinare i ragazzi meno giudiziosi: “*S a ciapi nà bèdra t o bè cäpila!*” (Biasca e Pontirone)⁸¹⁵.

Anche la medicina popolare fa ampio uso della betulla, e il suo potenziale terapeutico è tuttora sfruttato dall’industria farmaceutica. Le foglie, i giovani germogli e la linfa stimolano la diuresi, ma senza effetti collaterali: sono particolarmente indicate contro i dolori e gli spasmi causati dalla litiasi renale. L’estratto di corteccia e le foglie trovano applicazione topica nel caso di ulcere infette e dermatosi. I principi attivi delle foglie, fra cui dei flavonoidi e un olio essenziale, determinano una notevole azione antinfiammatoria, adatta per contrastare gli stati reumatici con iperuricemia e nelle dermatosi cutanee. Un tempo, con il decotto ottenuto dalle foglie, si curavano anche gli animali affetti da artrite o da reumatismi. La linfa - oggi giorno commercializzata su larga scala - è un ottimo depurativo del sangue e un valido diuretico. Applicata sul cuoio capelluto, trova ancora largo impiego nella fabbricazione di lozioni contro la caduta dei capelli.

Le testimonianze sulle virtù terapeutiche della betulla sono sicuramente più povere e limitate rispetto alla ricchezza degli aneddoti legati ad altri usi di quest’albero nel territorio ticinese⁸¹⁶. Malgrado quest’apparente mancanza di popolarità, la betulla è comunque citata dal Pellandini nelle sue note: “*Gotta: si guarisce applicando sulla parte malata delle foglie di betulla*”⁸¹⁷. A Brione Verzasca, come rimedio contro i dolori reumatici, si applicano foglie di betulla⁸¹⁸. In valle Leventina è invece ben documentata la raccolta della linfa. Sembra che cominciò in maniera sistematica verso il 1920, quando uno svizzero tedesco, Karl Zeder, aprì a Faido un laboratorio di cosmetici in cui si usava questo liquido per produrre shampoo, una crema e una brillantina per i capelli. Quest’attività costituì fino alla fine degli anni Ottanta un’occupazione temporanea per diversi contadini della valle⁸¹⁹. In primavera, prima che la pianta mettesse le foglie, si procedeva alla raccolta di questo prezioso liquido seguendo una tecnica particolare: si praticavano dei fori obliqui sui rami grossi o sul tronco della pianta e si raccoglieva il liquido trasparente in recipienti applicati al tronco o ai rami incisi⁸²⁰.

Alice, di Mairengo, lavorò otto anni nel laboratorio di Zeder, e di questo periodo conserva ancora ricordi precisi: “*E poi il “sangue” di betulla...si bucano...bucavano la pianta di betulla, subito in primavera, quando cominciava a büta sü i bütt*⁸²¹ no?...bucavano la pianta, in fondo, qui...e poi mettevano sotto un

⁸¹² P. Savi, “Calendimaggio campagnolo”, in: AA.VV., *Maggio nella tradizione popolare e nella letteratura del Ticino*, Massagno: Centro didattico cantonale, 1991, p. 2.

⁸¹³ Foto: Franco Poretti.

⁸¹⁴ VSI, voce Bèdola.

⁸¹⁵ “Se prendo una bacchetta vorrai pur capirla”, C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 53. Sembra tra l’altro che il nome betulla derivi dal latino *batuere*, poiché con i rami si facevano verghe, fasci littori e sferze per gli scolari (Ernesto Riva, *op. cit.*, p. 52).

⁸¹⁶ Le virtù medicinali della betulla (più precisamente della betulla verrucosa) sono descritte con vivacità da Zanetti-Ripamonti e da Pomini (*op. cit.*), che raccomandano fra l’altro corteccia, foglie e linfa per le proprietà diuretiche, anti-uriche e depurative.

⁸¹⁷ V. Pellandini, “Alcuni esempi di medicina popolare ticinese”.

⁸¹⁸ VSI, voce Bèdola.

⁸¹⁹ M. Vicari, *Valle Leventina*, Bellinzona: Centro di dialettologia e di etnografia, 2005, vol. 1, p. 264.

⁸²⁰ M. Vicari descrive in maniera dettagliata la raccolta della linfa di betulla nel Documento orale della Svizzera italiana, *Valle Leventina*, *op. cit.*, pp. 263-281.

⁸²¹ Quando cominciavano a spuntare i germogli.

recipiente e veniva fuori la linfa, no?...sgocciolava giù, e faceva bene per tante cose, soprattutto massaggi ai capelli e alla testa...lì a Faido [c'era una fabbrica], ci ho lavorato io otto anni...non a raccogliere, a preparare le cose...c'era un uomo che andava a bucare le piante, era lui che la raccoglieva [la linfa]. Metteva dentro un tubicino nella pianta, e poi metteva sotto un secchio...e dopo andavano a ritirarla la mattina...la notte, buttava fuori...anche di giorno...e dopo facevano su i preparati per i capelli - non era poi così difficile -con il succo di questa betulla, e poi c'era un po' di acqua, come si dice...piovana, prendevano l'acqua piovana...e alcool e robe così (...) poi si imbottigliavano...spedivano tutto in Svizzera interna, nelle case cosmetiche...Facevamo duecento bottiglie al giorno...lavoravamo tanto...al momento che c'ero io, era una fabbrica, era l'unica che c'era in tutta la zona...eravamo 8 ragazze che lavoravamo e due giovanotti (...) [il direttore] era un tedesco, era Zeder, poi è diventato un altro, il marito della figlia”.

Nella sequenza di foto: raccolta della linfa⁸²².

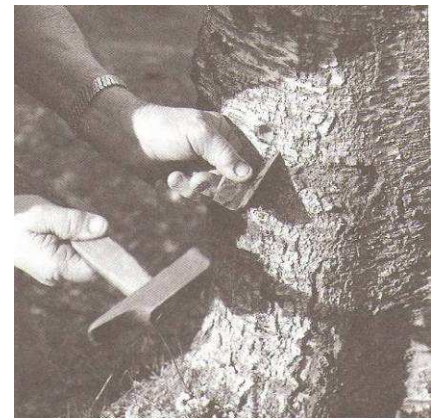
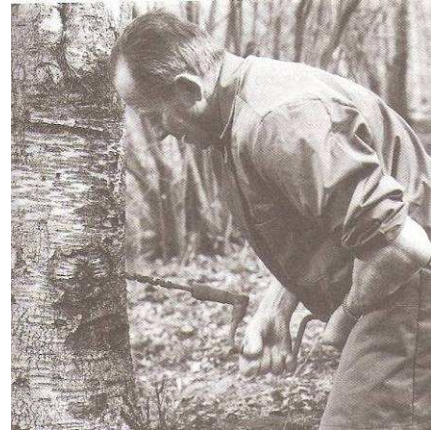
Oltre ad Alice, altri informatori originari della Leventina ricordano di aver raccolto la linfa della betulla dietro compenso, ma non di averla usata come medicinale: questo liquido era unicamente depositato presso il laboratorio di Faido. Sembra perciò che a Sud delle Alpi l'estrazione della linfa non rappresentasse una pratica abituale⁸²³.

“Il liquido delle betulle favorisce la crescita dei capelli...una volta a Faido c'era una fabbrica tedesca che estraeva il liquido da questa pianta”. (Alberto, Bellinzona)⁸²⁴

Solo un'informatrice, Anna di Fescoggia, ricorda personalmente di aver usato la linfa: “l'acqua” di betulla per rinforzare i capelli...bisogna prenderle in primavera però...il succo, la linfa...si mette sotto una scatola, si fa il buco (nel tronco) e viene giù...bisognava metterla così, se c'è bisogno”.

“La betulla l'ho in mente ancora adesso, le frizioni per non perdere i capelli...mio fratello lo diceva...è del '43, ha cominciato a perdere i capelli a 25 anni e dopo...forse anche comprava i rimedi di betulla...ma forse ha fatto anche dal viv...penso che faceva uscire il liquido che cercava, no?...però bisognerebbe domandare a lui”. (Alda, Biasca)

Un'altra testimonianza, della valle Leventina, attesta il consumo sporadico di una bevanda ottenuta dalla fermentazione della linfa zuccherata: “Si può anche berla, però era lassativa, come purga poteva ben servire. Io ho provato una volta a fare una specie di gazzosa, ho messo dentro un po' di zucchero. È buona, diventa effervescente, no?” (Varenzo)⁸²⁵. Quanto alla cura del bestiame, solo un'informatrice ricorda, seppur in maniera frammentaria, che la corteccia di betulla era impiegata come rimedio: “Facevano la raccolta delle cortecce della betulla (...) le adoperavano tanto per il fuoco...non ricordo più bene per cosa era la corteccia, me lo raccontavano i miei genitori...magari quando le mucche si facevano male ai piedi...forse facevano il tè...nell'acqua calda...non ricordo più...so che prendevano quella corteccia lì, quando facevano male i piedi, alle mucche...mettevamo giù acqua calda, dopo alzavamo su i piedi delle mucche, mi ricordo...dopo lavavano fuori un po' con quell'acqua...qualche volta prendevano una ferita o qualche cosa, anche le bestie”.



⁸²² Estrazione della linfa di betulla: Varenzo, 12 aprile 2001, in: M. Vicari, *Valle Leventina*, vol. 1, p.265.

⁸²³ M. Vicari, *Valle Leventina*, p. 264. Cfr. anche il Mat. Strozzi per quanto attiene alla medicina popolare biaschese.

⁸²⁴ Per iscritto.

⁸²⁵ M. Vicari, *Valle Leventina*, p. 266: testimonianza della signora Giuseppina Juretti.

***Borago officinalis* L. (Borragine)**

BORAGINACEAE

Questa pianta erbacea annuale è originaria della regione mediterranea e viene comunemente coltivata negli orti. A volte cresce spontanea fra ruderi, campi, prati e vigneti di collina. Lo stelo robusto è rivestito di piccoli peli biancastri, rigidi e quasi pungenti al tatto; le foglie alterne sono ispide e rugose. Fiorisce da maggio a luglio: i fiori possiedono una bella corolla a cinque petali ben distinti di color blu-azzurro⁸²⁶.

Ai fiori appena sbocciati e alle foglie, da cogliere al momento della fioritura, si attribuiscono proprietà pettorali, emollienti, sudorifere e depurative. La borragine era usata anche in veterinaria per risolvere i problemi alle vie respiratorie. A ragione dell'aroma particolare, che ricorda quello del cocomero, le foglie tenere possono essere consumate anche come alimento. Esternamente invece risolvono le punture d'insetto, bruciature e infiammazioni.

Un tempo la coltivazione della borragine come pianta aromatica e medicinale doveva essere diffusa anche nella regione ticinese⁸²⁷. Se la borragine gode ancora di discreto successo in altre zone della Svizzera (nel canton Vallese è spesso coltivata nei giardini come rimedio febbrifugo⁸²⁸), sembra invece essere caduta in disuso dalle nostre parti: “Non mi ricordo più come si chiama...fa delle foglie che pungono un pochino...fa dei fiorellini azzurri, che crescono come a campana... la mangiano proprio...questa mia amica è di Berna, mi dice che loro la mangiano...io penso che la fanno bollire perché è un po' ruvida...mi aveva detto che faceva bene, ma per che cosa non so” (Amelia, Gordevio).

Le testimonianze raccolte sembrano indicare che la borragine è prima di tutto una pianta di orti e giardini, consumata come alimento:

“Quelli blu lì [i fiori di borragine]? Quelli li avevamo sempre in giardino, non li dovevamo seminare”. (Bosco Gurin)⁸²⁹.

“Ra boraina: la borragine, par mett dent in la büseca” (Rivera)⁸³⁰.

“Boràina: borragine, frequente negli orti casalinghi, usata per aromatizzare le insalate”. (Minusio)⁸³¹

“La borragine la mangiavano tanto qui (...) la borragine qui era usata come minestra...io non posso dire di averne usata in casa mia ma...raccolgendo un po' di qui un po' di là, le voci...so di una famiglia che la adoperava per la minestra...era molto buona, dicevano...effettivamente l'ho provata ed è buona...adesso, cosa ha come proprietà...pettorali, emollienti e sudorifere...ad ogni modo la mangiavano...come mangiavano per esempio lo spinacio selvatico...quello dei monti⁸³²...è buonissimo per fare la minestra in montagna (...) L'ho già mangiata anch'io [la borragine], era molto buona...l'ho seminata e l'ho mangiata, però mi è cresciuta un anno, dopo è andata a male perché non vuole un posto molto caldo, la borragine...qui da noi non la coltivavano...la trovavano nei boschi, nei boschi si trova...mi pare che a Linescio...mia sorella abita a Cevio, ma anche a Linescio, ci sono dei prati pieni di borragine”. (Bruna, Avegno)

Ancora più scarse le testimonianze sugli usi terapeutici della borragine: le infusioni calde di fiori e foglie erano consigliate per la cura del raffreddore⁸³³: “Per guarire il raffreddore si usano diversi decotti (...) di fior di borragine...ben inzuccherati con zucchero, grasso o miele” (Brissago)⁸³⁴. Questo rimedio è documentato anche nel canton Grigioni, in val Bregaglia: “Tee da buràgina l'è bun cuntar mèl da freid tancu al tee da lacvergian” (Sopraporta)⁸³⁵. La borragine è anche l'erba del buon uomre: “La borragine è quel fiore che in montagna mi viene su nell'orto⁸³⁶...ha un fiorellino azzurro, bellissimo...io l'adopero tanto nella



⁸²⁶ Tavola di Ottorino Olgiati (in: G. Zanetti-Ripamonti, *op.cit.*, p.28).

⁸²⁷ VSI, voce Boràina.

⁸²⁸ S. Brüscheweiler, *op. cit.*, p. 38.

⁸²⁹ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 108.

⁸³⁰ “La borragine, da mettere nel minestrone”, CDE: Girodat Moro ms. 4.

⁸³¹ G. Mondada, *Minusio. Raccolta di memorie*, p. 459.

⁸³² *Chenopodium bonus-henricus* L.

⁸³³ E. Macerati, *op. cit.*, p. 205.

⁸³⁴ CDE.

⁸³⁵ “Tè di borraia è efficace contro infreddature come il tè di sambuco”, in: VSI, voce Boraina.

⁸³⁶ L'informatrice allude alla casa di vacanza di Medeglia, dove coltiva quest'erba.

minestra, per esempio...il Valli diceva: “Se al mattino vai nell’orto e ti mangi un fiore di borragine, sei di buon umore tutto il giorno!”...io in montagna quando andiamo su in estate, magari ci troviamo con mia figlia una domenica che faccio una grande polenta, faccio un’insalata mista e vado giù nell’orto e prendo una manciata di fiori di borragine...è bellissima anche da vedere, perché ha questi fiorellini”. L’olio di borragine è anche una componente di creme per la pelle, a base di miele, che Piera preparava in casa.

***Brassica napus* L. var. *oleifera* DC. (Ravizzone)**

BRASSICACEAE

Il ravizzone o colza è un'erba annuale o biennale, coltivata come pianta oleaginosa, ortense e da foraggio. Chenevard segnala la sua presenza sporadica sul territorio dopo essersi inselvatichita da colture. Presenta stelo ramificato ed eretto, lungo dai 60 ai 120 cm, rigonfio e carnoso alla base, glabro e glauco in alto. Le foglie basali sono lirate, semi-amplessicauli, glauco-pruinose, dal segmento apicale subrotondo; le foglie del caule sono invece lanceolate e quasi intere. L'infiorescenza è un racemo allungato già al momento della fioritura, che avviene da marzo a ottobre. Il fiore tetrametro è di colore giallo, i sepali solo un po' discosti. Il frutto è una siliqua contenente da 20 a 40 semi⁸³⁷.

L'olio di ravizzone, raffinato o miscelato con altri oli, è usato in alimentazione, anche se la presenza di acido erucico - leggermente tossico - ne sconsiglia il consumo in grandi dosi. Il residuo ottenuto dalla lavorazione dei semi per ricavare l'olio è usato con successo nell'alimentazione degli animali da allevamento. Recentemente l'olio di colza viene anche impiegato nella produzione di biodiesel.

Documenti d'epoca settecentesca documentano la coltivazione del ravizzone nella campagna luganese: “*Si coltiva anche la colza (in dialetto ravetton), e nei dintorni di Lugano ce n'è di una varietà che non soltanto fornisce molto olio da illuminazione come quella comune, ma permette anche, pressandone i semi a freddo, di ottenere un eccellente olio alimentare*”⁸³⁸.

Esistono anche testimonianze più recenti, che attestano la coltivazione del ravizzone ancora nel Novecento⁸³⁹.

“*Olio di ravizzone, revetùn...io ho visto che lo piantavano 70 anni fa...[l'olio] erano pochi che lo facevano, è andato perso anche per quello... era di un colore giallo-verde, pesante proprio...sembra quell'olio che mettevano nelle macchine, nei motori...dopo è arrivato il tempo dell'olio di oliva, olio di girasole...a Chiasso era un Bernasconi, che veniva con un camioncino a portare - perché tutti avevano qualche bestia - a portare appunto la crusca e il panèll⁸⁴⁰ per le bestie...e faceva anche l'olio...lo chiamavano l'uliatt⁸⁴¹ ! (...) tanti lo adoperavano come olio commestibile in famiglia, in casa (...) lo facevano con l'insalata, perché ne avevano tanto...io l'ho visto, me lo ricordo bene*”. (Floriana, Morbio superiore)

“*Dopo c'è mia zia che seminava la colza e faceva l'olio di colza, lo faceva lei personalmente...andava a Magliaso dove lo macinavano e facevano l'olio...faceva l'olio di noce e l'olio di colza...*”. (Libera, Ruvigliana)

Si hanno documentazioni su diversi usi dell'olio di ravizzone:

- “L'öli ad raviscion: l'olio di ravizzone: fabbricavasi qui anticamente e serviva per condire vivande ed altri usi” (Moghegno);
- “Un tempo costì si usava come commestibile l'olio di ravizzone (raviscion)” (Brissago);
- “Il più usato (una volta) per la lume” (Leontica)⁸⁴²;
- “L'olio di ravizzone (oli da scursat): si ottiene dai semi maturi del ravizzone. Si adopera per fare l'insalata, per friggere le vivande: una volta veniva adoperato per l'illuminazione” (Soragno);
- “Si otteneva dell'olio pure dai semi del ravizzone (olio di raviscione) (...) oltre ad un buon olio commestibile, il ravizzone dava i ramoscelli che servivano per il bosco nelle bigattiere”⁸⁴³ (Luganese);
- “Per l'allevamento [dei bachi] occorrevano tavolati appropriati (...) Necessari erano anche lo stelo del ravizzone (colza o révétùn), liberato dai semi (ne restava una pianta di circa 50-70 cm di altezza, molto



⁸³⁷ Tavola: Köhler's Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Texte : Atlas zur Pharmacopoea germanica, Scientific species names, <http://pharm1.pharmazie.uni-greifswald.de/allgemei/koehler/koeh-lat.htm>

⁸³⁸ H.R. Schinz, *op. cit.*, p. 373. Cfr. anche G. Tarilli, “aspetti di vita settecentesca nella campagna luganese, da un libro dei conti inedito”, p. 24.

⁸³⁹ Cfr. anche A. Ortelli, *op. cit.*, pp. 9,11.

⁸⁴⁰ “Foraggio, costituito da pannello di noci o lino, crusca o tritello” (LSI, voce panèll).

⁸⁴¹ “Produttore, venditore di olio (Sottoceneri)”, in: LSI, voce oliatt, p. 623.

⁸⁴² CDE.

⁸⁴³ G. Tarilli, “aspetti di vita settecentesca nella campagna luganese, da un libro dei conti inedito”, p. 24.

ramificata) e piante di gelso che producessero molto fogliame verde, cibo indispensabile per il nutrimento del bruco” (Corteglia)⁸⁴⁴.

L’olio di ravizzone, sebbene poco citato dai libri di fitoterapia, viene ricordato da Messegué, che lo consiglia, dietro consumo moderato, per le virtù emollienti e lassative. Esternamente, invece, è indicato per curare piaghe e ferite⁸⁴⁵. Le proprietà medicinali di quest’olio, usato come rimedio per uomini o animali, sono documentate da alcune testimonianze orali e scritte, per uso sia interno sia esterno. A Losone *l’öri da raviscion* veniva applicato contro il mal di denti; ad Arogno serviva invece come rinfrescante⁸⁴⁶.

Floriana, un’informatrice di Morbio superiore ricorda come la mamma le curasse il mal di gola con quest’olio, che provocava un leggero effetto revulsivo: *“Per il mal di gola io mi ricordo che (la mamma) ha preso un uovo, l’ha fatto come una frittata con questo olio e poi me l’ha messo su (metteva l’olio nel padellino e poi ha messo l’uovo arrostito su una pezza, un foulard e me l’ha messo al collo...me l’ha messo la sera per la notte)...eppure mi ha fatto guarire, perché mi è venuto tutto...come dei foruncoli sul collo...e il male è passato, ed erano due o tre mesi che avevo quel mal di gola lì.”* La stessa informatrice rammenta che, come altri oli vegetali, anche quello di ravizzone era usato contro i dolori: *“Anche frizioni, si frizionavano i dolori con quell’olio (dolori alle ginocchia o così, questi reumi che venivano)...lo mettevano su una pezza di lana e sfregavano”*.

Con quest’olio, dopo avervi aggiunto uno scorpione, si curavano anche i morsi dei ragni, tipico esempio di medicina popolare a sfondo magico, in cui il simile cura il simile⁸⁴⁷: *“Poi c’era...l’unguento contro le punture di ragno: olio di revetún invecchiato con gli scorpioni...e io devo dire che ho visto un vasetto di quella roba...che aveva la mia nonna in un vecchio armadio (...) dentro c’era proprio un olio, quasi nero...e diceva che i suoi vecchi...pensare, era mia nonna, eh!...che i suoi vecchi mettevano dentro lo scorpione...lo prendevano con la möia⁸⁴⁸ e lo mettevano nell’olio...e quell’olio lì andava bene contro le punture dei ragni...e chissà, magari faceva anche bene, perché era il veleno contro il veleno, no?...non so”*. (Ligornetto)⁸⁴⁹

L’olio di ravizzone trovava pure applicazione nella veterinaria popolare:

“Lo adoperavano anche per le bestie...anche le mucche, quando avevano la mastite nelle mammelle, l’olio era quello che andava di più...si ungeva la mammella”. (Floriana, Morbio superiore)

“Olio di ravizzone; per dare alle bestie come purgante”. (Rovio)⁸⁵⁰

⁸⁴⁴ A. Ortelli, *op. cit.*, p. 48.

⁸⁴⁵ M. Messegué, *op. cit.*, pp. 256-257.

⁸⁴⁶ CDE.

⁸⁴⁷ Curiosamente proprio il sopraccitato Messegué (*op. cit.*, p. 257) ricorda che nel suo paese di origine (dipartimento del Gers, nel Sud-ovest della Francia, quest’olio era reputato benefico contro i morsi delle serpi, in quanto aiutava a superare il trauma psichico.

⁸⁴⁸ Molle da fuoco.

⁸⁴⁹ Estratto dell’intervista del 1979 alla Signora Lisa Cleis-Vela, materiale fonografico del Museo della civiltà contadina del Mendrisiotto).

⁸⁵⁰ CDE.

***Brassica oleracea* L. (Cavolo); *Brassica oleracea* L. var. *sabauda* (Verza)**

BRASSICACEAE

Il cavolo è una pianta annuale o biennale, originaria dell'Europa occidentale e mediterranea, largamente coltivata nei campi e negli orti di tutta la Svizzera. Cresce anche sub-spontaneo nei terreni piuttosto soleggiati e ricchi di nitrati. Il fusto eretto misura dai 50 agli 80 cm. Le foglie, grandi e ondulate, sono disponibili quasi tutto l'anno, maggiormente in inverno. I fiori, di colore giallo pallido, possiedono 4 petali e sono riuniti in grappoli. Fiorisce da aprile a giugno. Il frutto è una siliqua allungata, dai semi lisci. Esistono numerose varietà di cavolo: cavolo rosso, cavolo bianco, cavolfiore, cavolo-rapa, verza...

Nella foto: cavoli in un orto di Porza (Lugano).



Già i Romani facevano uso del cavolo come alimento: Catone il Vecchio asseriva che il suo popolo doveva al largo consumo di quest' ortaggio il fatto di essere stato indenne durante dei secoli: nonostante la leggenda, sono attribuite a questo ortaggio qualità antiscorbutiche, vitaminiche, mineralizzanti e depurative. Anche nelle nostre regioni il cavolo ha svolto un indiscusso ruolo alimentare. Le varietà coltivate nella Svizzera italiana sono meno abbondanti che non Oltralpe⁸⁵¹: la più popolare in Ticino è senz'altro la verza (*B. oleracea* var. *sabauda*), che entra nella composizione di zuppe, stufati (in particolare la popolare *cazzöla*), involtini di carne, ecc.. Un uso non alimentare della verza è invece documentato a Corteglia (frazione di Castel san Pietro), dove era tradizione di famiglia adagiare le foglie appena colte nell'orto sulla padella usata per cuocere le castagne, allo scopo di rammolirle: “Altri usavano uno straccio bagnato ma noi abbimao sempre trovato che le foglie di verza fossero più pulite di qualsasi panno bagnato. Ancora oggi a distanza di anni continuo a coltivare cavoli quasi esclusivamente per avere le foglie, al fine di poter continuare la tradizione quando invito gli amici alle castagnate a casa mia”⁸⁵².

Da tempo il cavolo è anche usato come erba medicinale, per risolvere ferite, infiammazioni ed irritazioni cutanee, ulcere varicose, reumatismi, artriti e nevralgie. Si rivela utile anche nelle affezioni interne, per le proprietà pettorali, antianemiche, antiscorbutiche, antidissenteriche e vermifughe. Le prime notizie scritte sono riportate in un manoscritto di medicina popolare del XVII secolo, dove viene indicata contro le febbri terzane di origine malarica e contro le febbri quotidiane dovute alla “*flemma putrida*”⁸⁵³: il rimedio è composto di un impiastro di foglie di cavolo bollite in aceto vecchio, schiacciate e distribuite sullo stomaco con dell'olio⁸⁵⁴. Sempre del Seicento è un rimedio di cera e foglie di cavolo contro la podagra, rinvenuto in un codicetto sanitario valmaggese⁸⁵⁵.

Sono numerosi gli informatori che hanno confermato la valenza terapeutica del cavolo, un po' in tutto il Cantone, la maggior parte delle volte sperimentata in prima persona: la varietà maggiormente coltivata a scopo alimentare, usata anche come rimedio, è la verza⁸⁵⁶: “Facevano la semina...si metteva la semenza dell'anno prima, si lasciava giù una verza e si coltivavano” (Floriana, Morbio superiore). Viene usata in particolare per le virtù antinfiammatorie, antireumatiche o come risolvete in caso di contusioni e distorsioni. Tra i rimedi più originali figura invece la ricetta del “mago” di Olivone, trovata presso un informatore di Curio, per risolvere la sinusite: “Foglie di cavolo crude pestate ed applicate”. Una sola informatrice ricorda invece l'uso della verza per lenire il mal di denti: “La mia nonna invece me la metteva quando si aveva mal di denti...metteva sempre una foglia di verza fresca” (Lucia, Lugano).

Le foglie di verza, spesso schiacciate e scaldate leggermente, danno sollievo in caso di dolori cronici al sistema muscolo-scheletrico e infiammazioni alle articolazioni. Esistono diverse maniere di procedere: le foglie possono essere applicate fresche, a volte schiacciate in precedenza, sull'articolazione o sulla zona lesa,

⁸⁵¹ CDE: Zeli, Alm. 1983.68

⁸⁵² A. Ortelli, *op. cit.*, p. 102.

⁸⁵³ La medicina antica, infatti, affermava che il corpo umano era composto di quattro umori : sangue, melanconia o bile nera, bile o collera e flemma. Dall'equilibrio di questi umori dipendeva la salute dell'essere umano.

⁸⁵⁴ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto Seicentesco”, p. 60.

⁸⁵⁵ V. Gilardoni, *op. cit.*, p. 63.

⁸⁵⁶ Cfr. VSI, voce Cavol, p. 590.

di preferenza a rovescio. Si fissano con dei lacci o si coprono con un panno. Si possono anche preparare impiastri o impacchi.

“Con la verza si poteva curare l’infiammazione. Si prende una foglia bella grande, di quelle esterne, si schiaccia la costa e la si applica sulla parte dolorante (a rovescio). Si fascia e si lascia tutta la notte. Guarigione assicurata”. (Stabio)

“La verza, qualche volta, per i dolori...antidolorifico e antinfiammatorio... sulle ginocchia e caviglie gonfie in seguito a distorsioni e cadute (come si fa con il fiore dell’arnica)...per colpi (...) mia cognata ha sentito che si metteva anche una fetta di lardo...si cercava di tagliare la costa, e si metteva la foglia più morbida, magari da battere un po’...si fasciava con benda...anche di notte si lasciava su”. (Floriana, Morbio superiore)

“Mia cognata mi ha detto che schiacciavano bene la costa della verza e la mettevano quando ricevevano un colpo, magari quando si cadeva”. (Remo, Camorino)

“La verza la usavano anche quella coma “cataplasma”...sui dolori...mi ricordo, certe volte sulle ginocchia, io non so perché mettevano le verze...contro certi dolori, questo non lo so bene...però mi ricordo tanto la verza...appena appena tiepidina, la facevano un po’, in dialetto si dice palpi⁸⁵⁷....scottata un pochino, probabilmente nell’acqua...mettevano su, mettevano in giro una pezzuola, una benda se l’avevano stracciavano uno strofinaccio e lo legavano lì...magari anche tutta la notte, oppure quel poco periodo che stavano a riposo, lì con la gamba tesa un attimo...perché dopo andavano a lavorare ancora anche se avevano il male, ai tempi”. (Armida, Monte)

“E poi la mia maestra della scuola maggiore aveva le ginocchia con tanto...le facevano male, si formava l’acqua...metteva su le foglie delle verze...per far tirar fuori il liquido...credo che le picchiava un po’ per fare uscire un po’ il sugo...io non ho mai avuto dolori alle ginocchia”. (Maria, Banco)

“Per i dolori...le foglie di verza, sì, si mettevano su...la facevano passare sotto il rullo e poi la mettevano su... appena un po’ tiepida...noi avevamo un fornello, la mettevamo su, sulla placca nell’acqua calda”. (Alice, Mairengo)

“Anche mia nonna la metteva al rovescio...e si scaldava con il ferro da stiro, solo chi non aveva o non c’era accesa la stufa a legna...sennò veniva messa sulla “bouillotte” dell’acqua calda...c’era sempre la stufa a legna, c’era la caldaia dell’acqua calda...e la mettevano lì che non bruciava, perché se la mettevano sulla placca bruciava...[si applicava] dove c’erano dolori...per esempio mia mamma la usava per l’ernia al disco, per tirar via un po’ i dolori”. (Franca, Torre)

“Le foglie delle verze, le schiacciavamo con una bottiglia, le “vene” che c’erano...e poi si mettevano su, le verze...è una tradizione, già...da mettere per i dolori...anche la sera, prima di andare a dormire”. (Oliva, Prugiasco)

“Come la verza: la verza la lego sulle ginocchia, si usa la foglia fresca, la batto eventualmente se è un po’ dura...quando la foglia è passa dà fastidio...perché se il dolore è forte appassisce quasi subito”. (Anna, Fescoggia)

“[Le foglie di verza] fanno bene contro i dolori...”. (Maddalena, Miglieglia)

“Avevo un’amica che aveva dei dolori (non so dove però)...faceva degli “impiastri” con le foglie di verza... anche calda, bollite le foglie...io non l’ho mai adoperata ma ho visto chi l’adoperava...quelle belle foglie molli...[le verze] le compravamo oppure si coltivavano”. (Carla, Lugano)

“Si applicavano foglie di verza sulle articolazioni dolenti”. (Melide)⁸⁵⁸

“Le foglie di verza, si mettevano su per i reumatici”. (Clorinda, Gerra Gambarogno)

“Per i reumatismi...”. (Arnaldo, Carasso)

““Impacchi” di foglie di cavolo tritate contro i reumatismi⁸⁵⁹...”. (Elsa, Aurigeno)⁸⁶⁰

“Dopo avevamo la verza, che le ho detto, foglie di verza...[mia mamma] la scaldava, con il ferro - a quel tempo là avevamo il ferro con dentro la brace, per tenerla calda, metteva uno straccio sopra, scaldavano - mettevano il ferro caldo sopra...poi applicavano sulle ginocchia o sulle parti che dovevano...bendavano e lasciavano tutta la notte (...) contro i dolori reumatici...vedevo che la metteva sulle ginocchia, quasi sempre sulle ginocchia”. (Libera, Ruvigliana)

⁸⁵⁷ Soffriggere, anche ammolare (cfr. LSI, voce palpi).

⁸⁵⁸ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 201.

⁸⁵⁹ Il termine “impacchi” è probabilmente usato impropriamente.

⁸⁶⁰ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

“Le verze (la mamma) le pestava e le metteva su...se aveva male a un ginocchio la metteva su...per i gonfiori, per i dolori articolari penso...per dormire, magari, o anche di giorno, le lasciava su finché la foglia veniva passa.”. (Alda, Biasca)

“Non facevano come adesso, che corrono dal dottore quando hanno male a un ginocchio...noi applicavamo quella cosa lì [le foglie di verza]”. (Ernesta, Cadenazzo)

“Anche quella me l’ha insegnata la moglie di un dottore...uno psichiatra...La foglia di verza ben schiacciata, da applicare su un ginocchio”. (Amelia, Gordevio)

“Io la mettevo qui, prima di andare a dormire...quando avevo male al gomito, la sera...fresca era, la foglia...la pestavo un po’...però bisogna prendere le foglie più interne”. (Luisa, Lugano)

“La verza anche veniva adoperata a quei tempi per il male alle ossa...si facevano “impacchi”, si metteva su la foglia di verza, si teneva su⁸⁶¹ (...) quell’altra zia che è nata nel 1896 l’adoperava già, sicuramente...io ho avuto la fortuna di conoscerle tutte e due quelle generazioni... la coltivavamo, per la minestra, era quasi sempre nella minestra”. (Bruna, Avegno)

“Borsiti: una foglia di verza imburrata, applicata dalla parte a rovescio e ben premuta con una bottiglia”⁸⁶². (val di Blenio)

Il cavolo è anche un rimedio vulnerario.

“La foglia di verza guariva le ferite”. (Mendrisio)⁸⁶³

“Il cavolo, si usava per fare degli “impacchi” sulle ferite”. (Alberto, Bellinzona)

“Contro le ferite mettevano su le foglie di una verza...dicevano che faceva bene...per le piccole escoriazioni...la mia nonna [me l’ha insegnato]”. (Bice, Lugano)

Le foglie di verza, magari unte di burro, erano usate con successo per sfogare infezioni e foruncoli purulenti.

“Le verze, si mettevano su per togliere l’infezione...quando le facevano suppurare, così, si metteva su una foglia di verza, per tirar fuori l’infezione...fresca, fresca, la mettevano su fresca, la foglia...si schiacciava un po’ e si metteva su...la verza la coltivavamo noi”. (Ginetta, Malvaglia)

“Mia cognata mi ha detto che schiacciavano bene la costa della verza (...) sulle infezioni la mettevano anche...lei l’ha fatto diverse volte”. (Remo, Camorino)

“Anche quando venivano fuori i foruncoli...prima che venissero fuori, a scoppiare, mettevano su quella foglia lì (schiacciarla bene, poi metterla là)...per farli guarire, per farli “venire fuori”...io non l’ho mai adoperata [la verza], però ho sentito di chi l’ha adoperata che ha fatto molto bene...la mattina non era più infiammato niente...tirava fuori proprio tutta l’infiammazione”. (Irma, Locarno)

“Per guarire grossi foruncoli si applicavano foglie di cavolo con burro ben riscaldato sotto la cenere del camino”⁸⁶⁴: “Chesto lè uom carbon, col cuu da dinn, uom panaris pericolos... mi a veghi... a töu la linosa, la songia vögia, i föai de verz, el buter e quand a som pronta a vögna a fatt i rimedi per fal maduree finchè a sbotisc da par lui”⁸⁶⁵. (Lodrino)

“I föi di vérz i fa guarì i bugnón”. (Medio Vedeggio)⁸⁶⁶

Per le puerpere che soffrono di ragadi al seno si consiglia invece un unguento speciale: “Si prende un torsolo di cavolo, si sbuccia abbondantemente e se ne ricava il midollo ben mondato; questo si taglia a pezzetti che si cuociono un momento in burro freschissimo; poi si getta tutto in un secchio d’acqua fredda. Il cavolo va a fondo e sull’acqua galleggiano gli occhi del burro congelato; questi si raccolgono e si ha un unguento efficace”⁸⁶⁷. La verza era impiegata anche per la cura delle mastiti: “La verza la utilizzavano per la mastite le donne...quando avevano la mastite, dopo il parto (battuta sulla costa e applicata fresca)...ma non ricordo bene...l’avevano consigliata a mia moglie, che aveva avuto una mastite” (Remo, Camorino).

Le testimonianze seguenti raccomandano invece un rimedio contro le varici:

⁸⁶¹ Il termine “impacchi” in questo caso è usato impropriamente.

⁸⁶² “Malattie, consulti e terapie mediche d’altri tempi”.

⁸⁶³ A. Garobbio, *Ricordi di Mendrisio, il mio vecchio borgo*, Firenze : Istituto di studi per l’Alto Adige, 1984, p. 150.

⁸⁶⁴ M. Ambrosini, *Documentario di storia vallerana*, Lodrino: In proprio, 1981, p. 22.

⁸⁶⁵ “Questo è un foruncolo (purulento), sembra pericoloso...vado...a comprare la semente di lino, la sugna vecchia, le foglie di verze, il burro e quando sono pronta vengo a prepararti i rimedi per farlo maturare fino a quando non scoppia da solo” (CDE, Mat. Ambrosini ms. 13).

⁸⁶⁶ “La foglia di verza fa guarire i foruncoli”, in: G. Passardi, *op. cit.*, p. 380.

⁸⁶⁷ C. Chiesa-Galli, “Antiche ricette di cucina nostrana”, in: *Donne ticinesi. Rievocazioni*, p. 115. La signora Chiesa-Galli ricorda questo rimedio casalingo dei suoi tempi, ma senza specificarne la provenienza.

“Contro le vene varicose...mettevo degli impacchi di foglie di verza...la picchiavo su un panno che restava umido e si applica sulle gambe malate”. (Pierina, Viganello)

“C’era una signora anziana [di Stabio] che ci cuciva le tende...lei aveva le vene varicose e tutte le sere metteva una foglia di cavolo...levava la parte di mezzo, la schiacciava bene con una bottiglia e poi la metteva sulla gamba...è morta che aveva novant’ anni...ne ha messe di foglie di verze!”. (Stefania, Massagno)

Brassica rapa L. (Rapa)

BRASSICACEAE

La rapa è una pianta erbacea alta dai 30 ai 100 cm, coltivata nei campi e presente talora allo stato sub-spontaneo. Possiede fusto ramificato, rigonfio e carnoso alla base: la parte edule è costituita dalla polpa della radice, leggermente spugnosa e di gusto dolciastro, e dagli steli floreali, detti cime di rapa. Le foglie inferiori sono verdi, picciolate, pennatopartite, con grande lobo terminale, irsute al di sotto; le superiori sono glauche, sessili, abbraccianti, con orecchiette arrotondate. I fiori, dai petali di color giallo vivo, si riuniscono in grappolo. I sepali sono distesi a angolo più o meno dritto alla fine della fioritura. Il frutto è una siliqua contenente dai 15 ai 25 semi⁸⁶⁸.



Prima dell'introduzione e dell'affermazione della patata, nella Svizzera italiana la coltivazione delle rape era sicuramente molto praticata. La semina avveniva in estate (preferibilmente nella seconda settimana di agosto⁸⁶⁹) e la raccolta a fine ottobre. Le rape erano conservate in cantina, e costituivano uno dei principali alimenti invernali. Erano consumate in molti modi: bollite, cotte in umido, in minestra o fritte⁸⁷⁰. Nel Settecento Schinz annota i dettagli della loro coltivazione e conservazione: *“Le rape vengono seminate in quantità tale che se ne possano sradicare i due terzi prima che siano cresciute; quando hanno raggiunto le dimensioni di una noce, se ne estirpano due terzi o addirittura tre quarti, si legano, con le foglie in fastelli e si appendono a pali o picchetti di legno infissi nei muri, in modo che essicchino all'ombra, sotto un tetto, come cibo per l'inverno detto zaz. Le poche altre rape vengono lasciate nel campo e diventano grosse; si consumano nel modo diffuso in Germania, cotte fino a ottenere una pappa”*⁸⁷¹. In Vallemaggia, a Lodano, ancora nei primi anni del Novecento, la rapa essiccata, bollita e arrostita nel burro, è comunemente consumata a pranzo: *“Queste rape venivano fatte seccare subito dopo il raccolto, in autunno, e venivano appese a corone in casa, vicino al fuoco”*⁸⁷². Anche in valle Leventina, assieme alla segale e alla patata, la rapa è stato l'alimento cardine della popolazione locale⁸⁷³. La coltivazione di quest'ortaggio sembra scemare nel Novecento, destinata essenzialmente al foraggio⁸⁷⁴: *“rava”*⁸⁷⁵: *rapa, coltivata in campagna nei campi e fra il granoturco. Serviva per l'alimentazione delle bestie. Un tempo lontano nella campagna era il cibo di povera gente, si mangiava lessata -imbrügada- insipida com'era, con un po' di sale. Poi venne la minestra da rís e rav e, infine, i buongustai seppero elevarla di rango e farne un contorno di piatti di riguardo come altre verdure di più nobile ceppo”*⁸⁷⁶.

Le testimonianze sugli usi curativi delle rape sono però scarse. Assunte come alimento-rimedio, si attribuiscono loro proprietà emollienti (Peccia) – soprattutto per le affezioni di petto-, diuretiche (Cavergno) e rinfrescanti (Mesocco)⁸⁷⁷. Esternamente le rape forniscono un rimedio contro i dolori reumatici, gottosi, per la cura di ascessi, foruncoli e geloni⁸⁷⁸: è proprio quest'ultima proprietà della rapa, in particolare di varietà da foraggio, dette *burdún*, che è stata ricordata da un'informatrice di Monte: *“si coltivavano nell'orto, perché avevano anche animali domestici, maiali, di tutto...i miei genitori...e quel burdún lì...erano come rape, lunghe, ovali...bianchicce (la polpa era bianca)...(era una rapa bianca, con una leggera venatura viola pallido intorno)...durante l'autunno si raccolgono, e poi si tengono in cantina, non so...in un una stalla...e avevano la riserva per i conigli, per i maiali...e per i geloni!”*. Queste rape, infatti, erano usate dalla mamma dell'informatrice per curare i geloni: *“D'inverno, quando avevamo i geloni...perché naturalmente si andava in giro con gli zoccoli anche d'inverno...e col freddo che faceva, i geloni ai piedi venivano facilmente...e allora la sera - me lo ricordo benissimo - c'era una forchetta speciale che teneva solo per quel daffare, la mamma...vicino al camino...tagliava il burdún a fette, lo spessore di un dito, di un centimetro...le infilzava sulla forchetta, le metteva a cuocere, non cuocere, ma scaldare bene bene sulla brace, che cominciava quasi,*

⁸⁶⁸ Foto scaricata dal sito <http://en.wikipedia.org>>>Brassica rapa.

⁸⁶⁹ VSI, voce Agost, p. 48.

⁸⁷⁰ VSI, voce Bordón, p. 711.

⁸⁷¹ H.R. Schinz, *op. cit.*, pp. 371-373.

⁸⁷² R. Giacchetto, *op. cit.*, p. 32.

⁸⁷³ F. Beffa, *op. cit.*, p. 227.

⁸⁷⁴ VSI, voce Bordón, p. 710.

⁸⁷⁵ Il termine dialettale, *bordón* e varianti, tende a designare le rape più piccole, anche se i nomi vernacoli *rava* e *bordón* sembrano in realtà descrivere la stessa varietà (VSI, voce Bordón, p. 710).

⁸⁷⁶ G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 127.

⁸⁷⁷ VSI, voce Bordón, p. 712.

⁸⁷⁸ M. Messegué, *op. cit.*, p. 258.

quasi a soffriggere...usciva un pochino di sugo, un pochino...e poi sentiva i nostri strilli, perché metteva questa fetta di burdún sul gelone, sul piede...mi ricordo che era il rimedio contro i geloni....tante volte ci pungeva anche con questa forchetta! Anche a me l'aveva fatto da bambina, ho in mente la forchetta con la fetta di burdún".

Calendula officinalis L. (Calendola)

ASTERACEAE

La calendola o fiorrancio⁸⁷⁹ è una pianta annuale di origine mediterranea, alta poco più di 30 cm, coltivata nei nostri orti e giardini soprattutto a scopo ornamentale: in talune zone puntuali del Cantone cresce occasionalmente spontanea (nella foto: presso un giardino di Castelrotto, Lugano). È riconoscibile dalle foglie oblunghe, intere o poco dentellate, dai capolini color giallo che possono misurare fino a 5 cm. La pianta emana un forte odore. In alcune zone della Svizzera cresce spontanea una calendola detta fiorrancio selvatico (*C. arvensis* L.): questa specie silvestre possiede le medesime virtù e viene perfino reputata più attiva.



Il nome calendola deriva dal latino “calende”, il primo giorno del mese: questo nome indicherebbe parimenti che la fioritura avviene, nelle zone a clima temperato, durante gran parte dell'anno (dall'estate fino ai primi geli) e che i fiori si aprono al mattino e si richiudono al tramonto.

La calendola è una pianta preziosa per la preparazione di rimedi familiari: la droga è costituita dai fiori, raccolti proprio all'inizio dello sboccio, e dalle foglie. Le sue virtù emmenagoghe la rendono indicata in caso di amenorrea o dismenorrea, ma anche per i neuropatici e gli anemici. L'infuso, sudorifero, è efficace in caso d'influenza e di altre patologie infettive.

Esternamente, sia i fiori sia le foglie fresche si dimostrano utili per eliminare i calli e come rimedio vulnerario, inducendo la cicatrizzazione di piaghe, ulcere e ferite di ogni genere.

Essendo la componente di numerosi balsami e lozioni venduti nelle erboristerie, si sarebbe indotti a pensare che l'uso della calendola nella medicina popolare sia piuttosto recente: “Ecco da noi non era conosciuta, la calendola...la calendola, che fanno adesso...adesso ne fanno di tutti gli usi (...) a quel tempo non si conosceva, forse non si conosceva neanche il fiore della calendola, io credo...che è arrivato più tardi...la calendola selvatica non l'ho mai vista...non c'è nessuno che parli di una cura antica con la calendola...è conosciuta adesso, è stata importata, nei giardini, adesso cresce anche selvatica se la lasci crescere...però non era conosciuta a quei tempi” (Bruna, Avegno).

Alcune testimonianze scritte, che giungono da Sonogno e dall'alta valle Onsernone e risalgono agli inizi del Novecento, documentano invece come la calendola fosse coltivata negli orti e impiegata come pianta medicinale, in particolare in caso di ferite sanguinanti:

“I fiur da l' Angelica, calendule: così denominate dalle ragazze verso il 1925 per il fatto che una donna del paese, di nome Angelica, ne aveva molte nel suo orto”⁸⁸⁰.

“Calendóla: fiore presente una volta in tutti gli orti: la foglia era usata come emostatico, applicata sulla ferita con la fasciatura”⁸⁸¹.

“I fòi de caléndola e i chill de fronèla i e bói da faa sostaa el sangh”⁸⁸².

“...altri raccontano che [nell'orto] c'era sempre un bosco di salvia, menta, malva, camomilla, alcuni la calendola e anche dei fiori da portare in cimitero (specie i crisantemi)”. (Alta valle Onsernone)⁸⁸³



Stefania produceva in casa delle pomate come lozione per la pelle (foto sopra): “Avevo fatto anche tanti anni fa la pomata di calendola...per quando si hanno... qualche piaga e così, fa guarire più in fretta (...) perché avevo un po' di macchie, le ho ancora, quelle vene, fa sparire quello...l'ha provato anche mia cognata...col tempo, se non si fa sempre, ritornano)... [la coltivavo] nel mio giardino...per due o tre anni è venuta, poi è sparita...ho ancora le sementi giù da basso però...[usavo] i petali dei fiori, che bisogna cogliere sul mezzogiorno, quando c'è tanto sole (...) adoperavo lo strutto, poi facevo arrostitire sul fuoco...dopo si mettevano i fiori, si lasciavano per un po' e poi si filtrava...(e si raffreddava)...ne ho ancora un vasetto, lo conservo nel frigorifero”. Aldo, di Vogorno, mette a macerare nella grappa - così come soleva fare con i fiori di arnica - i capolini di calendola che coltiva nel suo orto, per massaggiare le gambe doloranti.

⁸⁷⁹ Tavola: Köhler's Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Texte: Atlas zur Pharmacopoea germanica, Scientific species names, <http://pharm1.pharmazie.uni-greifswald.de/allgemei/koehler/koeh-lat.htm>.

⁸⁸⁰ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 231.

⁸⁸¹ *Ibid.*, pp. 182-183.

⁸⁸² “Le foglie di calendola e di fragola fanno cessare il sangue”, O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 371.

⁸⁸³ V. Carmine, *op. cit.*, p. 47.

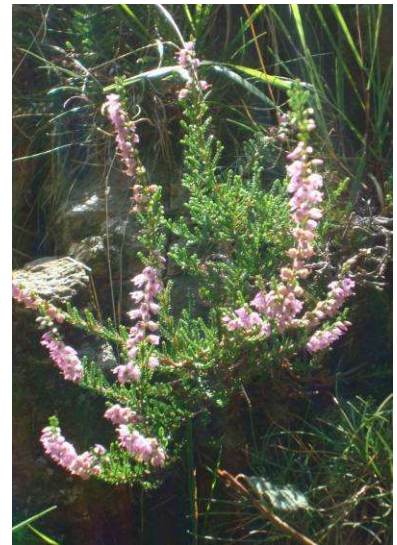
Calluna vulgaris (L.) Hull. (Brugo)

ERICACEAE

La calluna o brugo è frequente nei terreni magri e sabbiosi di sottobosco, brughiere e pascoli di collina, montagna e subalpi. Occupa spesso i luoghi incolti o che stanno inselvaticando.

Si presenta come un arbusto ramoso, dalle minute foglie opposte e persistenti, a forma di scaglie embricate su 4 file. I piccoli fiori tetrameri ascellari hanno colore da rosa a porporino e sepal colorati. Si riuniscono in grappoli densi, generalmente unilaterali.

Nella foto: brugo ai bordi di un sentiero dell'Alto Malcantone.



Tanto il brugo o falsa erica (*Calluna vulgaris*) quanto la meno frequente erica (*Erica carnea*) erano usate un po' ovunque per fabbricare rustiche scope, spazzole, per la lettiera del bestiame, come foraggio e combustibile. Con l'erba fiorita si possono confezionare mazzetti o cestini decorativi. Dai loro fiori si ricava anche un ottimo miele⁸⁸⁴.

Nella medicina popolare si usano le cime fiorite, raccolte da agosto a ottobre, dalle proprietà decongestionanti, diuretiche, antisetliche e disinfettanti delle vie urinarie, con azione sedativa. Le testimonianze sulle proprietà curative del *brégh* si limitano alla sola Riviera.

“Si preparavano tisane con le sommità fiorite allo stato verde o fatte seccare all'ombra contro le infiammazioni delle vie urinarie e la tosse”. (Biasca e Val Pontirone)⁸⁸⁵

“Io d'estate cerco i fiori dell'erica (i brégh) (...) vado su nei monti, a 1300 circa (...) la cerco e la faccio seccare all'ombra... la metto prima nei sacchetti di carta, che così sono sicura che diventa bella secca, e dopo la metto nel vaso (...) io soffro spesso di cistite, allora quando sento subito, faccio un decotto...la lascio bollire 3 minuti, poi copro col coperchio 10 minuti, filtro e bevo, così, senza aggiunta di niente...almeno quattro tazze al giorno, quando si ha proprio bisogno...faccio magari un litro e dopo lo bevo durante la giornata”.

Nelle foto sopra: cime fiorite raccolte dalla signora Ebe e dettaglio.



⁸⁸⁴ Cfr. VSI, voce Brogh, pp. 998-1000.

⁸⁸⁵ Mat. Strozzi.

***Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik. (Borsapastore)**

BRASSICACEAE

Questa pianta annuale originaria dell'Europa è diffusa in tutte le regioni temperate. Preferisce i terreni disturbati, i campi, i pascoli, i bordi stradali, le scarpate ferroviarie: *“talvolta infestante dei campi e orti in montagna”*⁸⁸⁶. I gambi flessibili sono solitamente ramificati, coperti da una peluria grigia. La pianta può raggiungere un'altezza di 50 cm. Le foglie basali sono profondamente lobate e formano una rosetta al suolo; quelle del gambo sono alternate, spesso a forma di freccia, con le estremità lisce o dentate. Non hanno il picciolo e avvolgono il gambo. I fiori piccoli e bianchi, formati da quattro minuti petali, si trovano nella parte superiore dello stelo, privo di foglie, e compaiono all'inizio della primavera. La borsapastore si riproduce soltanto tramite semi. I frutti che li contengono (silique) sono piatti, triangolari a forma di cuore, con un'incisione sull'apice: si possono trovare lungo tutto lo stelo. Ogni capsula produce circa 20 semi: in totale ogni pianta può produrne fino a 38500.



Nella foto in basso: borsa pastore sul ciglio di una scalinata (Lugano)

Le parti aeree della borsapastore o borsacchina sono usate nella medicina popolare come astringenti ed emostatiche. Esternamente il decotto viene adoperato per lavare ferite, piaghe ed emorragie. Si attribuisce a quest'erba anche un potere contrastante nell'avvelenamento da belladonna (*Atropa belladonna* L.), poiché la sua masticazione favorisce la salivazione⁸⁸⁷.



Malgrado l'ampia diffusione di quest'erba, le testimonianze raccolte sono assai scarse: solo un'informatrice rammenta le proprietà curative della borsapastore. L'uso di quest'erba nella medicina popolare è però documentato nei territori limitrofi⁸⁸⁸.

“Dopo c'era questa borsa di pastore, però non mi ricordo per che cosa andava bene...in latino è la bursa pastoris, ma quello è latino (...) so che ne parlavano...però non so per che cosa...perché ho sentito ancora qualche anno fa, una di Caveragno...una donna, avrà avuto mezza età...diceva: “Devo andare dentro lì in quel posto a cercare la borsa di pastore””. (Teresa, Caveragno)

“Dicevano che era medicinale...fa come un cuore piccolo...(si trova sotto le piante di castagno)...la facevano bollire...io prendevo qualche fiore che mi piaceva, non l'ho mai fatto bollire [come rimedio]”. (Beatrice, Personico)

“Non so chi mi ha detto...non mi pare che sia ad un corso, l'ho sentito prima...la famosa borsa del pastore che si adoperava per le emorragie...io la sapevo già questa cosa, non so dove l'ho imparata, magari da un libro (...) per le emorragie, mestruali soprattutto...si faceva una tisana...con la piccola borsa, la piccola “borsettina” del pastore...si adoperava quel seme, è un seme praticamente che c'è dentro in quella borsettina del pastore...ma appunto, non posso dire dove l'ho imparata...se l'ho imparata oralmente, dalle mie istruttrici ...in veterinaria non ho mai avuto bisogno di usarla, ma so che, almeno per le persone, si usava”. (Bruna, Avegno)

⁸⁸⁶ Mat. Strozzi.

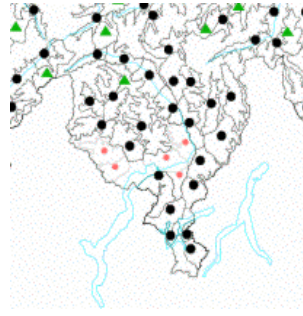
⁸⁸⁷ L. Pomini, *op. cit.*, p. 73.

⁸⁸⁸ Cfr. G. Peroni, C. Bonalberti Peroni, A. Peroni, *Le nostre nonne si curavano così*, Varese: Macchioni Editore, 2008, p. 20.

Carum carvi L. (Cumino dei prati)

APIACEAE

Il cumino dei prati, carvi o comino tedesco (“Kümmel”) è una pianta biennale di origine eurasiatica⁸⁸⁹. Assai diffusa nei prati, negli incolti e nei pascoli montuosi, viene anche coltivata in alcune regioni. Fiorisce da maggio a luglio. L’ombrella possiede 6-12 raggi ineguali, così come le più piccole ombrelle, adorne di minuti fiori bianchi. Il fusto (lungo da 30 a 60 cm) è dritto e striato, ramificato. Le foglie sono bi-tripennatosette, divise in segmenti lineari stretti. Nel punto di attacco del fusto le foglie sono accompagnate da due stipole molto dentellate. I frutti, degli achenii lunghi da 5-6 mm, sono ovoidali e glabri, leggermente arcuati e muniti di coste distinte. Presentano delle striature longitudinali⁸⁹⁰.



Al pari di anice (*Pimpinella anisum* L.), finocchio (*Foeniculum vulgare* Miller), aneto (*Anethum graveolens* L.) ed altre apiacee, il carvi è un ottimo rimedio stomachico adatto contro le inappetENZE, digestivo, carminativo e galattagogo. Viene anche amministrato al bestiame. Le foglie del carvi in cataplasma risolvono scrofole e ingorghi ghiandolari. I frutti (chiamati impropriamente semi), sono raccolti da giugno ad agosto ed essiccati per essere assunti in tisana. Sono anche utilizzati - soprattutto in Europa centrale - per aromatizzare le pietanze, aggiunti alle carni, alle minestre, ai salumi e al pane. Polverizzati e macerati nell’acquavite con abbondante zucchero, danno un profumato liquore. In valle Leventina si soleva importare in estate l’*aquavita det caréisg*, specialità proveniente dai Grigioni, quando si avevano contatti con gli abitanti del vicino Cantone sugli alpi del Lucomagno⁸⁹¹.

Nella Svizzera italiana l’uso del carvi come rimedio per i disturbi digestivi appare poco documentato, ad eccezione della Riviera, di cui si hanno documentazioni scritte: a Biasca si faceva ampio uso dei frutti del carvi, che venivano essiccati e dati in tisana ai bambini⁸⁹². A volte si mettevano a macero nella grappa, verosimilmente per potenziarne l’effetto digestivo⁸⁹³. A Mesocco si consiglia invece di bere un decotto per digerire il pranzo o per arrestare la diarrea⁸⁹⁴.

Le proprietà digestive del carvi sono state evocate da una sola informatrice: “Vado a cercare il cumino in montagna, a san Bernardino o a Campo Valle Maggia, a Campo Vallemaggia...però, il cumino l’ho trovato anche a san Bernardino, dove ho trovato l’alchimilla...prendo solo quello che si usa, ma il seme deve essere già maturo...si usano anche le sementi calde, per il tè (ma si possono anche tenere in bocca i semi)...come digestivo e anche in cucina, soprattutto”. (Piera, Medeglia)

⁸⁸⁹ Da non confondere con il cumino (*Cuminum cyminum* L.).

⁸⁹⁰ Tavola: Köhler's Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Texte: Atlas zur Pharmacopoea germanica, Scientific species names, <http://pharm1.pharmazie.uni-greifswald.de/allgemei/koehler/koeh-lat.htm>.

⁸⁹¹ VSI, voce Carécc, p. 60.

⁸⁹² Mat. Strozzi.

⁸⁹³ Mat. Strozzi.

⁸⁹⁴ D. Lampietti Barella, *op. cit.*, p. 56; VSI, voce Carécc, p. 60.

***Caryophyllus aromaticus* L. (“Chiodi di garofano”)**

MYRTACEAE

Quello che comunemente chiamiamo chiodo di garofano è il bocciolo florale di un albero tropicale originario delle Isole Molucche, *Caryophyllus aromaticus* L. (conosciuta anche come *Syzygium aromaticum* (L.) Merr. et Perry; *Eugenia aromatica* (L.) Baill.; *Eugenia caryophyllata* Thunberg, ecc.). La pianta raggiunge i 10-15 metri di altezza. Le foglie, opposte, sono ovato-lanceolate. Viste in trasparenza, presentano numerosi puntini traslucidi ricchi di olio essenziale. Le infiorescenze a pannocchia (cime tricotomie) sono composte da numerosi fiori ciascuna, la cui tonalità varia dal cremisi al giallo. Il fiore immaturo consta di un ricettacolo allungato, leggermente quadrangolare, terminante superiormente con quattro lobi acuti (“chiodo di garofano”). Il frutto è bacciforme e drupaceo, di forma globosa o piriforme: contiene da 1 a 5 semi⁸⁹⁵.



Diffusissimi in tutto l'Oriente, i chiodi di garofano erano usati come ingrediente di profumi e come principio medicamentoso già nella Cina di 2200 anni fa. Nelle Molucche furono individuati dai Portoghesi, che ne detennero il monopolio commerciale con proficui guadagni, almeno

fino al XVII secolo, quando lo cedettero agli Olandesi. Olandesi e Belgi ricavarono in seguito l'olio essenziale, che divenne un elemento molto apprezzato per la fabbricazione di prodotti cosmetici. Solo dal 1700 i “chiodi” sono usati in cucina: essiccati al sole assumono un colore brunastro e una superficie rugosa, dall'aroma forte e aromatico e dal sapore pungente. Vengono acquistati interi e si utilizzano come spezie sia nei piatti dolci che salati, per esempio negli insaccati: “*nel mortaio si pestavano tante cose, specialmente per la mazza casalinga gli ingredienti (aj, pevar, canèla, nûs moscaa, stachét da garòful, ecc., ecc.) che finivano nella carne del maiale da insaccare*”⁸⁹⁶. I chiodi di garofano sono anche presenti in liquori e vini aromatici: nel Nord Italia e dalle nostre parti è notissimo il *vin brulé*.

L'olio essenziale del chiodo di garofano contiene eugenolo, cariofillene e vanillina, principi attivi che conferiscono alla droga spiccate proprietà analgesiche locali e batteriostatiche: non a caso i medici antichi suggerivano di masticarli per preservarsi dai contagi e gli imbalsamatori li usavano per la conservazione dei cadaveri. I chiodi di garofano erano usati soprattutto per lenire i dolori ai denti: l'essenza viene tuttora sfruttata per il trattamento della carie dentaria e delle affezioni delle mucose boccali.

Anche nella medicina popolare ticinese sono state registrate testimonianze sull'uso dei chiodi nella cura del mal di denti, ma anche come componenti di miscugli⁸⁹⁷. Il chiodo di garofano era inserito all'interno della cavità orale o direttamente nel foro del dente cariato, oppure si facevano impacchi con la tintura⁸⁹⁸. In un manualetto di economia domestica se ne consiglia l'infuso poiché ritenuto stomatico e stimolante⁸⁹⁹.

“*Per calmare il mal di denti si spalmava sulla guancia albume d'uovo sbattuto e si poneva un chiodo di garofano sulla gengiva*”. (Melide)⁹⁰⁰

“*Per questo (il mal di denti) si metteva sul buco un chiodo di garofano che attenuava il dolore*”. (Comologno)⁹⁰¹

“*Per mal di denti: mettere un chiodo di garofano nella carie (buco)*”. (Elsa, Aurigeno)⁹⁰²

“*I chiodi di garofano...per l'alito cattivo e per il mal di denti...per l'alito cattivo è per il profumo che dà e per il mal di denti perché è anestetico...[si mette] nel buco addirittura...oppure si tiene dalla parte che fa male, tra la guancia e il dente*”. (Franca, Torre)

“*Met int pevar o galofi sul dent sbögiö: cataplasmi di semi di pepe o garofani sul dente cariato*”. (Rossura)⁹⁰³

“*Avevamo i denti con dentro i buchi e lo mettevamo [il chido di garofano] dentro il dente*”. (Alice, Mairengo)

⁸⁹⁵ Tavola: Köhler's Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Texte: Atlas zur Pharmacopoea germanica, Scientific species names, <http://pharm1.pharmazie.uni-greifswald.de/allgemei/koehler/koeh-lat.htm> >> *Syzygium aromaticum*.

⁸⁹⁶ G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 174.

⁸⁹⁷ I chiodi di garofano costituiscono anche una delle componenti del *vin brulé* e dell'aceto *antibiotico* (cfr. il capitolo “Miscugli”).

⁸⁹⁸ Cfr. F. Lurà, “Denti sani”, *op. cit.*, p. 140.

⁸⁹⁹ E. Macerati, *op. cit.*, p. 205.

⁹⁰⁰ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 201.

⁹⁰¹ I. Gamboni, *op. cit.*, p. 88.

⁹⁰² E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

⁹⁰³ CDE.

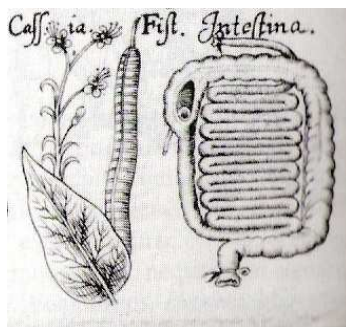
Cassia fistula L. (Cassia in canna)

FABACEAE

Albero originario dell'India, la cassia è stata introdotta in alcuni paesi come albero ornamentale, per i grandi fiori gialli riuniti in racemi pendenti. I frutti si presentano come lunghi baccelli pendenti, lunghi da 25 a 50 cm, con un diametro di 2 a 4 cm. I semi sono appiattiti e la polpa giallo-bruna diventa nera a maturità⁹⁰⁴.

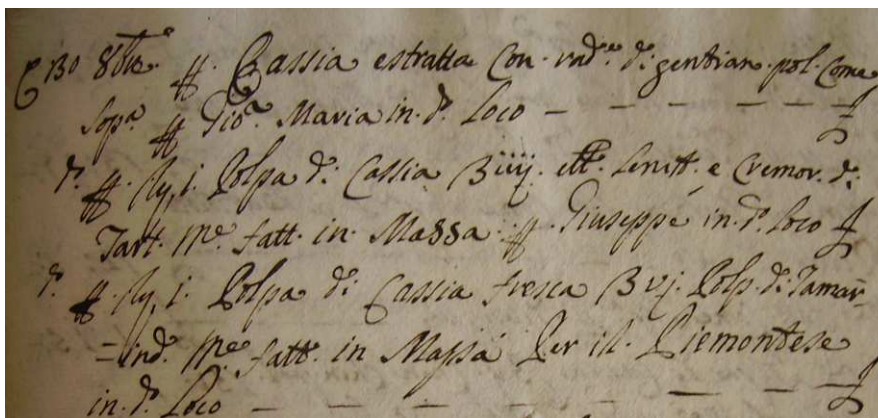
Le proprietà lassative blande della polpa zuccherata che circonda i semi sono state probabilmente scoperte dagli Arabi attorno al nono secolo. Furono proprio loro a diffonderne l'uso nelle nostre regioni, e le qualità di questa pianta, ricca di pectine e mucillaggini, sono state ampiamente sfruttate durante il Medio Evo. La cassia è tuttora impiegata nella moderna fitoterapia⁹⁰⁵.

La Teoria delle Segnature vide nel baccello della cassia la forma di un intestino (v. immagine a lato)⁹⁰⁶.



In Ticino si hanno testimonianze scritte sulla cassia già nel Settecento: in una lista di medicinali e cure appartenente a una farmacia di Lugano, destinata ad un ospedale, figura a più riprese la “polpa di cassia”.

Nell'immagine: dettaglio di una lista di medicinali, risalente al 1747-1748, fra cui figura anche la “polpa di cassia” (fonte: Archivio storico di Lugano, ARL, foglio 396 A/L 74.1)



Risale invece all'inizio del secolo scorso la testimonianza di un informatore di Stabio, nato nel 1904: “Se proprio ci faceva male la pancia, andavamo dalla signora Carlotta che ci dava un po' di cassia per farci passare il male”⁹⁰⁷. A Melide si andava a comprare la cassia nei negozi e nelle drogherie: era somministrata abitualmente ai bambini quale purgante⁹⁰⁸. In Vallemaggia, si succhiava questo “frutto esotico con dei dischi” per curare una “stitichezza leggera”⁹⁰⁹. Un'informatrice, Piera di Medeglia, ricorda come questa dolce polpa fosse amministrata come purgante: “C'erano mele, poi c'erano tante fragoline, mirtilli e...penso che le mele o le pere, avevamo una pianta molto grossa di pere che si mangiavano non troppo mature...e allora c'era una purga, che era proprio la cassia...li prendevamo come una purga, diciamo, ci puliva fuori (...) prima guardavano: “Sei in ordine, sei andata alla toilette?”...“No, ho mal di pancia”..allora questo era uno dei rimedi, questi sono dei baccelli di cassia...lo comprava [la nonna] in una farmacia, era una cosa così buona che qualche volta penso che inventavo il mal di pancia, per averne!...adesso si trova solo in Italia...io l'ho preso una volta perché l'ho vista e ho detto: “Ma guarda che vedo ancora una volta la cassia!”...ci sono dei dischi dolci, come un seme grosso, tra uno e l'altro, e ce lo davano se c'era la necessità”.

⁹⁰⁴ Litografia: *Drug plant engravings from "Materia Medica and Pharmacognosy" by David Culbreth, M.D. (1927) and Kings American Dispensatory (1898), with a few other odd sources*, <http://www.swsbm.com/illustrations/illust.html>.

⁹⁰⁵ La polpa contiene 0.2 a 3% di composti antrachinonici e di componenti analoghi ai sennosidi A e B della senna (*Cassia angustifolia* Vahl.; *Cassia senna* L.), di cui si usano soprattutto le foglie.

⁹⁰⁶ A Fabricius, “Parallelismi morfologici tra piante e parti del corpo”, in: M.L. Bianchi, *Signatura rerum: segni, magia e conoscenza da Paracelso a Leibniz*, Roma: Ed. dell'Ateneo, 1987, p. 108 bis.

⁹⁰⁷ A. Nessi, *op. cit.*, p. 19.

⁹⁰⁸ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 202.

⁹⁰⁹ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

***Cetraria islandica* (L.) Acharius (Lichene d’Islanda e altri licheni)**

PARMELIACEAE

“*Si diceva sempre che quando c’era molta nebbia, allora c’era tanto lichene*”. (Bosco Gurin)⁹¹⁰

I licheni sono organismi formati dall’unione simbiotica di un’alga e di un fungo: le singole classi e ordini sono attribuite ai *taxa* corrispondenti o a quelli più affini dei funghi. Il lichene islandico, un lichene fruticoso, è incluso nell’ordine *Lecanorales*. Cresce nelle regioni artiche e temperate dell’emisfero nord: in Ticino è comune in montagna, negli alti pascoli fino a 2600 metri, sulle rocce e sul terreno. Il tallo fogliaceo, ascendente o eretto, è cespuglioso, con lacinie larghe e appiattite ai margini. Il colore varia molto da un esemplare all’altro, e va dal verdognolo all’olivaceo al bruno, a dipendenza anche della faccia esposta alla luce. Il margine dei lobi delle fronde ha delle piccole sporgenze rosso-brune, gli spermogoni, che sono gli organi di disseminazione.

Nella foto: lichene d’Islanda sul Passo del San Gottardo. L’uso del lichene nella medicina popolare ticinese potrebbe essere stato immesso dalla medicina “dotta”: “*Conviene notare che i vecchi ignoravano il lichene ed uso del lichene. L’avranno usato qualche volta, ma come medicina, e quindi par ra rezeta dru dutor. Adesso però tanti conoscono ur lichen, e moltissimi ne usano*” (Grancia)⁹¹¹.



Il tallo del lichene contiene delle mucillagini e degli acidi lichenici amari, che determinano l’utilizzo della droga nei problemi digestivi, per le sue proprietà aperitive e stomachiche, e in caso d’inflammatione delle vie respiratorie superiori. La forma del tallo, che ricorda gli alveoli polmonari, potrebbe averne indicato in passato le virtù, grazie alla Teoria delle Segnature. Anche oggi la ricerca scientifica ha confermato la validità di questo lichene nella prevenzione dei problemi invernali legati al sistema respiratorio. Le proprietà antibiotiche giustificano la sua presenza nella composizione di sciroppi antitossivi e caramelle per la gola. Recentemente sono stati isolati antibiotici da numerosi altri licheni.

La parte vegetativa del lichene islandico, utilizzata da secoli in medicina popolare, forniva anche - nei periodi di carestia - un apporto alimentare, conferendo all’organismo una sensazione di sazietà⁹¹². In valle di Blenio s’infilava nelle scarpe per proteggersi dal freddo: “*il lichene...per scaldare i piedi...che non era a mo’ di medicinale, ma perché isolava...un paio di scarpe grandi con dentro il lichene secco per riscaldare i piedi: ripara dal caldo che è formidabile!*” (Franca, Torre). C’era anche chi sfruttava il sapore decisamente amaro per dissuadere i bambini da alcuni vizi, come ricordano due informatori di Biasca: “*La maestra Caterina, quella lì del libro*⁹¹³...aveva un bicchiere col lichene...e poi immergeva i lapis, perché li mettevamo in bocca, da masticare...o magari anche le dita, chi metteva le dita in bocca...o chi si mordeva le unghie!” (Spartaco ed Ebe).

Sono numerose le testimonianze raccolte che attestano l’uso del lichene nella medicina popolare ticinese: è molto probabile che si usassero diversi licheni indistintamente, anche se è l’islandico è quello maggiormente documentato⁹¹⁴. Veniva colto generalmente in estate ed essiccato per l’inverno.

“*Le diverse specie di lichene non vengono distinte con nomi speciali*”. (Cugnasco)⁹¹⁵

“*Non vi sono nomi speciali per indicare le varie qualità di licheni. Si chiamano tutti ul lechen o lecu e servono per fare decotti*”. (Vanzone)⁹¹⁶

⁹¹⁰ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 134.

⁹¹¹ CDE.

⁹¹² Ernesto Riva, *op. cit.*, p. 9.

⁹¹³ C. Magginetti, [O. Lurati], *op. cit.*

⁹¹⁴ A Sud delle Alpi sono descritte altre specie di *Cetraria* (cfr. la *Lista rossa dei licheni epifiti e terricoli*). Inoltre, fonti etnografiche riportano l’uso di *Usnea barbata* sp. per la cura del bestiame. Il Professor Pomini (*op. cit.* p. 239) riporta anche - oltre al lichene d’Islanda - il « musco arboreo », *Cladonia rangifera* L., lichene fruticoso di colore cenerino che cresce nei terreni freschi, appartenente al medesimo ordine (*Lecanorales*) della *Cetraria*. Probabile anche l’uso della *Lobaria pulmonaria*, anche se questo lichene è molto raro a Sud delle Alpi (cfr.: AA.VV., *Lista rossa dei licheni epifiti e terricoli in Svizzera*, p. 60).

⁹¹⁵ CDE.

⁹¹⁶ CDE (Verbano-Cusio-Ossola).

“Perché appunto mia zia mi ha insegnato a cercare quei licheni che crescono sui sassi, in montagna, e ad adoperarli come espettoranti...per la tosse...questo me l’ha proprio insegnato lei e io le ho detto: “Ma no zia, ma dai, ma non è possibile, questa erba qui!”...eppure mi dice: “Fa molto bene!”...però i nostri non andavano a cercare quello d’Islanda...sono tutti così, quelli dei sassi...li facevamo seccare e li adoperavamo per l’inverno, quando in inverno c’erano le tosse, c’erano i raffreddori, o queste cose...e ci somministrava magari con un pochino di miele, questa tisana...e credo che facesse bene, perché ho scoperto dopo che il tè effettivamente fa bene...ma da chi avesse imparato queste cose mia zia, non so...probabilmente da sua mamma, da sua zia” (Bruna, Avegno).

“U lichen (il lichene) vi è una sola specie di lichene nelle nostre montagne, è nana cioè cresce proprio rasente il terreno, di color cenerognolo e ricciuto”. (Aureggio)⁹¹⁷

“Lichen piatt: verdastro; Lichen brenç: bianco attorcigliato”. (Calpiogna)⁹¹⁸

“Il lichene...per la tosse...ci sono diverse specie, però...anche quelli velenosi o quasi, che non bisogna prendere...era chiuso assieme, riccio, traforato dentro, tutto a ramoscelli...si coglieva nel bosco (d’estate, già un po’ avanzata), vicino a certe piante...in un posto piuttosto umido”. (Angela, Lavertezzo)

L’uso del decotto di lichene (*acqua de lichen, acqua ’d lichen*, ecc.), soprattutto contro le affezioni delle vie respiratorie, è documentato un po’ in tutto il Cantone, particolarmente nel Sopraceneri, e anche in territorio grigionese⁹¹⁹: in valle Bregaglia questo lichene è detto *còca* (*da cavra*)⁹²⁰.

Colto in montagna, il lichene viene fatto seccare in sacchetti di carta chiusi, perché non prenda sole, o su un giornale all’ombra⁹²¹. A causa del suo gusto marcatamente amaro, viene bollito una prima volta durante diversi minuti: vale la pena aggiungere all’acqua ottenuta zucchero, latte o miele.

“Si usavano decotti di lican (lichene) contro la tosse e la bronchite”. (Malvaglia)⁹²²

“Il lichen è per la tosse...si usava fare i decotti di lichen per la tosse, anche a Malvaglia...so che lo usavano ma io lo usavo poco...lo raccoglievano su per gli alpi, facevano sempre una scorta di lichen...[si coglieva] su pai zapp⁹²³, pai crest⁹²⁴...si faceva seccare all’ombra...lo bevevano amaro”. (Ginetta, Malvaglia)

“Il lichene, a Torre si chiamava lican...veniva usato per la tosse, per la bronchite”. (Franca, Torre)

“Il lichen, per fare il decotto, per l’inverno...si coglieva sui monti, sui sassi...viene anche fra i sgiüpp⁹²⁵, ma è più difficile da raccogliere, sono tutti pieni d’erba...invece sui sassi, è più pulito...il lichen era amaro, ci mettevo dello zucchero...quando avevano il raffreddore, la tosse”. (Nunzia, Olivone)

“Per l’influenza ...si prendeva come una camomilla...anche verde⁹²⁶...li raccoglievano per poterli seccare e mettere in un sacchetto...[si raccoglieva] in ogni momento...quella è una medicina vecchia, tutti lo sanno che serve...come a Santa Maria⁹²⁷, li c’era...al lago Redigh⁹²⁸ c’era...si andava su...in mezzo ai sgiüpp, ai gestrói⁹²⁹ (...) più si va in su, come colore, è più intenso, più verde (...) si fa bollire, bollire una volta, si mette dentro, poi bollire ancora un po’...ma dà un’amarezza!...lo prendevamo così”. (Alessandrina, Ponto Valentino)

“Catarro e tisi polmonare: si raccomanda (...) il lichene d’Islanda”. (Val di Blenio)⁹³⁰

“Al lichen, lichene d’Islanda, da qualcuno usato per decotto- raro”. (Leontica)⁹³¹

“Il lichene lo si usa nella malattie polmonari, tubercolose”. (Rossura)⁹³²

“Adoperasi il lichene come decotto contri i raffreddori”. (Calpiogna)⁹³³

“Lichen, lichene: si usa per decotti in occasione di raffreddori di stomaco (costipazioni)”. (Chironico)⁹³⁴

⁹¹⁷ CDE.

⁹¹⁸ CDE.

⁹¹⁹ Cfr. M. Wicky-Barella, *op. cit.*, p. 132.

⁹²⁰ VSI, Fascicolo 63, voce Cavra, p. 24.

⁹²¹ Informatrici: Franca (Torre) e Alessandrina (Ponto Valentino).

⁹²² Mat. Vicari.

⁹²³ Rupi.

⁹²⁴ Cresta di monte, crinale (LSI, voce crèst, p. 86).

⁹²⁵ Rosa delle Alpi (*Rhododendron ferrugineum* L.).

⁹²⁶ Nel senso di fresco.

⁹²⁷ Santa Maria del Lucomagno.

⁹²⁸ Lago Retico, in valle di Blenio.

⁹²⁹ Mirtilli (*Vaccinium myrtillus* L.).

⁹³⁰ Malattie, consulti e terapie mediche d’altri tempi”.

⁹³¹ CDE.

⁹³² CDE.

⁹³³ CDE.

“Da noi il lichene è molto adoperato nei raffreddori e nella tosse”. (Faido)⁹³⁵

“Io non l’ho mai adoperato ma ho già sentito che l’adoperavano per la tosse...ma bisognava rinnovare l’acqua due o tre volte perché era...l’éva gram, come diciamo noi...però per la tosse, dicevano che era qualche cosa di potente...[si coglieva] ancora su in altitudine, già, vicino ai sassi”. (Berta, Fontana)

“Noi al monte, me lo facevano raccogliere...lo portavamo a casa...e poi d’inverno facevano...facevano il decotto e poi mettevano il miele, anche per tosse, raffreddore, così...dopo non l’ho più raccolto”. (Ebe, Biasca)

“Lichene islandico, licam: usato come decotto per infiammazioni delle vie respiratorie”. (Biasca e Pontirone)⁹³⁶

“Si adopera da noi il decotto di lichene per favorire l’espettorazione”. (Moghegno)

“Aqua ad lican⁹³⁷: contro la tosse e le affezioni polmonari”. (Broglia)⁹³⁸

“Il decotto di lichene si dice utile per le affezioni polmonari”. (Caveragno-Bignasco)⁹³⁹

“L’acqua at lican: il decotto di lichene che si adopera per mali di petto, tosse, ecc.”. (Broglia)⁹⁴⁰

“Decot lican, aqua ad lican, decotto di licheni: rimedio per la tosse”. (Campo Vallemaggia)⁹⁴¹

“E poi, quando avevano la tosse, cuocevano il lichene d’Islanda nel latte, ma era molto amaro. Sî, l’ho letto anche in un libro di medicina, che il lichene d’Islanda è buono per questo”. (Bosco Gurin)⁹⁴²

“Lo chiamavamo Rågg. Facevamo del tè contro la tosse”. (Bosco Gurin)⁹⁴³

“Per la tosse, fregiù⁹⁴⁴, ottimi rimedi erano l’acqua di lichene e lo sciroppo delle gemme di pino”. (Comologno)⁹⁴⁵

“Col lichene si fanno i decotti usati nelle infreddature e costipazioni”. (Gerra Gambarogno)⁹⁴⁶

“Si fa il decotto di lichene (detto decott de lichen) e fa bene per le malattie di petto”. (Auessio)⁹⁴⁷

“Èl lichen: si usa in decozione per certe malattie delle vie respiratorie (raffreddore, ecc.)”. (S. Nazzaro)⁹⁴⁸

“Aqua da lichen, decot da lichen: si considera come il rimedio pei tiscì”. (Cavigliano, anche Palagnedra)⁹⁴⁹

“Una specie di lichene di montagna è raccolto e usato come medicinale. Si fa bollire nell’acqua in modo che la porzione sia ridotta a metà, poi questa decozione si beve un po’ per volta sera e mattina mischiandola con latte. È ritenuta molto indicata contro la tosse, i catarri bronchiali e vuolsi purifichi il sangue. Però questa cura deve essere fatta per un mese di seguito”. (Russo)⁹⁵⁰

“Decot da lichen: ottimo per il raffreddore”. (Locarno)⁹⁵¹

“Il lichene (el lichen): si coglie sulle altissime montagne. Serve per fare decotto, buono per le malattie polmonari, per raffreddori di petto, per tosse”. (Losone)⁹⁵²

“Lichen: usato in decotto contro tosse e bronchite; non viene mangiato dalle bestie”. (Sonogno)⁹⁵³

“Si faceva seccare, per la tosse, in inverno...si faceva bollire, si beveva l’acqua...per le affezioni respiratorie”. (Angela, Lavertezzo)

“Dopo c’era il lichen, quello che raccoglievi in montagna...quello lo adoperavano...per la tosse, dicevano, io non l’ho mai usato (...) l’adoperavano per i raffreddori, così, per la gola”. (Maria, Vogorno)

⁹³⁴ CDE.

⁹³⁵ CDE.

⁹³⁶ Mat. Strozzi.

⁹³⁷ “Acqua (decotto) di lichene”.

⁹³⁸ VSI, voce Aqua, p. 220.

⁹³⁹ VSI, voce Aqua, p. 220.

⁹⁴⁰ CDE.

⁹⁴¹ CDE.

⁹⁴² E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p.134.

⁹⁴³ Idem.

⁹⁴⁴ Raffreddore.

⁹⁴⁵ I. Gamboni, *op. cit.*, 87.

⁹⁴⁶ CDE.

⁹⁴⁷ CDE.

⁹⁴⁸ CDE.

⁹⁴⁹ CDE.

⁹⁵⁰ CDE.

⁹⁵¹ CDE.

⁹⁵² CDE.

⁹⁵³ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 265.

“Viene su in alto in montagna, quella roba lì...è brutto trovarlo, neh !...nei sassi, vicino a certi sassi...mah, ho sempre sentito che ne parlavano, dicevano così, ma non lo adoperavano già più...sicuro per fare un decotto”. (Aldo, Vogorno)

“Lu lichen: lichene islandico, lo si dice medicinale contro le tossi”. (Isona)⁹⁵⁴

“Lu lichen: il lichene islandico, che serve per te espettoranti, contro i raffreddori”. (Isona)⁹⁵⁵

“È un “muschio” che viene proprio sotto, diciamo, le altre piante, sotto le rose delle alpi, allora si trova...adesso non mi ricordo più chi diceva, bisognerebbe fare un decotto, però buttare via la prima erba perché è troppo amara...io so che la mia nonna, quando faceva questi “beveraggi” che chiamavamo noi che ci dava, ne metteva solo un pizzico...noi avevamo queste mucche che si portavano all'alpeggio...quando tornava il pastore, che era finito l'alpeggio, portava per la mia nonna un mazzetto di erba iva e un ciuffo di questo lichene islandico...perché l'alpe era situato sotto il Camoghè, l'alpe di Caneggio, e lì si vede che si trovava (...) Adesso vado a cercare il lichene d'Islanda sul passo della Novena ...la tisana di lichene è molto efficace contro la tosse secca...lo usavo spesso quando i miei figli erano piccoli”. (Piera, Medeglia)

“Il lichene, è buono per i bronchi...si faceva lo sciroppo di licheni ”⁹⁵⁶. (Alberto, Bellinzona)

“Il lichen non era da mangiare però...è più come una camomilla, un decotto per la tosse...era amaro come i tossich”⁹⁵⁷. (Luigina, Bellinzona)

“Decott da lican: acqua di lichene usata nelle costipazioni”. (Carasso)⁹⁵⁸

“Per far maturare la tosse devi prendere infuso di licheni. Al medico si ricorre solo quando la tosse è troppo ostinata”. (Grancia)⁹⁵⁹

“Decot de lichen: usasi tanto per costipazioni, raffreddori forti”. (Arogno)⁹⁶⁰

“Decot a lichen: decotto di lichene per guarire la tosse”. (Breno)⁹⁶¹

“Riposto che ormai è entrato nell'uso comune il lichene, e quindi il decotto, che si dice in modo speciale indicato per i tisach o tendenti all'etisia (?) Però lo usano anche gli ammalati di raffreddore, ecc., e anche i sani. “Se vuoi proprio che beva il decotto di lichene (dacòtt da lichen), dammelo con un po' di latte”. (Grancia)⁹⁶²

“I lichen: generalmente i licheni migliori si trovano sui monti”. (Viganello)⁹⁶³

“Akua da liken: decotto di lichene. Si usa per la tosse”. (Rovio)⁹⁶⁴

“Lichene: uso dello stesso quale decotto contro infiammazioni interne”. (Roveredo)⁹⁶⁵

“Anche quello era buono per la tosse...ul lichen...lo portavano gli uomini dalla Svizzera interna...per terra, viene...si faceva il decotto, era già secco...per la tosse, il lichen è prezioso”. (Anna, Fescoggia)

Sono documentati anche altri usi di questo lichene:

“(Rimedi per purgare il sangue): decotto di genziana, radici di cicoria, radice di prezzemolo, il lichen”. (Malvaglia)⁹⁶⁶

“Il lichene si usa per stimolare l'appetito”. (Loco)⁹⁶⁷

Un'informatrice di Gerra Gambarogno ricorda di aver fatto uso esterno del lichene, verosimilmente per lenire dolori di tipo reumatico: “[Si metteva] in una bottiglia di grappa (fresco)...lo usavo par sfrega sù”⁹⁶⁸...[andavo a coglierlo] a san Bernardino”.

Il bestiame non apprezza il lichene come foraggio, e questa graziosa leggenda popolare ne svelerebbe il motivo: “A proposito del lichene d'Islanda, si tramanda che le mucche all'alpe, ghiotte di quest'erba dovevano esser munte tre volte al giorno ; una pastora un giorno maledisse l'erba e d'allora le mucche non

⁹⁵⁴ CDE: Voc. Isona.

⁹⁵⁵ Idem.

⁹⁵⁶ Per iscritto.

⁹⁵⁷ “Era amarissimo”.

⁹⁵⁸ CDE.

⁹⁵⁹ CDE.

⁹⁶⁰ CDE.

⁹⁶¹ CDE.

⁹⁶² CDE.

⁹⁶³ CDE.

⁹⁶⁴ CDE.

⁹⁶⁵ CDE.

⁹⁶⁶ CDE.

⁹⁶⁷ CDE.

⁹⁶⁸ Per massaggiare.

la mangiarono più e produssero meno latte” (Val di Blenio)⁹⁶⁹. Il decotto di lichene è però documentato per la cura del bestiame: “Altro rimedio contro il raffreddore è il lichene, di cui si prepara un tè denso, utile anche per l’afta [epizootica] (Al tè di lichene ricorrono anche le persone raffreddate)” (val Bedretto)⁹⁷⁰. Trattasi verosimilmente di *Usnea barbata* sp., cui l’autore accenna poco oltre⁹⁷¹. L’uso medicinale di questo lichene è documentato anche a Bosco Gurin, fra la comunità Walser: “Lo si mischiava al fieno e si dava alle bovine durante le mestruazioni”⁹⁷².

⁹⁶⁹ “Malattie, consulti e terapie mediche d’altri tempi”.

⁹⁷⁰ O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di val Bedretto*, pp. 59-60.

⁹⁷¹ *Ibid.*, p. 78, nota 1.

⁹⁷² E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 137.

Chelidonium majus L. (Celidonia)

PAPAVERACEAE

La celidonia maggiore è la sola specie del genere *Chelidonium*. Si tratta di una pianta erbacea tossica, biennale o vivace, comune in tutto il territorio nazionale nei siti ombreggiati e vicino alle siepi, sui muri e nei ruderi, fino a circa 1200 metri (nella foto: presso un incolto di Lugano).

L'erba misura dai 30 agli 80 cm. Lo stelo ramoso possiede lattice giallo. Le foglie molli sono irregolarmente pennatopartite o pennatosette, con 5 a 7 lobi arrotondati; la pagina inferiore possiede colorazione glauca. I fiori gialli sono formati da quattro petali: si riuniscono in cime ombrelliformi formate da 2 a 8 fiori a peduncoli ineguali. I frutti, delle silique sottili dai numerosi semi bruni lucidi, sono provvisti di un'appendice carnosa molto apprezzata dalle formiche, che provvedono quindi alla disseminazione di quest'erba.

Gli Antichi pensavano che i piccoli delle rondini nascessero ciechi, e che le madri li guarissero deponendo una goccia di lattice di celidonia nei loro occhi. Perciò quest'erba, battezzata con il nome greco *khelidôn* (che significa appunto rondine), era usata in passato per la cura delle malattie degli occhi. La Teoria delle Segnature vide invece nel succo giallo-arancione che sgorga dallo stelo inciso un rimedio contro le patologie epatiche, giacché il suo colore richiama quello della bile. Si è poi scoperto che la droga - costituita dalle parti aeree colte al momento della fioritura - possiede un effetto antispasmodico sul sistema digestivo, grazie alle proprietà calmanti e benefiche dei componenti attivi (un gruppo di alcaloidi e flavonoidi) sulla vescicola biliare, sullo stomaco e sul duodeno. L'uso interno della celidonia è però sconsigliato, salvo prescrizione medica, a cagione della sua tossicità.

Nella medicina popolare ticinese sono documentate diverse testimonianze sull'uso della celidonia, di cui una sola ne attesta l'uso interno: “All'inizio proprio del secolo per chi soffriva di *madrón* (*indigestione*) si facevano arrostitire nel burro fiori e foglie di celidonia e gli si davano da mangiare” (Lodano)⁹⁷³.

La celidonia è anche un rimedio per lenire il mal di denti, usanza di cui sopravvivono, nella regione svizzero-italiana, solo testimonianze di archivio⁹⁷⁴. Il noto parroco erborista Künzle suggerisce di introdurre una goccia di lattice nel dente buco⁹⁷⁵.

- “V'è qui una credenza generale che stropicciando ripetutamente i denti col sugo della radice dell'erbadona i denti cadono tutti a pezzetti e senza dolore”. (San Nazzaro)
- “À vóng i dénc co l'érba majiŝtra a va fóra i dénc (i cróda fóra): ungere i denti con celidonia, cadono i denti, ma i fá piú má (*ma cessano di dolere*)”. (Sonvico)
- “Tukaj ku l'erba maiŝtra (*toccarli, i denti, con la celidonia*): è quell'erba che cresce sui muri e secerne un liquido acre e giallo. *Celidonia se non erro*”. (Rovio)
- “Alcuni, per cessare il dolore dei denti usano ancora soffregarsi i denti col succo giallognolo dell'erba magistra o maistra che generalmente cresce nei muri diroccati”. (Grancia?)
- “Altri rimedi per calmare il mal di denti: mettich giù un po' de sugo de erba donna (*celidonia*)”. (Soazza, canton Grigioni)

La maggior parte delle testimonianze raccolte si concentra sull'applicazione topica del lattice giallo-arancione, il cui effetto caustico (presumibilmente dovuto alla presenza di enzimi proteolitici) lo rende indicato nel trattamento di verruche, escrescenze ruvide, calli. Non a caso i fitonimi popolari della celidonia, un po' in tutta Europa, la indicano popolarmente come l'erba che combatte le verruche o porri⁹⁷⁶:

⁹⁷³ R. Giacchetto, *op. cit.*, p. 49.

⁹⁷⁴ Le citazioni che seguono provengono tutte dall'archivio del CDE.

⁹⁷⁵ J. Künzle, *Das grosse Kräuterheilmittelbuch*, p. 467.

⁹⁷⁶ I termini *porri* e *verruche* sono spesso usati come sinonimo, anche se medicalmente si distingue la verruca volgare (detta anche porro), di origine virale e quindi contagiosa, dalla verruca senile o seborroica.



“Come si combattono porri e verruche? Per debellare le verruche si spalma sul porro sanguinante il lattice della celidonia, detta appunto èrba di pòr”. (Ponte Tresa)⁹⁷⁷

“Èrba di pòrr, *Chelidonium majus*, cosiddetta dall’uso del suo lattice giallo per eliminare le verruche”. (Airolo)⁹⁷⁸

Un altro nome vernacolo della celidonia, *maistra* e varianti (termine che in dialetto indica il siero inacidito), richiama indubbiamente il potere corrosivo di quest’erba⁹⁷⁹. A Rovio la celidonia è detta anche *fiór da la rógna*⁹⁸⁰, ma non viene documentato se venisse effettivamente usata contro l’infestazione contagiosa della cute degli animali domestici.

- “Maistra (che generalmente cresce nei muri diroccati) e che a breve scadenza si frantuma, lasciandovi però le radici...”. (Grancia)
- “L’erbadona assai comune qui, tagliata nelle radici, emette un sugo vischioso, gialliccio e fetido”. (San Nazzaro)⁹⁸¹
- “L’èrba dóna la vegn sù lá pal strad”. (Vallemaggia)⁹⁸²
- “Erba delle galline (erba di galín): specie di erba che rompendola lascia fuori un acido giallo e amaro”. (Gordevio)⁹⁸³
- “Erba di galín: erba che cresce sui muri e che se si schiaccia lascia uscire una linfa densa e gialla e che pizzica forte la lingua se si assaggia”. (Cavigliano)⁹⁸⁴

Altre piante lattiginose sono usate in modo analogo alla celidonia nella cura delle verruche, quali ad esempio il fico⁹⁸⁵ e alcune euforbie⁹⁸⁶. Il lattice acre e bruciante della celidonia è però considerato fra i più potenti per debellare le verruche⁹⁸⁷: anche diversi informatori rammentano di aver imparato da piccoli a sfregare ripetutamente sulle mani il lattice giallo-arancione che sgorga dallo stelo reciso, lasciandolo seccare per bene.

“Celidonia, liciúga: il lattice fresco giallo/arancione veniva usato per combattere porri e verruche”. (Biasca e Val Pontirone)⁹⁸⁸

“Per curare i porri si suole spalmarli col sugo giallo della celidonia o con quello bianco dei ramoscelli di fico”. (Rovio)⁹⁸⁹

“...si umettavano i porri con il giallo lattice della radice del chelidonio”. (Melide)⁹⁹⁰

“La celidonia si metteva sui porri...lascia quel lattice giallo...e funzionava...ricordo che la mamma, man mano che applicava il lattice, contava le gocce (una goccia per ogni porro)”. (Libera, Ruvigliana)

“Erba con succo arancione (celidonia, risp. erba porraia); oppure erba con succo bianco (latte di lupo): per i spulit (verruche)”. (Elsa, Aurigeno)⁹⁹¹

“Io avevo 56 verruche qui nella mano...e allora li bagnavo sempre con la celidonia (come farlo con una spugna, col gambo, veniva fuori questo lattice)”. (Remo, Camorino)

Nella foto: il signor Remo sta mostrando un mazzetto di celidonia colto nel suo giardino.

“Dopo c’era un’erba...che faceva un fiore giallo...che quando si rompeva veniva fuori un liquido giallo...lo mettevano sui porri...ce



⁹⁷⁷ CDE: ASV, Komm. 2.1001.

⁹⁷⁸ F. Beffa, *op. cit.*, p. 227.

⁹⁷⁹ Cfr. note CDE.

⁹⁸⁰ Cfr. LSI, voce *fiór*, p. 469.

⁹⁸¹ CDE.

⁹⁸² “La celidonia viene su per le strade”, CDE: Mat. Moretti.

⁹⁸³ CDE.

⁹⁸⁴ CDE.

⁹⁸⁵ Confrontare la scheda “*Ficus carica* L.”.

⁹⁸⁶ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 69. Cfr. anche C. Strozzi, *op. cit.*, p. 89.

⁹⁸⁷ C. Strozzi, *op. cit.*, p. 89.

⁹⁸⁸ Mat. Strozzi.

⁹⁸⁹ CDE.

⁹⁹⁰ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 202.

⁹⁹¹ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*. Per “latte di lupo” si allude verosimilmente alle euforbie.

n'era dappertutto, vicino ai muri...nei buchi dei muri veniva fuori...io non l'ho usato, ma si usava". (Sonia, Lugano)

"Era una pianta che a romperla veniva fuori un'acqua gialla, ma molto spessa però...e dopo la mettevano sul porro, per un po' di giorni...la mettevano due o tre volte, e dopo il porro essiccava e saltava via...io non ne ho mai avuti di porri, ma c'era una mia nipote che ne aveva tanti...e la mamma, la mia mamma - che era poi la sua nonna - le faceva mettere su quell'acqua gialla lì...e dopo i porri essiccavano e saltavano via". (Maria, Banco)

"C'era per esempio la storia dei porri...si adoperava già a quel tempo, la celidonia per i porri...e l'adoperano ancora i miei nipoti...il lattice giallo della celidonia, lo mettevano sul porro...l'erba di galin, perché le galline sono golose della celidonia". (Bruna, Avegno)

"Si usava per togliere i porri". (Amelia, Gordevio)

"Quella è per il "latte"...per i famosi por...spremere sopra il latte sopra i porri...diciamo, le verruche, le chiamiamo por in dialetto...[si chiama] leciüg, forse perché fanno il latte, lacc". (Alda, Biasca)

"Era quella che si metteva su sulle verruche...la usavamo noi, questa me la ricordo io, che da bambini...io non ne ho mai avute [di verruche] ma mi ricordo i miei amici, che andavamo a mettergli su 'sta erba...diventa giallo, il lattice". (Franca, Torre)

***Cornus mas* L. (Corniolo)**

CORNACEAE

Il corniolo o corniolo maschio è una pianta arbustiva di origine mediterranea che misura dai 2 ai 5 metri. Cresce in collina, nelle radure, nei cespugli, siepi e boschetti, di preferenza su terreni calcarei ed esposti al sole. Occasionalmente si può trovare anche inselvatichito da coltivazioni. I fiori gialli, raccolti in piccole ombrelle da 10 a 25 fiori, appaiono verso febbraio-marzo: la fioritura avviene prima della comparsa delle foglie. Le foglie opposte sono ovali e acuminatae, e possiedono generalmente 4 paia di nervature laterali, arcuate. I frutti sono drupe oblunghe carnose acidule, di color rosso ciliegia a maturazione. In Ticino cresce spontanea e abbondante anche un'altra specie di corniolo, di origine europea, detta corniolo sanguinello, sanguine o sanguinella (*Cornus sanguinea* L.), per il colore dei suoi rami in autunno e in inverno: i frutti blu-nerastri, lievemente punteggiati di bianco, posseggono però un sapore marcatamente amaro, che li rende inadatti al consumo.



Nella foto: corniolo fotografato nel mese di luglio a Fescoggia (Lugano)⁹⁹².

Il legno del corniolo - bianco, duro e resistente - si presta ai lavori da tornio, a fare bastoni, manici di rastrelli e mazze per spaccare la legna⁹⁹³. Il corniolo viene anche usato con successo in medicina popolare per le qualità febbrifughe e astringenti della corteccia, colta in primavera, e per le virtù tonico-astringenti e rinfrescanti dei frutti, le corniole, particolarmente adatte per calmare le diarree infantili⁹⁹⁴. Le corniole sono dette *cornaa* (a Cagiallo è documentato anche il nome dialettale *stopaciüü*⁹⁹⁵, con evidente riferimento alle loro proprietà astringenti).



“*La bersagliera la cürum cunt un decòtt da giüstrón secch o da curná*” (Taverne)⁹⁹⁶

“*Con il frutto si fa un decotto per guarire dalla diarrea*”. (Brissago)⁹⁹⁷

“*Il curná era per la diarrea...non so come si chiama in italiano, il curná...la mia mamma faceva la conserva*”. (Luigina, Bellinzona)

“*Il succo zuccherato dei frutti serviva per combattere la diarrea, la dissenteria e altre affezioni dell'apparato digerente*”. (Mesocco)⁹⁹⁸

Con la polpa si possono preparare sciroppi dissetanti e gustose conserve.

“*Le corniole ben mature si fanno cuocere per 30 minuti coperte d'acqua, si passano al setaccio, si fa cocere il succo ottenuto con uguale peso di zucchero*”⁹⁹⁹.

“*E dopo la mia mamma faceva anche il corniolo, sempre, sciroppo di corniolo, da bere...c'è poca polpa, c'è il seme grosso...faceva bollire i frutti, li faceva macerare e li filtrava con uno straccio*”. (Alda, Biasca)

“*Ma i bambini saccheggiavano perfino le piante di corniolo curnaa e i corbezzoli zanzüin o succhiavano avidamente l'aspro frutto dell'olivagno e raccoglievano fragoline di bosco, nespole, perfino mirtilli oggi introvabili in loco...*”. (Melide)¹⁰⁰⁰

“*Il curnáa, c'è una “ghianda”, dentro...È buono da mangiare, così (...) Io ne facevo una pelle, a mangiarne!*”. (Alma e Pierina, Bellinzona)

⁹⁹² Foto: Franco Poretti.

⁹⁹³ A. Franzoni, *op. cit.*, p. 106; G. Mombelli, *op. cit.*, p. 95; mat. CDE.

⁹⁹⁴ A. Franzoni, *op. cit.*, p. 106.

⁹⁹⁵ LSI, voce *stopaciüü*, p. 275.

⁹⁹⁶ “La diarrea si cura con un decotto di mirtilli essiccati o di corniole”, in: VSI, voce *Bersagliera*, p. 380.

⁹⁹⁷ CDE.

⁹⁹⁸ D. Lampietti Barella, *op. cit.*, p. 71.

⁹⁹⁹ D. Lampietti Barella, *op. cit.*, p. 71.

¹⁰⁰⁰ G. Ortell-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 206.

Corylus avellana L. (Nocciolo)

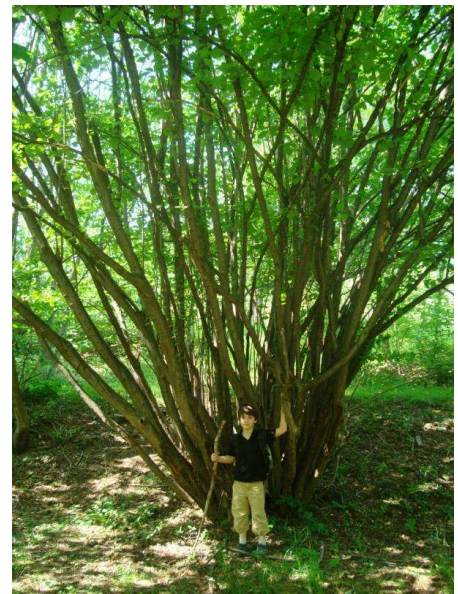
CORYLACEAE

Il nocciolo è una pianta arbustiva frequente in tutto il Cantone (specialmente nel Sottoceneri) nelle macchie, siepi e boschi di terreni asciutti, dalla collina fino alle subalpi, spingendosi fino a 1500 metri. Possiede corteccia grigio-rossastra, liscia, lucente, con lenticelle brune. Le foglie sono ovali, tondeggianti a cordate, acuminata e doppiamente dentate. I fiori sono riuniti in infiorescenze, sulla stessa pianta. I fiori maschili, di colore giallo, formano dei gattini pendenti, raggruppati per 2-4, che sbocciano prima delle foglie. Le corte infiorescenze femminili restano racchiuse all'interno delle perule da cui fuoriescono solo gli stigmi rossi. Il frutto è una nocula ovoide, a pericarpo legnoso, avvolta da un involucri formato da 3 bratteole e brattee concresciute.



Nella foto a lato: frutti e foglie di nocciolo fotografati in un bosco nei pressi di Porza. In basso: nocciolo in un bosco presso Tesserete.

Il nocciolo - chiamato in più parti *bösch* - è il cespuglio per eccellenza nella Svizzera italiana¹⁰⁰¹. Dai suoi virgulti (*resc'iröö*) venivano estratti gli *sc'üdes*, listelle adatte per l'intreccio di gerle e ceste ricavate curvando una frasca di nocciolo detta *sc'üdesèè*; la corteccia staccata dai virgulti, detta *rüschröö*, forniva invece il primo alimento solido per i capretti (val Verzasca)¹⁰⁰². Un bastone di nocciolo (*corér*) era necessario anche per uccidere le vipere (Biasca e Val Pontirone)¹⁰⁰³. Ad Arogno si credeva che con un bastoncino di nocciolo benedetto dalla Madonna si potesse uccidere qualsiasi serpe¹⁰⁰⁴. Serviva anche per "segnare" il fuoco di sant'Antonio (*Herpes zoster*): "*Segno il fuoco di Sant'Antonio con dei piccoli rametti di nocciolo accesi*" (Anna, Fescogia). A Bosco Gurin l'abbondanza del nocciolo lascia presagire molta neve¹⁰⁰⁵.



Del nocciolo la medicina popolare sfrutta a suo vantaggio diverse parti. I cataplasmi di corteccia si applicano su ulcere e varici, le foglie si prestano a contrastare le malattie della pelle: possiedono proprietà antinfiammatorie, toniche della circolazione venosa e antiemorragiche, attive anche contro gli edemi. L'infuso di amenti è invece sudorifero, usato nelle affezioni febbrili dell'apparato respiratorio. I frutti, oltre ai valori nutritivi, se amministrati come emulsione calmano le tossi ribelli. Esternamente, ridotti in pasta, sono emollienti della cute.

Nonostante i numerosi meriti terapeutici del nocciolo, sono solo tre le testimonianze registrate. A Brissago è documentato un antidoto contro il morso velenoso delle serpi, che consiste nel masticare le foglie di nocciolo e inghiottirne il succo¹⁰⁰⁶. Si applicava anche della polvere di nocciolo sulla pelle delicata del bebè, a guisa di borotalco¹⁰⁰⁷.

La testimonianza orale proviene dall'alta Leventina, dove sembra che le foglie di nocciolo fossero impiegate - un po' come si soleva fare con le foglie del noce (che non si spinge così in alto) - per bagni corroboranti delle ossa, specialmente ai bambini.

"Föi di nisciora...[le foglie] delle nocciole...facevano degli impacchi per quando si avevano le ossa un po' deboli, per rinforzare le ossa, da piccoli...mia mamma le adoperava per noi, che avevamo tendenza a tirasa drè¹⁰⁰⁸, come si dice...lo facevano la mia mamma, la mia nonna...anche bagni, per i piedi...per rinforzare le ossa, dicevano...". (Caterina, Villa Bedretto)

¹⁰⁰¹ VSI, voce Bösch, p. 803.

¹⁰⁰² O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, pp. 245, 277, 340.

¹⁰⁰³ C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 79.

¹⁰⁰⁴ VSI, voce Bissa, p. 504.

¹⁰⁰⁵ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 90.

¹⁰⁰⁶ VSI, voce Bissa, p. 502.

¹⁰⁰⁷ O. Lurati, "Essere bambino nel Ticino dell'Ottocento", p. 80.

¹⁰⁰⁸ Trascinarsi, prolungarsi.

***Crataegus laevigata* (Poir.) DC. (Biancospino selvatico); *Crataegus monogyna* Jacq. (Biancospino comune)**

ROSACEAE

Il biancospino è un arbusto spinoso comune nelle macchie e nelle radure soleggiate dei boschi, in collina e in montagna: secondo la tradizione popolare crescerebbe di preferenza lungo la verticale delle nappi acquifere sotterranee. È anche coltivato nei parchi e nei giardini come pianta ornamentale: si presta bene come siepe o per le recinzioni di appezzamenti: “*i cïöss i è cintát con müir o con sces da arcöss spungent (i campi chiusi sono recinti con muri o con siepi di piante spinose pungenti)*” (Solduno)¹⁰⁰⁹.

Si conoscono due specie di biancospino spontanee in Svizzera: il biancospino selvatico, *C. laevigata* (Poir.) DC. (sinonimo di *C. oxyacantha* L., nella cartina e nella foto a lato, in alto¹⁰¹⁰) e il biancospino comune (*C. monogyna* Jacq., nella cartina e nella foto a lato, in basso, dettaglio di una siepe a Lugano). I fiori, dal tenue profumo, sono bianchi e raccolti in corimbi terminali eretti. Appaiono in aprile e maggio. Il *C. oxyacantha* possiede fiori con due o tre stili e pedicello glabro, mentre le foglie seghettate sono obovate, a 3-5 lobi poco profondi e conniventi. Il fiore di *C. monogyna* Jacq. possiede invece un solo stilo e pedicello pubescente; le foglie sono ovate, seghettate solo alle sommità e fornite di 3-5 lobi profondi.

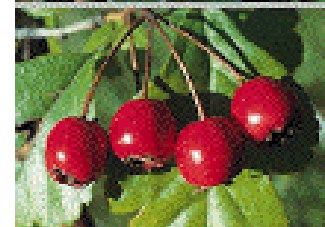
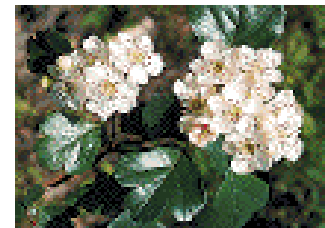
Gli pseudofrutti (poiché non derivano dall'accrescimento dell'ovario bensì da quello del ricettacolo fiorifero) sono piccoli pomi di forma tondeggianti a ovale, rossi quando diventano maturi, coronati all'apice dai residui del calice. Possono contenere un solo nocciolo (appartengono allora alla specie *C. monogyna*) oppure da due a tre (*C. oxyacantha*).

Il biancospino figura come pianta benefica nelle tradizioni di molti paesi: “*Per guarire la congiuntivite, che in val di Vara viene chiamata il male della spina, male che deriva dal sistema usato per curarla, si mettevano dodici spine di biancospino (tante quante gli Apostoli) in un catino d'acqua. Immergendo ogni spina si ripeteva: "Bianco spino, spina su, per la virtù che ti dà il Signore, con quest'acqua corrente, porta via questo male crescente". Detta la formula, ogni spina veniva fatta passare intorno all'occhio*” (val di Vara, Liguria)¹⁰¹¹.

La medicina popolare usa indistintamente le due specie di biancospino, fra le quali si situa tutta una gamma di varietà intermedie. I fiori, i frutti e la corteccia contengono vari acidi organici, oltre ad altre sostanze specifiche (quercitrina, crategina, oxyacantina), che esercitano un'azione antispasmodica sul cuore e sui vasi sanguigni, regolando la pulsazione cardiaca e la pressione arteriosa. Tali sostanze agiscono anche sul sistema nervoso con un effetto sedativo, utile per curare insonnie e agosce.

L'effetto benefico dei fiori di biancospino per risolvere problemi circolatori e cardiaci, in particolare l'ipertensione, è confermato anche da testimonianze orali.

“*I fiori di biancospino...che cresce nelle siepi (si andava a coglierli verso i boschi)...ma bisogna fare attenzione perché ci sono due qualità...la prima qualità è quella lunga, che ha delle spine lunghe...e invece l'altra non ha le spine...quella è velenosa*¹⁰¹²...poi si raccoglie il fiore in maggio, quando comincia la fioritura...si mette a essiccare, ma sempre all'ombra, mai al sole (i raggi succhiano fuori il nettare)... i fiori, li conservavo in una bottiglia di vetro...si faceva bollire l'acqua, poi si lasciava in infusione per



¹⁰⁰⁹ VSI, voce Arcöss.

¹⁰¹⁰ Foto (miniatura): Swisswebflora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/> >> *Crataegus laevigata* (Poir.) DC..

¹⁰¹¹ L. Venzano, *op. cit.*, pp. 60-61.

¹⁰¹² In realtà la distinzione è poco chiara: esiste infatti una varietà di *C. monogyna* (var. *inermis*) che è sprovvista di spine, ma non è reputata tossica.

mezz'ora...si usava per la circolazione del sangue e per la pressione alta...(si prendeva la mattina, a digiuno)...questo è un medicinale speciale...la mattina a digiuno...[l'ho imparato] dai miei genitori". (Pierina, Viganello)

"Il biancospino, so che in valle di Blenio si beveva per chi aveva la pressione alta...i giramenti di testa, per la pressione alta...penso [si usasse] il fiore, forse...e poi, se non mi sbaglio, anche per chi aveva problemi cardiaci, il biancospino, lo facevano bere...per chi aveva l'angina pectoris, che erano poi dolori di cuore...però non so dove lo raccoglievano". (Franca, Torre)

Nella foto: dettaglio di un arbusto di biancospino comune in un bosco nei pressi del san Bernardo di Comano (Lugano). Secondo l'esperienza popolare, le ferite provocate dalle spine di questo arbusto possono infettarsi facilmente: "i spinn d'arcöss e verinós, la puntura delle sue spine provoca infezione" (val Verzasca)¹⁰¹³; "gardevas d'una spungiüda d'un béscior d'albaa" (Carasso)¹⁰¹⁴.



I frutti del biancospino, detti in dialetto *arcössitt* (Sopraceneri)¹⁰¹⁵, *pér e büttér* (Stabio)¹⁰¹⁶, *scerisc da volp* (Preonzo)¹⁰¹⁷, *scerésa dla Madòna* (Osco)¹⁰¹⁸, hanno invece potere astringente e si usano per combattere la diarrea, donde le denominazioni *cagastrecc* e *stopacú*¹⁰¹⁹ registrate nel Grigioni italiano e di *stôpac'üü* a Lavertezzo¹⁰²⁰:

- *cagastrecc*, *frutti del biancospino* (Soazza)¹⁰²¹;

- *a la ciuenda de stopacú*, *la siepe di biancospino* (San Vittore)¹⁰²².

Sebbene un po' insipidi e farinosi, questi frutti sono apprezzati dagli uccelli, specialmente in autunno e in inverno. In tempi di carestia venivano utilizzati anche dall'uomo: seccati e macinati, si mescolavano alla farina di cereali per farne del pane. G. Bolla lamenta però, negli anni Trenta, il mancato uso sistematico dei frutti del biancospino e della rosa canina: "Eccellenti per essiccare e macinare (...) ricercati e pagati a prezzi abbastanza remunerativi, ma che sono dalla nostra popolazione totalmente abbandonati in pasto agli uccelli"¹⁰²³.

¹⁰¹³ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 158.

¹⁰¹⁴ "Guardatevi da una puntura di biancospino", VSI, voce Albaa, p. 76.

¹⁰¹⁵ VSI, voce Arcössitt.

¹⁰¹⁶ LSI, voce pér, p. 627.

¹⁰¹⁷ VSI, voce Albaa, p. 76.

¹⁰¹⁸ LSI, voce Scerésa, p. 658.

¹⁰¹⁹ Usato anche per indicare la rosa selvatica e i suoi cinorrodi.

¹⁰²⁰ E. Scamara, *op. cit.*, p. 305.

¹⁰²¹ CDE: Mat. Salvioni 1.4.

¹⁰²² CDE: Pianezzi Marcacci 4.

¹⁰²³ G. Bolla, *op. cit.*, p. 70.

Cucurbita maxima Duchesne (Zucca)

CUCURBITACEAE

La zucca è una pianta annuale originaria dell'America centrale: in maniera analoga ad altri vegetali eduli americani - quali mais, fagiolo e patata - è stata largamente coltivata in Ticino: si può ammirare ancora oggi - negli orti dei piani e dei colli di tarda estate - il grosso frutto, una bacca sferica od oblunga striata di giallo e verde. La zucca si presenta come una pianta erbacea rampicante, munita di viticci, il cui fusto flessuoso può raggiungere in altezza i 10 metri. Le foglie ispide posseggono 5 lobi ottusi e poco profondi. I fiori gialli unisessuali sono formati da 5 petali saldati alla base, a forma d'imbuto o di campana.

Nella foto: pianta di zucca in un orto di Lugano



Un tempo la zucca cresceva negli *zùchee*, termine dialettale per indicare i luoghi dove si seminavano e coltivavano le zucche, formati da residui di letame e di erbe secche tolte dai prati durante la mondatura primaverile. Secondo la tradizione popolare le zucche dovevano essere seminate nella Settimana santa¹⁰²⁴. Questi grossi frutti servivano anche da foraggio per le bestie da latte e per i maiali, e venivano conservate fino all'inverno¹⁰²⁵: “Züchéi: *mucchi di letame dove sono state piantate le zucche*” (Lodrino)¹⁰²⁶. La scorza, fatta essiccare, forniva un contenitore per acqua e vino. Da qui il detto “*la züca che la sia brüta ma l vin che l sia bun, oh che cunsulaziön che l'è a bev da la züca*” (Rancate)¹⁰²⁷. Anche valori nutrizionali e gustativi della zucca sono particolarmente apprezzati e diffusi già da tempo fra la popolazione ticinese¹⁰²⁸, in minestra (la popolare *bulbura*, *bülbüra*), torte, gnocchi, ecc.: nel Lessico dei dialetti della Svizzera italiana sono riportate numerose varietà di zucca: *züca beréta*, *züca farinèla*, *züca moscatèla*, *züca marina*, *züca a pagnòta*, *züca a pan ségra*, ecc.¹⁰²⁹.

Nella foto in basso, di G. Pedroli (1898-1986): “Coltivazione di tabacco nel Mendrisiotto”¹⁰³⁰. In primo piano, fra l'uomo e la donna, è ben visibile una grossa zucca.



Alla zucca sono attribuite anche virtù medicinali: i semi ovali e appiattiti, di color bianco o giallo, sono vermifughi ed emollienti. Esternamente, invece, la polpa cruda risolve bruciature e dolori.

Le testimonianze raccolte evidenziano come anche nelle nostre regioni alcune qualità terapeutiche della zucca non fossero sconosciute: due di esse risalgono addirittura al Seicento ed entrambe documentano l'efficacia delle foglie di zucca nell'allontanare dagli animali gli insetti molesti: “*Le foglie di zucca strofinate sul dorso del cavallo terranno lontani tafani e mosche dall'animale*”¹⁰³¹; “*Per far che le mosche non molestino i cavalli: farai succo delle foglie delle zucche et bagnerai fregando i peli dell'animale*”¹⁰³². Altre testimonianze, più recenti, documentano l'impiego dei semi di zucca per facilitare l'espulsione dei vermi intestinali: si possono amministrare a dosi elevate, poiché non sono tossici né irritanti e - a differenza della collana d'aglio - assai apprezzati dai bambini.

“*A un bambino che aveva i vermi si facevano masticare semi di zucca...*”. (Melide)¹⁰³³

¹⁰²⁴ VSI, voce Campana, p. 327.

¹⁰²⁵ G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 27; G. Mombelli, *op. cit.*, p. 94.

¹⁰²⁶ F. Bernardi, *op. cit.*, p. 121

¹⁰²⁷ A. Brenni, O. Lurati, *op. cit.*, p. 10.

¹⁰²⁸ Cfr. H.R. Schinz, *op. cit.*, p. 421.

¹⁰²⁹ LSI, voce Züca, p. 864.

¹⁰³⁰ In: Fondazione Svizzera per la Fotografia, *op. cit.*, p. 120.

¹⁰³¹ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto secentesco”, p. 60.

¹⁰³² V. Gilardoni, *op. cit.*, p. 66.

¹⁰³³ G. Orтели-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 201.

“I giand da züca per i vermi! Vanno così bene...da bambini ce li facevano mangiare”. (Franca, Torre)

“Oltre alla collana d’aglio, che puzzava terribilmente, mia mamma mi dava da sgranocchiare dei semi di zucca come vermifugo...prima di mangiarli bisognava sbucciarli, e a volte li facevamo tostare...oggiorno si vendono in tutti i grandi magazzini”. (Piera, Medeglia)

“Io davo i giand da züca¹⁰³⁴ a mia figlia per il verme solitario...non le passava mai!...la figlia maggiore, non le passava e dovevo controllare, tutti i giorni, le feci finché passava la testa, perché la testa è quella che “buttava” i pezzi”. (Clorinda, Gerra Gambarogno)

“I rimedi usati con i figli: i semi di zucca come vermifughi”. (Spartaco ed Ebe, Biasca)¹⁰³⁵

“Poi c’era, per esempio, i semi di zucca per i vermi, questo mi ricordo... Ci dicevano: “Non mangiate troppi semi di zucca perché prendete i vermi”...ma non era perché prendevamo [i vermi], perché se mangiavamo tutti i semi non ce n’erano più per l’anno dopo, per seminare!¹⁰³⁶ (...) li mangiavamo come mangiano i semi di girasole gli americani...no?... o le arachidi...noi mangiavamo i semi di zucca...c’era dentro qualcosa di buono da mangiare nei semi di zucca”. (Bruna, Avegno)

Sono documentati anche altri usi terapeutici della zucca. La polpa (*mól da züca*) era usata in caso di flussioni in bocca (Rovio)¹⁰³⁷ o data in minestra ai bambini, come alimento emolliente¹⁰³⁸. Veniva anche amministrata al bestiame per le proprietà galattogoghe: “Si dava alle mucche la scorza della zucca, con dei pezzi di polpa e con della crusca, così facevano più latte”. (Piera, Medeglia)

¹⁰³⁴ I semi di zucca.

¹⁰³⁵ Per iscritto.

¹⁰³⁶ In maniera analoga, a Riviera, “quando non si volevano dare ai bambini le castagne secche, si raccontava che “i castégn sécch i fa gnii i vèrmen”, le castagne secche fanno venire i vermi”, in: L. Sofia, *op. cit.*, p. 110.

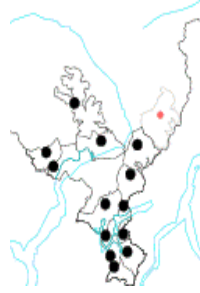
¹⁰³⁷ CDE.

¹⁰³⁸ G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 77.

Cyclamen purpurascens Mill. (Ciclamino delle Alpi)

PRIMULACEAE

Il ciclamino delle Alpi (conosciuto anche con il nome botanico *C. europaeum* L.) è originario dell'Europa centrale e meridionale. Cresce dai colli ai monti, nei siti ombrosi e freschi, come i boschi e le foreste di latifoglie, di preferenza su terreni calcarei: popola soprattutto la zona meridionale del Cantone (nella foto a lato e in basso: in un bosco presso Cureggia, Lugano). È una pianta vivace bulbosa dal tubero subsferico, con radici inserite tutt'intorno. Le foglie, tutte basali, sono reniformi o cordate, variegiate d'argento sulla pagina superiore, con lamina arrossata nella pagina inferiore: possiedono lungo picciolo basale roseo e pubescente. I fiori, solitari e profumati, sono inseriti su un lungo peduncolo che si avvolge in spirale a maturità, immergendosi nel suolo. La corolla è formata da 5 lacinie erette, riflesse, di colore rosa scuro o carminio. Il frutto è una capsula sferica.



Il ciclamino delle Alpi è chiamato popolarmente anche panporcino (di cui esistono, nel Cantone, diverse varianti dialettali), in ricordo dell'abitudine di liberare i maiali nei boschi per fare incetta dei tuberi, di cui vanno ghiotti¹⁰³⁹. Apprezzato soprattutto per il profumo delicato e per la bellezza del suo fiore, che annuncia l'arrivo dell'autunno, veniva spesso colto dagli escursionisti in grandi mazzi: "pamosín, fiore delicato e silvestre di bel colore e soavissimo odore, *Cyclamen europaeum*" (Sonvico)¹⁰⁴⁰. Per questo vezzo fu protetto a livello cantonale.

- "Volere o no, il ciclamino ha un bel fiore. Le signore lo fanno mettere nei cappelli (ne ornano i cappelli). Fra non molto non ci saranno più panporcini, continuano a strapparne per portarli altrove". (Grancia)¹⁰⁴¹
- "Nel bosco, poco lontano da Monte, verso Caviano, se ne trovavo tanti...e poi adesso hanno tagliato le piante e crescono i rovi...e non trovo più i ciclamini e questi scorsi anni erano anche passati tanti cinghiali che hanno estirpato i bulbi di ciclamino e se li mangiavano, purtroppo...se ne trovano sempre meno, sempre meno". (Armida, Monte)
- "Il ciclamino, il pampurzín, cresceva nei boschi, lo chiamavano così perché ai porci piacevano i bulbi del ciclamino, li estirpavano". (Floriana, Morbio superiore)

Il ciclamino veniva usato anche in medicina, benché oggi se ne sconsigli l'uso. Il tubero fresco (chiamato in dialetto *scigola da pamporzín*¹⁰⁴²) è infatti velenoso, a causa di una saponina tossica detta ciclamina, con azione emolitica: benché venisse usato in medicina popolare, il suo uso è oggi sconsigliato. I tuberi, sterrati in autunno, erano assunti sotto forma di polvere secca o di tintura, come emmenagogo, drastico purgante, vermifugo e starnutatorio; erano usati anche contro il ronzo delle orecchie.

Le foglie (*föi dala Madonna*¹⁰⁴³, v. dettaglio a lato), sono invece applicate sui gonfiori e come cicatrizzanti. È proprio l'uso esterno delle foglie ad essere documentato nella nostra regione, e confermato anche da fonti relative al Piemonte¹⁰⁴⁴: "Per i foruncoli: fei da pamposit (ciclamino selvatico), col buter cot" (Brissago)¹⁰⁴⁵.

Le signore Armida (Monte) e Floriana (Morbio superiore), cognate, si sono invece scambiate le rispettive conoscenze sulle virtù delle foglie del ciclamino e della borracina maggiore (*Sedum telephium*), in dialetto *èrba grasa*, il cui uso nella cura delle infezioni (in particolare per "estrarre" il pus) è analogo. Se la borracina è stata usata personalmente, le virtù del ciclamino sopravvivono solo a livello di tradizione popolare.



¹⁰³⁹ A. Valsecchi, *op. cit.*, p. 7.

¹⁰⁴⁰ CDE: Sonv. Voc.

¹⁰⁴¹ CDE.

¹⁰⁴² CDE, Pazzallo.

¹⁰⁴³ LSI, voce Föia, p. 467.

¹⁰⁴⁴ In vall'Anzasca il ciclamino era usato esternamente come antiflogistico, e veniva perciò chiamato *foinául* (letteralmente, "fieno (di) infiammazione"), in: VSI, voce Áuru, p. 339; A. Sella, *op. cit.*, p. 61.

¹⁰⁴⁵ "Foglie di ciclamino con burro cotto", in: G. Branca, *op. cit.*, p. 16.

“Io non l’ho mai usato e la mia mamma neanche...però so che dicevano che si poteva fare anche con le foglie di pampurzin -di ciclamino- la stessa cosa che facevano con questa pianta grassa [borracina maggiore]...lo dicevano in paese, ma è andata persa...come anche il nome pampurzin, adesso, nessuno lo usa più...già quando ero ragazza io, forse, erano pochi quelli che usavano ancora il nome di pampurzin”.
(Armida)

“Questo me l’ha detto mia cognata...si usava il ciclamino, le foglie, e si metteva su, sulle ferite, il rovescio della foglia (un po’ come con quell’altra pianta grassa, l’erba grasa)...per le infezioni, per levare il pus”.
(Floriana)

Dryopteris filix-mas (L.) Schott (Felce maschio e generi affini)

ASPIDIACEAE

“Sono tanti e tanti gli odori di questa mia terra, ma ce n'è uno, soprattutto, che fa scattare la molla dei ricordi, riportandomi al tempo in cui, ragazzina, stavo sui monti con la nonna, sorelle e cugini. È quello delle felci di montagna, falciate e seccate per la lettiera per le mucche. È un odore forte, pungente, diverso da tutti gli altri, che riempie la stalla annullando quasi quello del letame. Ed è un odore buono, come era buono quello delle mucche al pascolo, col pelo inumidito dalla nebbia di settembre”. (Bruna, Avegno)¹⁰⁴⁶

La felce maschio è comunissima nelle nostre regioni, soprattutto nei luoghi umidi e ombrosi, dai colli alla montagna, fra i 200 e i 2600 metri: “filecc (- piatiu): felce maschio: felce che cresce all'umido” (Verscio)¹⁰⁴⁷. Questa felce può raggiungere i 120 cm di altezza. Possiede un grosso rizoma nodoso e squamoso di colore verde-bruno, su cui s'inseriscono le fronde: “Certe volte le felci (faléc) fanno fusto dritto e altre volte fanno rami e servivano per sapere se l'inverno sarebbe stato buono e bello”¹⁰⁴⁸. Le grandi foglie sempreverdi sono lanceolate, pennato-partite in foglioline lineari dentate. I gruppetti di sporangi (sori) sono rotondi e bruni, disposti su due linee laterali alla nervatura mediana della pagina inferiore.



Nella foto: fronde di felce maschio (Castagnola).

La medicina popolare utilizza il rizoma, da scavare in autunno-inverno e le fronde, colte in estate e autunno. Sembra che le virtù antielmintiche del rizoma di felce siano conosciute dall'antichità, messe a profitto ancora oggi ma solo in casi assai isolati - a causa della sua tossicità - e sotto stretto controllo medico. L'uso del rizoma come vermifugo (in particolare tenifugo) è documentato a Mesocco, nel canton Grigioni - “la radís del fêles mas'c polverizèda la fa passà el vèrm solitari”¹⁰⁴⁹ - ma non trova conferma sul territorio ticinese¹⁰⁵⁰.

“Qual è il miglior letto per le persone che soffrono i crampi, l'artrite, i reumi, il mal di denti e di capo causato dai reumi? Un sacco riempito di felci secche. La felce attira ed estrae tutti questi mali e ridà al paziente completo riposo...” (Parroco erborista Künzle)¹⁰⁵¹

In Ticino e nei Grigioni italiani sono numerose le testimonianze sull'uso delle felci, ancora verdi o leggermente essiccate, contro reumatismi ed artriti. Sebbene in molti casi sia specificato che si tratta della felce maschio, il termine “felci” o i fitonimi dialettali includono sovente altre specie, affini alla felce maschio. Con le loro fronde si confezionavano cuscini e materassi atti a procurare sollievo, indicati anche per i bambini gracili e scrofolosi. Fonti di archivio documentano pure, in diversi villaggi, l'uso di un olio medicinale estratto dalla felce maschio, probabilmente dalle proprietà antireumatiche o antiartriche, sebbene non sia precisato: *oli de felce masch* (Brione Verz.); *oli de fejecc mašch* (Crana); *öli da feleg* (Palagnedra); *èli da filèc piattiu* (Cavigliano)¹⁰⁵².

“Se te vee fa passaa el maa de schena mett om poo de bragna sott al lanzee del lecc”. (Roveredo Grigioni)¹⁰⁵³

“Le felci, per “impacchi”¹⁰⁵⁴ contro i dolori reumatici”. (Carla, Lugano)

“Con la felce maschio si confezionavano cuscini per curare i reumatismi: la nonna di B. diceva: “n'u inscí guarí da rumatigh cui félas”¹⁰⁵⁵”. (Monte)¹⁰⁵⁶

¹⁰⁴⁶ Bruna Martinelli, “Gli odori della mia terra”, materiale inedito, pubblicazione in corso.

¹⁰⁴⁷ CDE: Poncini ms. 1. 20

¹⁰⁴⁸ CDE : mat. Lurati.

¹⁰⁴⁹ D. Lampietti Barella, *op. cit.*, p. 102.

¹⁰⁵⁰ Scrive a questo proposito C. Strozzi: “Non ho sentito di un uso interno del rizoma come vermifugo, anzi, molti interpellati ritenevano la felce maschio una pianta velenosa”.

¹⁰⁵¹ J. Künzle, *Erbe e malerbe*, p. 12.

¹⁰⁵² CDE.

¹⁰⁵³ “Se vuoi far passare il mal di schiena, metti un po' di felci sotto il lenzuolo del letto” (VSI, voce Bragna, p. 876).

¹⁰⁵⁴ Il termine è usato impropriamente.

¹⁰⁵⁵ “Ne ho guariti di reumatismi con le felci”.

¹⁰⁵⁶ Mat. Vicari.

“Le felci, per far andar via il mal di schiena...un bel sacchetto, si mette sotto di notte...era il Signor Valli che diceva delle felci...diceva: le felci maschio ! (...) le metto in un sacchetto, perché quando seccano un po' lasciano fuori la polvere...si mette sulla schiena o sul cuscino (si fa un cuscinetto un po' piatto) per chi ha mal di testa...io per fortuna non l'ho mai (...) io lo mettevo tutte le notti, per il mal di schiena...quando sentivo che era proprio secco secco, lo buttavo via e ne facevo delle altre...tante volte si pensa che fa bene, e fa bene”. (Stefania, Massagno)

“I piatívrí gress, felci grasse (felci maschio): se ne mettevano nel giaciglio per curarsi i reumatismi”. (Sonogno)¹⁰⁵⁷

“Tiravano via dei dolori, credo...le mettevano nel letto, nel pagliericcio (io non l'ho mai messo, però l'ho sentito)...ci sono delle qualità però che sono buone per questi dolori, non tutte...non quelli alti, che vengono alti, così, quelli più bassi, con tutte quelle ramificazioni, i frecc...sono come una penna...si coglievano per le bestie”. (Angela, Lavertezzo)

“Le felci venivano messe nei materassi (...) sì, fanno bene contro i reumatismi...si possono mettere anche in tasca, e portarsele in giro”. (Bosco Gurin)¹⁰⁵⁸

“Anche le felci maschio, per fare su i cuscini...per che male? Per i reumatismi, per cose così (...) Li mettevano anche freschi, quasi sempre freschi, andavano a cercarli sui monti e li mettevano nel cuscino...io l'ho visto fare in montagna”. (Alda, Biasca)

“Le fronde essiccate venivano introdotte nei cuscini e nei sacconi che fungevano da materasso per combattere i reumatismi”. (Biasca e Pontirone)¹⁰⁵⁹

“Come rimedio contro i dolori artritici veniva impiegata la felce maschio, brègn”. (Biasca e Pontirone)¹⁰⁶⁰

“Me áva lã gh'ávèè sèmpro ùm coscìgn àt brègn sott al copìgn per guàii dro stortakéll”. (Biasca e Pontirone)¹⁰⁶¹

“Dormire con un cuscino pieno di felci calma i reumatismi”. (Biasca e Pontirone)¹⁰⁶²

“Per il mal di schiena, così per i reumatici...li mettevano nel letto...c'era il maschio e la femmina...si usava il maschio... noi la chiamiamo féras, maschio e femmina, la differenza è solamente nelle foglie”. (Daniele e Delio, Villa Bedretto)

“(Si mettevano) fresche...le tenevano dentro un po', tutto l'inverno...una donna di Bedretto lo faceva, metteva i féras nel letto...io no, fino adesso non l'ho fatto”. (Caterina, Villa Bedretto)

“Ma sono i maschi [la felce maschio] che vanno bene (...) per il mal di reni, va bene...le femmine [la felce femmina] è per letame (...) io le mettevo su...nel sacchetto, e poi le tenevo...se erano secche andavano anche bene”. (Alessandrina, Ponto Valentino)

“Allora c'erano la felce maschio e la felce femmina...la felce maschio...si metteva sulle ginocchia (...) sulle ginocchia, sulle spalle...per il mal di schiena...e i firés masc erano più efficaci...la foglia, si schiaccia un po' (...) si mettono su al naturale...Mi ricordo che una signora ne ha preso un fascio, ha fatto un paiaisc¹⁰⁶³ per dormire la notte...ma ha messo il fascio di felci sul muretto...e al momento che si è fermata, sono uscite tante formiche!”. (Oliva, Prugiasco)

“Io ho seguito dei corsi della signora Balemi...ma diciamo dieci anni fa, forse...di questi ho preso degli appunti, sulle erbe medicinali...e ho riscoperto...ho ritrovato in certe cose quello che ho imparato da ragazza...per esempio non ricordavo più che le donne facevano i cuscini con le felci...per eliminare, per i dolori articolari, per le artriti, così...mi sono ricordata, riprendendo questi corsi, mi sono ricordata di questo (...) Mi ricordo di un'anziana donna che mi diceva: “Oh, io dormo bene quando mi metto sotto la testa un cuscino fatto con le felci!” (...) Questa donna, diversi anni fa, ancora prima di andare a questi corsi, me l'ha detto, che facevano così bene...e ho imparato qualcosa in più (...) Era la felce maschio, quella felce che viene fuori dai muri...io ho qui un cortile pieno di queste felci e le tengo, non le falcio mai, non le taglio mai via”. (Bruna, Avegno)

¹⁰⁵⁷ O. Lurati e I. Pinana, *op. cit.*, p. 314.

¹⁰⁵⁸ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 50.

¹⁰⁵⁹ Mat. Strozzi.

¹⁰⁶⁰ C. Strozzi, *op. cit.*, p. 65.

¹⁰⁶¹ “Mia nonna usava sempre un cuscino pieno di felci per guarire dal torcicollo” (C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p.62).

¹⁰⁶² C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 93. Cfr. anche C. Strozzi, *op. cit.*, p. 33.

¹⁰⁶³ Materasso.

Anche il rizoma pestato è indicato per applicazioni e bagni, in particolare contro lombaggine e sciatica e i dolori artritici e reumatici¹⁰⁶⁴. Il suo uso si limita però a una testimonianza: “*Ciapa un poo da radís da feres bremm, e pestei polito e pee metei su quei dí so la part doloranta; t’o be vidéi como i o fatt ben*” (Claro)¹⁰⁶⁵.

Fra gli usi medicinali insoliti, troviamo l’impiego della felce come febbrifugo: “*Facevo degli “impacchi”¹⁰⁶⁶ di felce, la sera, da applicare sulla pianta del piede...contro la febbre*” (Elsa, Montagnola). Presso la comunità Walser di Bosco Gurin, le felci erano legate attorno alla mandibola per mitigare il mal di denti: questo rimedio è consigliato anche dal Parroco erborista Künzle, sotto forma di tintura di felci¹⁰⁶⁷.

Le fronde di felce maschio, legate in mazzi, sono anche efficaci in estate per allontanare le fastidiose mosche¹⁰⁶⁸, ma anche pulci e pidocchi: in valle Leventina è documentato l’uso delle felci come repellente antiparassitario per il pollame: “*Le felci tenevano via i pidocchi dalle galline...le mettevamo nel pollaio, quelle selvatiche....si andavano a prendere nel bosco*” (Maria, Rodi-Fiesso, anche Beatrice, Personico). Lo stesso uso delle fronde è documentato anche a Claro¹⁰⁶⁹. A Balerna, invece, le felci erano messe nelle cassette delle api per proteggerle dai parassiti (Don Angelo).

¹⁰⁶⁴ Cfr. J. Künzle, *Erba e malerba*, p. 12; L. Pomini, *op. cit.*, p. 177.

¹⁰⁶⁵ Contro i reumatismi: “Prendi alcune radici di felce maschio, pestale bene e poi mettile per qualche giorno sulla parte malata; vedrai come ti faranno bene”, CDE: Teosa Casanone 78; VSI, voce Bremm, p. 920.

¹⁰⁶⁶ Il termine è usato impropriamente.

¹⁰⁶⁷ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 50; J. Künzle, *Erba e malerba*, p. 41.

¹⁰⁶⁸ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 50; F. Beffa, *op. cit.*, pp. 127-128. Documentato anche da un informatore della Valle Bedretto.

¹⁰⁶⁹ VSI, voce Bremm.

***Elymus repens* (L.) Gould (Gramigna comune)**

POACEAE

La gramigna comune o caprinella (conosciuta anche con altri sinonimi botanici: *Agropyron repens* (L.) P. Beauv.; *Agropyrum repens* (L.) Pal.; *Triticum repens* L.; *Elytrigia repens* Desv., ecc.) è un'erba infestante, che cresce dalla pianura ai monti in campi, incolti e giardini, lungo i bordi delle strade e i fossi. Possiede lunghi stoloni sotterranei ramificati, da cui si dipartono culmi eretti, che vanno dai 30 ai 100(-150) cm di altezza. Le foglie, dalla lunga guaina, sono lineari e piane, di colore più o meno glauco, con peli bianchi sulla pagina superiore. Il margine è intero ma scabro, come pure la pagina inferiore. L'infiorescenza è una spiga lunga da 5 a 15 cm, eretta o un po' inclinata, distica. Ogni spiga è composta di una decina di spighette, applicate all'asse della spiga lungo la parte larga. Ogni spighetta ha alla base due brattee dette glume, che contengono 3-8 fiori verdastri, ognuno dei quali racchiuso in altre due brattee dette glumette. Le glume, quasi uguali, sono acute e munite di un'arista, così come le glumette. Il frutto è una cariosside ovoidale che resta racchiusa nelle glumette persistenti¹⁰⁷⁰.



La gramigna è considerata dai contadini un'erba infestante, difficile da estirpare a causa del suo lungo rizoma strisciante: “*rà gràmègna l'è n'erba che sa stànta ä stüzzaa*”¹⁰⁷¹. Questa particolarità poco gradita si riflette anche in alcuni epiteti dialettali, quali ad esempio *gramigna*, *gremégna*, persona invadente, individuo cattivo, fastidioso, brontolone; gramigna indica anche la cisticercosi del maiale¹⁰⁷². Malgrado la sua cattiva reputazione, anche la gramigna gode di virtù curative, suggerite probabilmente dal comportamento degli animali, che cercano istintivamente le sue foglie per rinfrescarsi. La medicina popolare utilizza con successo il rizoma, colto preferibilmente in primavera o autunno, nella cura degli stati infiammatori delle vie urinarie, a cagione delle sue proprietà antisettiche e diuretiche. La gramigna possiede anche virtù depurative, emollienti, decongestionanti e ipotensive.

Si hanno testimonianze scritte di quest'erba già in un manoscritto secentesco, dove viene citata per la sua azione benefica su reni, milza e fegato¹⁰⁷³. In un trattato di economia domestica ticinese la si consiglia in decotto caldo per la cura delle affezioni renali¹⁰⁷⁴. Malgrado si tratti di un'erba facilmente reperibile e presente in ogni momento dell'anno, non si hanno molte notizie della gramigna nella medicina familiare ticinese. A Brissago e Golino, il rizoma faceva parte dei rimedi per “purgare” il sangue¹⁰⁷⁵. Nelle “Note di medicina popolare”, il Pellandini annota un rimedio contro la ritenzione di urina: “*si dà da bere all'ammalato del decotto di capelvenere e gramigna, o decotto di semi di lino*”. Una sola è anche la testimonianza orale, raccolta nel Mendrisiotto: “*La gramigna, anche la gramigna una volta la coglievano...[si usava] per l'urina, cistite e urina, facevano anche gli infusi di erba...quei bruciori che dà, specialmente nelle donne (...) anche per l'urina, che certe volte orinavano poco o male, così...se ne parlava in casa, le sorelle, così, ma io non l'ho mai usato...dovevano estirparla, perché se va dentro anche nei campi, nell'orto, non si riesce più a tirarla fuori, fa cento radici...la cercavano fresca, perché così pulivano anche l'orto, i campi...si dice anche nella parlata, ta set cum'è na gramégna, perché attacca dappertutto!*” (Floriana, Morbio superiore).

¹⁰⁷⁰ Tavola: Prof. Thomé, Otto Wilhelm, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, in Wort und Bild für Schule und Haus*, http://www.zum.de/stueber/thome/Alphabetical_list.html >> *Elytrigia repens*.

¹⁰⁷¹ “La gramigna è un'erba difficile da distruggere”, in: C. Maggini, O. Lurati, *op. cit.*, p. 216.

¹⁰⁷² LSI, voce gramigna, p. 758.

¹⁰⁷³ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto secentesco”, p. 59.

¹⁰⁷⁴ E. Macerati, *op. cit.*, p. 206.

¹⁰⁷⁵ CDE.

***Equisetum arvense* L.; *Equisetum* sp. (Coda cavallina e specie affini)**

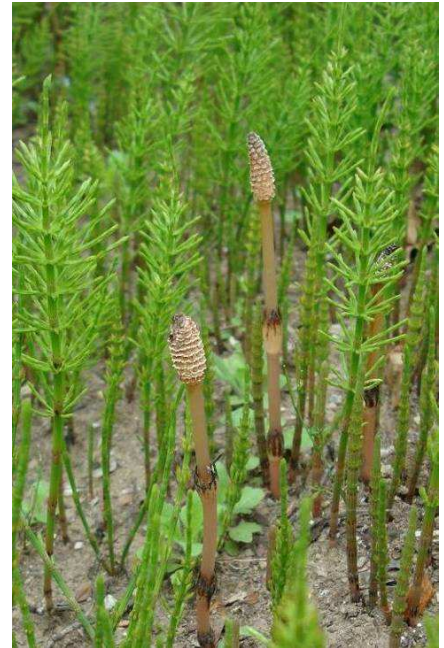
EQUISETACEAE

In Ticino la coda cavallina o equisetto dei campi (*Equisetum arvense* L., nella tavola e foto in basso) cresce frequentemente dal piano ai monti, nei campi e nei pascoli, lungo i sentieri, ai bordi delle strade e delle vie ferrate, nei luoghi umidi e ghiaiosi. Questa pteridofita perenne possiede un aspetto particolare: si compone di fusti sterili verdi con rami e foglie in verticilli e di steli precoci, di colore bruno e senza rami, i quali portano gli sporangi riproduttori con le spore, che maturano in primavera. Esistono in Ticino altre specie di equisetto simili all'equisetto dei campi nell'aspetto del fusto sterile: crescono di preferenza nei luoghi umidi e nei boschi (*Equisetum sylvaticum* L., equisetto selvatico), nei siti umidi e caldi (*E. telmateia* Ehrh. equisetto massimo, nella foto in basso). L'equisetto pratense (*E. pratense* Ehrh.), assai raro sul territorio, cresce invece di preferenza nei luoghi ombreggiati delle subalpi.



L'equisetto è chiamato popolarmente *erba cavalina*, *cavalòta*, *cúa cavalína*, ecc. per la somiglianza dei fusti sterili verdi con la coda del cavallo (da cui deriva, di fatto, anche il termine generico latino *Equisetum*). Quest'equisetto è conosciuto anche con altri fitonimi, che richiamano la somiglianza del fusto verde con la chioma di un piccolo abete: *péscia* (Airolo)¹⁰⁷⁶, *pasciòra* (Biasca e Pontirone¹⁰⁷⁷), *pèscèta* (Lumino)¹⁰⁷⁸, *pesciòra* (Pollegio)¹⁰⁷⁹ ...

Nella foto: equisetto dei campi fotografato in un terreno incolto di un quartiere di Lugano.



La coda cavallina è spesso considerata dai contadini come una malerba:

- “(Er) cavalina, equisetto; erba infestante”. (Lavertezzo)¹⁰⁸⁰
- “Cavalòta: erba che infesta i campi”. (Lodrino)¹⁰⁸¹
- “Coda cavallina (pasciòra): infestante nei filari della vite. Il nome si riferisce alla somiglianza con l'abete rosso”. (Biasca e val Pontirone)¹⁰⁸²
- “Nei campi, dove ci sono le patate, [la coda cavallina] continua a venir su...l'è una bestia!¹⁰⁸³ ...veniva su tra le patate, fa le radici!”. (Pierina, Bellinzona)
- “Péscia, coda cavallina - *Equisetum arvense* - (...) erba infestante specialmente nei campi di patate”. (Airolo)¹⁰⁸⁴
- “La coda cavallina è una malerba dei campi. È così difficile da strappare...”. (Bosco Gurin)¹⁰⁸⁵
- “La cua asnína (...) qui viene solitamente nei posti dove il prato è un po' magro, dove non si concima...qui fuori l'avevo”. (Floriana, Morbio superiore)

Secondo la Teoria delle Segnature il fusto sterile dell'equisetto ricorderebbe una colonna vertebrale, da cui il suo uso per i problemi legati alle ossa. Studi scientifici moderni hanno confermato il suo effetto benefico sull'elasticità e la saldatura dei tessuti legamentosi e un'azione antireumatica. I meriti principali della coda cavallina si devono in particolare al silicio contenuto sotto forma di silice, che spiegherebbe le proprietà mineralizzanti e di sviluppo del tessuto connettivo. È stato anche dimostrato il ruolo dei flavonoidi sull'azione diuretica ed emostatica dell'equisetto. La medicina popolare fa uso degli steli sterili dell'equisetto dei prati (“steli estivi”). L'equisetto è utilizzato sia esternamente (decotto per lavare piaghe ed emorragie), sia internamente (infuso, decotto, succo, vino) contro il rachitismo, l'artrosi, la litiasi renale, l'idropisia e le emorragie dell'utero. Se ne sconsiglia però un uso eccessivo, a cagione dell'azione irritante della silice contenuta sulle mucose.

¹⁰⁷⁶ F. Beffa, *op. cit.*, p. 219.

¹⁰⁷⁷ C. Maggini, O. Lurati, *op. cit.*, p. 154.

¹⁰⁷⁸ E. Pronzini, *op. cit.*, p. 113.

¹⁰⁷⁹ CDE, Forni, Vocab. ms..

¹⁰⁸⁰ CDE: Mat. Scamara (glossario).

¹⁰⁸¹ F. Bernardi, *op. cit.*, p. 32.

¹⁰⁸² Mat. Strozzi.

¹⁰⁸³ È un'erbaccia.

¹⁰⁸⁴ F. Beffa, *op. cit.*, p. 219

¹⁰⁸⁵ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 29.

La versatilità terapeutica di quest'erba si rispecchia anche nella natura delle testimonianze raccolte. Si sa che l'equiseto veniva amministrato come decotto o infuso diuretico per risolvere i problemi renali e per lenire i dolori reumatici.

- “Poi l'erba cavallina...[a Vergeletto] l'erba cavallina si beveva per...credo per i reni...l'erba cavallina so che era diuretica, se non sbaglio”. (Fiammetta, Locarno)
- “La coda cavallina (...) Se ne fa anche un tè, per eliminare i liquidi”. (Bosco Gurin)¹⁰⁸⁶
- “Rimedi contro la tosse: tisane con radici e piante di coda cavallina o equisetto (dialetto: pesciàt)”¹⁰⁸⁷.
- “La coda cavallina, per i reni (...) anche noi la usavamo per la cistite, per i calcoli renali, in particolare...chi aveva le coliche che non si sapeva perché, si diceva che probabilmente erano calcoli renali...[si usa] la pianta, proprio...la “coda” (si coglieva solo la parte aerea, si faceva seccare sempre con la tecnica del sacchetto di carta)...si faceva bollire...è amara!...noi lo usavamo proprio per la cistite o per chi prendeva le coliche renali, che probabilmente erano i calcoli”. (Franca, Torre)¹⁰⁸⁸
- “Quella è roba diuretica...ricordo che da bambino eravamo andati a trovare una donna (la Giuseppina), su nell'alpe...e l'abbiamo trovata a letto...dérènèra, diceva (e si lamentava di questi dolori), “a gu la dérènèra!” (la dérènèra è la renella)...e dopo parlando diceva: “Ci vorrebbe la pasciòra!”...però su in montagna non c'era...non so come la facevano, forse un tè”. (Spartaco, Biasca)
- “Pesciò (coda cavallina), per togliere l'infiammazione”. (Chironico)¹⁰⁸⁹
- “Lo sapevo per cosa facevano la cua asnina...per dolori articolari, forse sì, l'adoperavano per i dolori articolari...perché non c'erano le medicine...prendevano tisane, tutte tisane, più di tisane si andava una volta...la parte verde...la mia mamma, sì, mi ricordo, se avevano un qualche dolore bevevano una tisana da cua asnina...io no, mai, perché ero giovane a quei tempi e allora non avevo i dolori...”. (Floriana, Morbio superiore)

Le tisane di coda cavallina risolvono i disturbi mestruali: “È un'erba che cresce in abbondanza nelle vigne e nei campi ; si può usare per fare un tè che va bene per certi disturbi femminili”. (Biasca e Pontirone)¹⁰⁹⁰

Sono indicate anche per rimarginare le ferite: “Con la coda cavallina si facevano impacchi per una ferita che stenta a guarire”. (Monte)¹⁰⁹¹

Sull'uso dell'equiseto contro le affezioni respiratorie, rimedio citato da una sola informatrice, non sono invece stati trovati riscontri: “Anche io lo usavo...per bronchiti, per la tosse, e dopo mettevamo giù anche il miele, per addolcire” (Alice, Mairengo).

Sembra che quest'erba fosse anche impiegata in veterinaria popolare, anche se in dosi elevate è tossica, in particolare quando il bestiame se ne ciba senza accorgersene¹⁰⁹²: “pésc (la péscia) è un'erba grama¹⁰⁹³, anche per le bestie...perché prendevano la diarrea se ne mangiavano molta...si guardava di non dare l'erba con dentro quelle lì” (Berta, Fontana). In val d'Anniviers (Vallese) con la coda cavallina e la piantaggine lanciuola si preparano delle tisane per arrestare la diarrea del bestiame¹⁰⁹⁴. L'uso dell'equiseto per la cura delle bestie è documentato anche da due informatrici.

- “In val di Blenio, con la coda cavallina, si facevano dei decotti per le bestie”. (Amelia, Dongio)
- “Come l'equiseto, ad esempio (la coda cavallina, è sempre la medesima cosa)...si dava alle bestie volentieri...si dava da mangiare perché faceva bene, dicevano...probabilmente faceva bene effettivamente alle ossa, perché è pieno di minerali, no?”. (Bruna, Avegno)

¹⁰⁸⁶ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 29.

¹⁰⁸⁷ CDE, provenienza non indicata.

¹⁰⁸⁸ Anche per iscritto.

¹⁰⁸⁹ Mat. Vicari.

¹⁰⁹⁰ C. Maggini, O. Lurati, *op. cit.*, p. 154.

¹⁰⁹¹ Mat. Vicari.

¹⁰⁹² “Le parti aeree, essiccate col fieno, sono ricche di cristalli di silicio, che possono provocare delle emorragie intestinali ai bovini e che contengono degli alcaloidi, capaci di provocare altri disturbi” (E. Schick, *Flora ferroviaria: ovvero la rivincita della natura sull'uomo: Osservazioni botaniche sull'area della stazione internazionale di Chiasso, 1969-1978*, Chiasso: Credito Svizzero, 1980, p. 17).

¹⁰⁹³ Erbaccia, malerba.

¹⁰⁹⁴ S. Brüscheiler, *op. cit.*, p. 144.

***Euphorbia cyparissias* L.; *Euphorbia* sp. (Euforbia cipressina e specie affini)**

EUPHORBIACEAE

L'euforbia cipressina è una pianta erbacea perenne comune nei prati, nelle praterie magre, ai bordi dei sentieri e i pendii pietrosi, nei prati e pascoli. Cresce dai colli alle alpi (nella foto: presso il Motto Bartola, Leventina).

La pianta possiede un ceppo rampante, e numerosi fusti diritti (che misurano dai 15 ai 50 cm), legnosi alla base, con rami molto fogliati, senza fiori, raggruppati sotto l'infiorescenza¹⁰⁹⁵. Le foglie sono lineari strette. L'ombrella è formata da 10-20 raggi, generalmente biforcuti. Le brattee fiorali, di forma ovale-triangolare, non sono saldate: di colore giallo chiaro, divengono successivamente rosse, così come gli involucri. Il frutto è una capsula con semi ovoidali lisci.



L'erba cipressina, la più comune sul territorio, è una pianta tossica, che il bestiame al pascolo evita di brucare: “l'euforbia, si chiamava, che aveva quel latte bianco (lècc cröisc)...non la mangiavano se potevano...se non era proprio mischiata all'altro foraggio, per forza...ma se potevano decidere loro non la mangiavano...è velenosa, penso(anche) per la gente” (Berta, Fontana).

Il lattice di questa euforbia, così come quello di altre specie affini, è usato nella medicina popolare per eliminare porri e verruche.

“L'adoperavano per i porri...mi ricordo che dicevano quando quei porri grossi sulle mani...provavano a mettere il lecc cröisc...la coglievano e poi schiacciavano fuori un po' di quel lattice lì...aveva quelle foglie frastagliate, sottili, come dei rametti di abete...e in cima faceva un'ombrellino, con pochi fiorellini....gialli e poi in autunno diventavano rossi”. (Berta, Fontana)

“*Euphorbia cyparissias*: liciùga. Come per la celidonia, il lattice bianco veniva applicato direttamente su porri e verruche. Da notare che a Biasca la liciùga era la celidonia, in val Pontirone l'*Euphorbia cyparissias*”¹⁰⁹⁶.

“I leciarèll (Brione, Gerra), i üciarèll (Frasco, Sonogno) sono le euforbie, note per il lattice (lecc, latte) usato contro porri e verruche”¹⁰⁹⁷.

“Erba con succo bianco (latte di lupo): per i spulit (verruche)”. (Elsa, Aurigeno)¹⁰⁹⁸

“A chi aveva dei porri sulle mani si applicava latte di euforbia”. (Lodano)¹⁰⁹⁹

¹⁰⁹⁵ Il genere *Euphorbia* possiede un'infiorescenza composta molto caratteristica, detta ciato, costituito da fiori minuscoli sprovvisti di calice e corolla: numerosi fiori maschili, ognuno dei quali composti di un solo stame, sono raggruppati all'interno di un involucro, e l'unico fiore femminile è rappresentato da un ovario trilobulare portato su un peduncolo (M. Allaby, *op. cit.*, p. 171).

¹⁰⁹⁶ Mat. Strozzi.

¹⁰⁹⁷ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 69.

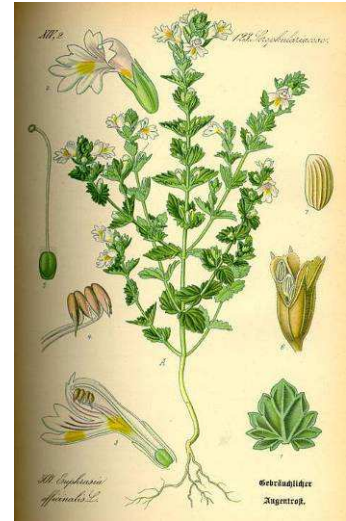
¹⁰⁹⁸ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

¹⁰⁹⁹ R. Giacchetto, *op. cit.*, p. 49.

***Euphrasia rostkoviana* H.; *Euphrasia* sp. (Eufrosia officinale e specie affini)**

SCROPHULARIACEAE

Il genere *Euphrasia* conta numerose specie, a volte molto simili fra loro, che crescono dal piano ai monti nell'emisfero Nord, soprattutto in Europa, Siberia e Himalaya. Alcune, assai simili nei caratteri morfologici, erano classificate un tempo nel tipo linneano *Euphrasia officinalis*. Sebbene esista ancora discordanza nella classificazione botanica dell'eufrosia, la specie impiegata dalla medicina popolare è soprattutto l'*Euphrasia rostkoviana* Hayne¹¹⁰⁰. Si tratta di una pianta di origine centro-europea. Nelle nostre regioni è molto comune nei prati e pascoli, dalla collina all'alta montagna, fra i 1000 e i 2600 metri. È un'erba estiva-autunnale cespugliosa, alta da 5 a 25 cm, dalle foglie opposte ovali, dentate e sessili. I fiori si riuniscono in grappoli irregolari da maggio ad agosto: possiedono corolla bianca con striature violacee e cuore giallo, e paiono tanti occhi curiosi. La pianta emana un sapore amarognolo e acre.



La forma del fiore di eufrosia, simile a un occhio aperto, richiama le sue virtù: la Dottrina delle Segnature, teoria filosofica sviluppata da Paracelso nel XVI secolo, ha consacrato questa pianta per il trattamento di tutte le affezioni oculari e per tonificare la vista. Sebbene l'eufrosia abbia goduto di lunga fama nella letteratura medica antica come rimedio delle oftalmie, non sono però mancate anche opinioni polemiche relative alla sua efficacia. Oggigiorno mancano ancora studi clinici e farmacologici di rilievo, ma la pianta continua a essere adoperata con successo anche sottoforma di preparati omeopatici.

Tutte le specie del genere *Euphrasia* sono utili in ambito farmaceutico: la più usata dalla medicina popolare, a livello europeo, è senz'altro *E. rostkoviana* H. (ovvero *E. officinalis* L. tipica, v. tavola in alto). Si utilizza l'erba intera, che va colta al momento della fioritura: sembra, infatti, che le virtù siano presenti nelle sostanze resinose dei peli ghiandolari. Con l'erba fresca o essiccata si prepara un decotto con cui si fanno compresse, lavaggi e bagni oculari. L'eufrosia viene impiegata con successo nel trattamento di congiuntiviti - anche di natura allergica - blefariti, orzaioli, ecc., nella debolezza della vista, in caso di fotofobia, arrossamenti, spurghi, ecc.. Per queste sue qualità non dovrebbe mai mancare nelle capanne e nei rifugi alpini, o nell'armadietto farmaceutico di valligiani, escursionisti e sciatori.

I numerosi fitonimi popolari dell'eufrosia officinale indicano come la sua azione benefica contro le malattie degli occhi si sia mantenuta nel tempo in diversi luoghi: in francese *casse-lunettes* (letteralmente, "spaccaocchiali"), in tedesco *Augentrost* ("conforto degli occhi"), in lingua walser *Öigutrooscht*¹¹⁰¹. Anche i dialetti regionali ticinesi, un po' ovunque, fanno riferimento alle virtù benefiche dell'eufrosia, come dagli esempi seguenti: *l'erba par tignij via o faa staa via al maa di öoc* (Gordevio), *erba du ma di öcc* (Caviano), *l'erba dal maa di öc (l'erba pai öc)* (Stabio), ecc. Altri fitonimi dell'eufrosia rimandano piuttosto al momento della fioritura: in lingua walser quest'erba è detta anche *Öggschtubliamdschi*¹¹⁰² (Bosco Gurin), a Poschiavo *erba austina*¹¹⁰³ o *erba agostina*¹¹⁰⁴. Le varianti dialettali *fió da la fam*, *fió t la fam* (Fontana), *fió t la miséria* (Nante)¹¹⁰⁵, registrati unicamente in Leventina, si spiegherebbero con la tarda fioritura in montagna, quando il pascolo è già stato sfruttato¹¹⁰⁶.

L'uso medicinale dell'eufrosia nella medicina popolare regionale è documentato anche da alcune testimonianze, scritte e orali.

"L'eufrosia: i fiori erano usati in infusione contro il mal d'occhi". (Sonogno)¹¹⁰⁷

"*Euphrasia officinalis* L. (èrba dra mascarpa): con le parti apicali della pianta fiorita veniva fatto un infuso da applicare sugli occhi infiammati di uomini e animali". (Biasca e Pontirone)¹¹⁰⁸

¹¹⁰⁰ Tavola: Prof. Dr. Thomé, Otto Wilhelm, Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, in Wort und Bild für Schule und Haus, <http://caliban.mpiz-koeln.mpg.de>. >> *Euphrasia rostkoviana*.

¹¹⁰¹ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 123.

¹¹⁰² Idem.

¹¹⁰³ T. Marchioli, *op. cit.*, p. 49.

¹¹⁰⁴ CDE, mat. Olgiati.

¹¹⁰⁵ F. Beffa, *op. cit.*, p. 133. Informatrice: signora Berta (Fontana).

¹¹⁰⁶ A. Sella, *op. cit.*, p. 71 (riferito a *Euphrasia alpina* Lam. e *E. stricta* D. Wollf.).

¹¹⁰⁷ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 298.

¹¹⁰⁸ Mat. Strozzi.

“Öggschtubliamdschi (“*augustblümchen*”), öigutrooscht. *Eufrasia*: si usa per lavaggi agli occhi”. (Bosco Gurin)¹¹⁰⁹

“E poi c’era l’eufrasia per gli occhi...si facevano degli impacchi (è un calmante per gli occhi)...e ai tempi facevano dei mazzi di eufrasia e la mettevano anche nelle stalle (per gli animali, per le mucche, che...non so, forse si arrossavano)... era solo l’erba secca appesa, così...si vede che faceva bene)...è una pianticella piccola, con dei fiorellini piccoli, sono come dei cespuglietti (io raccolgo la piantina col fiore, al piede, la taglio)...sono bellissimi, si vedono lì in autunno (...) io l’ho vista lì nel “mio” monte, ci sono...adesso non ci sono ancora, quest’anno ha fatto tanto freddo!...[la colgo] in estate in genere, in luglio, agosto”. (Piera, Medeglia)

“L’eufrasia è conosciutissima per gli occhi...in valle di Blenio è conosciutissima...solo che non so come la chiamano in dialetto... a me l’ha insegnato, quando avevo 4-5 anni, una signora (di Ghirone) che ne avrà avuti 90...perché io avevo sempre degli orzaioli... io l’ho sempre chiamata eufrasia perché me l’ha detto lei...da allora io l’ho sempre raccolta...[facevo] un’infusione e poi impacchi...viene anche qui [a Bellinzona]...è piccolina e fa fuori tutte quelle “campanelline” con il centro viola (...) si usava tutto, da sopra la radice via (si coglieva solo lo stelo con il fiore, ci raccomandavano tanto di non danneggiare le radici, perché molto facilmente si sradicano)”. (Franca, Torre)¹¹¹⁰

“L’eufrasia...per gli occhi, quando si hanno gli occhi rossi, un po’ di disturbi così...impacchi per gli occhi...il fiore, mi pare (coglievamo solo il fiore, non le radici), ma non l’ho adoperata tanto...ce n’era dappertutto nei prati, d’agosto...un’erba parassita, che si attacca alle altre, no?...[la chiamano] fió da la fam, ma non lo so perché...forse perché veniva quando non c’era più dell’altra erba, ma non so”. (Berta, Fontana)

“Erba agostina, cura ca la ven l’altra ca la camina”¹¹¹¹. Nella foto: *E. rostkoviana* presso il lago Ritom (Leventina).



¹¹⁰⁹ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p.123.

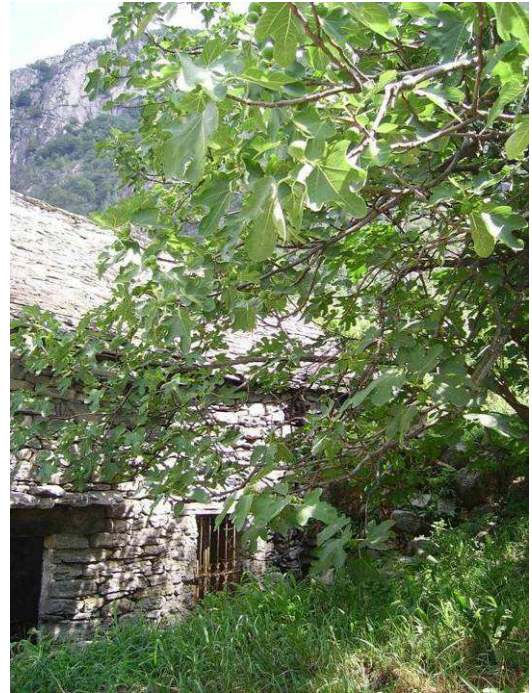
¹¹¹⁰ Anche per iscritto.

¹¹¹¹ “Eufrasia: cura che viene, male che va”, CDE: Poschiavo, mat. Olgiati.

***Ficus carica* L. (Fico)**

MORACEAE

Il fico è un albero o arbusto di origine mediterranea, probabilmente dell'Anatolia o della Siria. Coltivato talora nei campi e nei giardini, in alcune zone del Ticino è ormai divenuto subspontaneo: cresce di preferenza nei piani collinari, sui suoli calcarei, dolomitici e soleggiati della parte inferiore del Cantone. Il fusto, generalmente corto, si ramifica irregolarmente in grossi rami: può raggiungere i 10 metri di altezza. I rami irregolari e fragili formano una corona rada ed espansa; i rami secondari sono spesso procombenti, cioè si dirigono verso il suolo, rialzandosi poi nella porzione terminale. Le foglie grandi, alterne e munite di un lungo picciolo, sono palmato-lobate, a 3-7 grossi lobi. I fiori maschili e i fiori femminili (di cui si riconoscono due tipi a dipendenza della lunghezza dello stilo) sono sprofondati in un ricettacolo fiorifero incavato a forma di fiasco, che a maturità diventa carnoso assieme al perianzio, formando un falso frutto composto. Questo tipo d'infruttescenza è detto anche, in generale, siconio: nella specie *F. carica* è edule e si chiama fico.



Nella foto: fico fotografato presso Avegno (Vallemaggia).

A questa generosa pianta è associata una nutrita mitologia e simbologia: con la vite e l'olivo, il fico è uno degli alberi che rappresenta l'abbondanza. Seccato, diviene l'albero cattivo, e nella simbologia cristiana rappresenta la Sinagoga che non avendo riconosciuto il Messia della Nuova Alleanza, non produce più frutti. Il fico è però anche il simbolo del sapere religioso: si ritrova in particolare nell'Antico e nel Nuovo Testamento¹¹¹².

Sebbene si tratti di una specie importata, il fico sembra si è saldamente radicato anche nell'immaginario popolare ticinese, almeno nelle regioni solatie del Ticino meridionale. Nel Mendrisiotto, tradizioni diverse rilevano il duplice aspetto simbolico - negativo e positivo - di quest' albero : “*Da evitare anche la caduta da un albero di fico ritenuta mortale perché, si diceva, su quell'albero maledetto si è impiccato Giuda*” (Castel san Pietro)¹¹¹³. Nella stessa regione, al fico è associata la ricorrenza della Madonna Addolorata, abbinata a quella di San Nicola da Tolentino, titolari dell'oratorio di Corteglia, frazione di Castel san Pietro. Questa celebrazione ha luogo la seconda domenica di settembre ed è anche detta “festa dei fichi” perché coincide con la loro maturazione: la gente sale ancora al paesino per gustarli¹¹¹⁴.

Il fico è, infatti, un frutto nutriente e vitaminico, apprezzato da tutta la popolazione, che lo consuma fresco o dopo averlo fatto essiccare. Già nel Settecento H.R. Schinz annota che “*tra gli alberi che danno frutti commestibili e succosi, gli svizzeri italiani rivolgono le maggiori cure ai fichi. Ne piantano soprattutto tre varietà*”¹¹¹⁵.

“*La nostra collinetta è ricca di piante di fico, vuoi per la posizione molto soleggiata, vuoi perché il terreno argilloso e ghiaioso si presta particolarmente all'insediamento di piante di fico. I mendrisiensi a quei tempi chiamati cittadini venivano a frotte a gustare i frutti della nostra campagna (...) Ne avevamo cinque piante molto sviluppate. La prima dava frutti verdi ma ne produceva pochi: così non ne abbiamo mai potuto godere. Le altre quattro davano frutti scuri e ne producevano in quantità. erano di una qualità particolare, maturavano prima di tutti gli altri della regione e i fruttivendoli di Mendrisio se li contendevano anche perché erano saporitissimi*”. (Corteglia)¹¹¹⁶

“*Par san Michee la pianta l'è tua e i fich i mee...già per san Michele, che è in settembre, più nessuno raccoglie i fichi e allora quelli che li trovano se li tengono*”. (Ligornetto)¹¹¹⁷

¹¹¹² J. Chevalier, A. Gheerbrant, *Dizionario dei simboli*, Milano : Biblioteca universale Rizzoli, 1992, vol. 1, p. 444.

¹¹¹³ G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 121.

¹¹¹⁴ *Ibid.*, pp. 115-116; A. Ortelli, *op. cit.*, p. 68.

I fichi primaticci, che maturano a primavera avanzata o all'inizio dell'estate, erano detti *carch* (VSI, voce Carch, p. 55).

¹¹¹⁵ H.R. Schinz, *op. cit.*, pp. 243, 413. Ad esempio, è documentato da fonti orali e scritte il figh ciochín, fico allungato e campanulato (cfr. VSI, voce Ciochín, p. 322; documentato anche da un informatore di Curio).

¹¹¹⁶ A. Ortelli, *op. cit.*, pp. 68, 101.

¹¹¹⁷ Intervista alla signora Cleis-Vela, mat. Museo civiltà contadina di Stabio.

“In autunno andavamo a prender frutta e al ventinove settembre, per san Michele, se ci vedeva il proprietario ci diceva: “Oh, ragazzi, cosa fate, prendete i fichi? – e noi gli dicevamo: “Sì, l’è san Michee, la pianta l’è tua, i fich i mee”. Lui non poteva reclamare, perché la stagione era già inoltrata e aveva già raccolto prima i fichi”. (Stabio)¹¹¹⁸

Il fico è anche, a tutti gli effetti, una pianta medicinale. Dalle infruttescenze immature, dalle foglie e dalle gemme sgorga un lattice bianco contenente un enzima ad azione proteolitica: il liquido caustico viene anche impiegato, un po’ dappertutto nella zona mediterranea, per corrodere le verruche, i calli e altre escrescenze. Questa pratica è documentata anche nel Luganese¹¹¹⁹.

- “Il lattice biancastro che esce dai fichi ancora verdi...era utilizzato invece del lattice della celidonia, per eliminare i porri”. (Albina, Breganzona)
- “Per curare i porri si suole spalmarli col sugo giallo della celidonia o con quello bianco dei ramoscelli di fico”. (Rovio)¹¹²⁰

Malgrado siano conosciute da tutti le proprietà emollienti e lassative dei frutti, dovute alla quantità di mucillagini e zuccheri, sono poche le testimonianze che le ricordano:

- “I fichi, per fare la confitura¹¹²¹, per lassativo”. (Luigina, Bellinzona)
- “Sono lassativi...[la] confitura¹¹²²”. (Clorinda, Gerra Gambarogno)

I fichi secchi in decotto sono impiegati, soprattutto nella medicina domestica, contro le affezioni delle vie respiratorie. Si rivelano utili anche contro gli spasmi e i dolori dei nervi, come confermato da testimonianze scritte.

- “La noce serviva anche a dare la dose di fichi secchi, fii sicch, da applicare sul nervo sciatico per chi soffriva di sciatica. Sembra che si applicasse dietro al ginocchio e che fosse una cura molto dolorosa perché dava origine a una vescica”. (Lodano)¹¹²³
- Rimedi contro il mal di denti: “Si usa mettere, non da tutti, una lumaca schiacciata sopra la guancia o in bocca, oppure tengono in bocca un fico secco”. (Biasca)¹¹²⁴

A Brissago è stato documentato invece un miscuglio contro le infiammazioni orali: “Rimedi che si usano cotti contro l’infiammazione in genere della bocca: decotto con latte, fichi secchi e fiori di tiglio”¹¹²⁵.

¹¹¹⁸ A. Nesi, *op. cit.*, p. 25

¹¹¹⁹ Sull’azione caustica del lattice di fico si esprime un informatore di Cresciano: “il lattice dei fichi acerbi gonfia le labbra e provoca eruzioni”, in: VSI, voce Bochera, p. 557.

¹¹²⁰ CDE.

¹¹²¹ Marmellata.

¹¹²² Idem.

¹¹²³ R. Giacchetto, *op. cit.*, p. 49.

¹¹²⁴ CDE.

¹¹²⁵ CDE.

***Filipendula ulmaria* (L.) Maxim. (Regina dei prati)**

ROSACEAE

La regina dei prati od olmaria è una pianticella erbacea comune lungo i corsi d'acqua, nelle praterie umide e nei fossati di collina e montagna, fra i 200 e i 1200 metri. Possiede caule eretto e ramoso solcato rossastro, alto dai 50 ai 200 cm. Le foglie, imparipennate, sono generalmente biancastre sulla pagina inferiore: si compongono di 2-5 paia di foglioline ovali-lanceolate, a margine doppiamente seghettato (la terminale è più grande, normalmente a 3-5 lobi), alle quali si intercalano piccole foglioline. I minuti fiori bianco giallastri formano delle infiorescenze composte di lunghi rami ineguali, che si dividono in alto, formando dei corimbi terminali. Un corimbo è invece inserito alla base delle ramificazioni.

Nella foto: regina dei prati presso la strada che conduce al caseificio di Airolo (Leventina).



Dell'olmaria si sfruttano sommità fiorite, foglie e radici. I fiori, colti appena sbocciati - assunti in decotto - sono potenti sudoriferi, indicati come febbrifughi, ma anche nelle artriti e nella gotta. Esternamente, in impacchi, sono applicati su mani e piedi gonfi o sulle articolazioni tumefatte. Fiori, foglie e radici sono impiegati con successo, anche in veterinaria, come astringenti nelle diarree ostinate.

L'uso della regina dei prati sembra essere più consolidato in altre regioni della Svizzera¹¹²⁶. L'unica testimonianza raccolta giunge da Chironico, dove sembra che quest'erba crescesse abbondante. Aurelia racconta che i fiori essiccati erano assunti sotto forma di tisana.

“C'è un'altra pianta, la chiamano regina dei prati...anche quella [si usava] per la tosse, il raffreddore....ha un “fiore” alto, bianco...si usava il fiore...per roba di catarro, così...per tosse, catarro, d'inverno...cresce dove c'è umido”.



¹¹²⁶ Cfr. S. Brüsweiler, *op. cit.*, pp. 37, 51, 83.

Foeniculum vulgare Miller (Finocchio)

APIACEAE

Il finocchio è originario della regione che corre dal Mediterraneo orientale fino all'India. In Ticino, oltre ad essere coltivato negli orti, cresce qua e là inselvatichito nei pietrosi di collina (nella foto: in un incolto presso Gandria, Lugano).

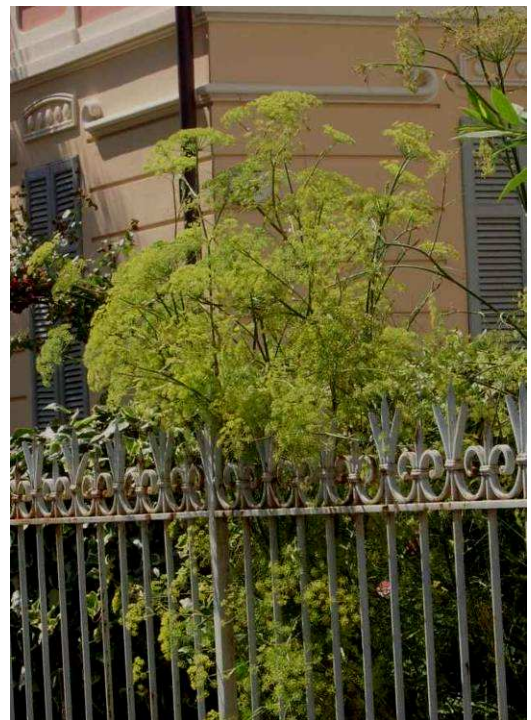
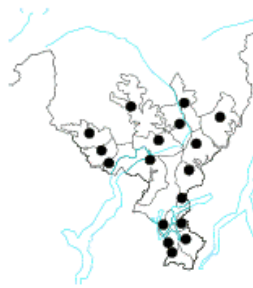
È una pianta biennale, che misura dagli 80 cm ai 2 metri. Il fusto glabro, percorso da solchi sottili, porta foglie divise in lobi filiformi (lacinie). I piccoli fiori gialli sono riuniti in ombrelli terminali. Il frutto è costituito da un doppio achenio ovoidale e allungato, di colore giallastro, con le costole longitudinali più scure. Nella zona mediterranea il finocchio è coltivato per le guaine fogliari carnose e bianche commestibili, ad esempio le varietà *F. vulgare* var. *dulce* e *F. vulgare* var. *azoricum*.

Il finocchio si usa soprattutto per risolvere i disturbi dell'apparato digestivo, in caso di aerofagia e digestioni difficili. I piccoli frutti contengono un olio essenziale che li rende indicati anche per il trattamento delle malattie del sistema respiratorio superiore, per risolvere le oftalmie e per aumentare la secrezione latte. Per le sue proprietà, il finocchio rientra nella composizione di numerose tisane in commercio e viene anche utilizzato con successo in veterinaria. Tutta la pianta, ma soprattutto il frutto, possiede un odore e un sapore apprezzato per condire e aromatizzare le pietanze: "Erbabona nostrana, dolce, servadiga: *finocchio comune, dolce, forte o selvatico*" (Gerra Gambarogno)¹¹²⁷. L'odore caratteristico del finocchio sembra attirare anche gli insetti impollinatori, a tutto vantaggio dell'apicoltore: "*Mi si dice che - quando non si aveva miele e lo zucchero era più caro e meno abbondante il danaro - si soffregavano le arnie con finocchio per invogliare le api a stabilirvisi*" (Grancia)¹¹²⁸.

Nella foto a lato: finocchio coltivato in un orto di Lugano.

L'uso medicinale del finocchio è ben documentato nella regione ticinese. Se ne hanno tracce già in un manoscritto secentesco, in cui si consiglia la radice, peraltro ritenuta diuretica¹¹²⁹, per risolvere i dolori ai reni: "*Bollita e tritata, frammista a farina di orzo; l'impiaastro viene cosparsa sulla schiena all'altezza dei reni*"¹¹³⁰. Le radici venivano anche consumate: "*Certe radici d'erba si mangiano, come le radici della cicoria che sono amare, radís da zücoria e del finocchio erbabona*" (Arogno)¹¹³¹. Fra gli usi atipici del finocchio figurano delle fumigazioni a base di finocchio, probabilmente per risolvere costipazioni di tipo respiratorio: "*Fa i fument cull'erbabona: spargere sulla brace seme di finocchio e riceverne quel fumo*"¹¹³².

Del finocchio la medicina popolare usa soprattutto il frutto, chiamato popolarmente "seme". Per le proprietà calmanti e digestive il finocchio è chiamato in diverse regioni *erbabona* (e varianti), fitonimo che si riferisce anche ad altre erbe curative consumate in maniera analoga, quali menta, anice, carvi, assenzio, ecc.:



¹¹²⁷ CDE.

¹¹²⁸ CDE.

¹¹²⁹ L. Pomini, *op. cit.*, p. 464.

¹¹³⁰ G. Tarilli, "La medicina popolare in un manoscritto Secentesco", *op. cit.*, p. 67.

¹¹³¹ CDE.

¹¹³² CDE.

- “Bõn come l’erba bona: *buono come il finocchio, che fa bene*” (Gerra Gambarogno)¹¹³³;
- “Erbabona fa fenocc: *acqua di finocchio*” (passim)¹¹³⁴;
- “Erba bõna, *semi di finocchio*: “*Se hai bisogno di semi di finocchio, va nel mio orto che ne trovi finché vuoi*” (Grancia)¹¹³⁵;
- “*Credo si usi aqua, decòtt d’èrbabõna par ra indigección, mâ nervós ecc.*” (Grancia)¹¹³⁶;
- “Aqua d’èrba bona: *acqua di finocchio, digestiva*” (Pazzallo)¹¹³⁷;
- “Aqua de fenòcc: *acqua di finocchio, digestiva*” (Gudo)¹¹³⁸;
- “L’acqua d’erba bona: *l’acqua delle sementi di finocchio. Sono le medicine di famiglia per aiutare la digestione*” (Auressio)¹¹³⁹;
- “*I semi di finocchio si usavano in tisane contro l’aerofagia, soprattutto dei neonati*” (Melide)¹¹⁴⁰.

Analoghe le testimonianze raccolte fra gli informatori, che usavano o usano tuttora i frutti essiccati del finocchio per la loro azione calmante sulle aerofagia e indigestioni. Potevano essere comprati nelle drogherie, colti in natura o coltivati nell’orto.

“*Il finocchio, anche quello è medicinale, per il mal di ventre, intestino (tè, decotto)...si raccolgono secchi i semi di finocchio...noi si faceva i semi interi...le piante venivano alte così...in giardino, seminavamo di tutto (...)* La noia era raccogliarlo, dopo si metteva sulla carta...e in solaio, per tutto l’inverno...perché è secco, e così crodava via¹¹⁴¹ sulla carta”. (Pierina, Bellinzona)

“*Una volta c’era qui da noi, però veniva grande (...)* quello lo usavamo anche per le bestie, anche per noi...magari per fare il tè...certo che facevamo il tè di finocchio! (...) anche quello è da un pezzo che non lo vedo più...avevamo vitelli e capre, e dopo quando erano ammalati, ai vitelli davamo da bere (il tè), alle bestie davamo magari anche tutta la pianta”. (Lina, Mergoscia)

“*Il finocchio anche lo coltivavamo noi...quello c’era anche a Gordola (...)* una pianta grande, due metri, così...faceva su tutti quei “granellini”...quello lì si prendeva di più per il mal di pancia, il finocchio...vien su prima il fiore, poi quando erano maturi i semi si levavano via dal finocchio (...) L’adopero anch’io se mi sento un po’ gonfia, così, anche per far passare il gas dalla pancia...fa andare il gas...allora prendo il tè di finocchio”. (Maria, Vogorno)

“*Quando i miei figli soffrivano di coliche gassose, davo loro dei decotti di semi di finocchio*”. (Piera, Medeglia)

“*E poi il tè di finocchio...come digestivo...si faceva bollire con poca acqua, il seme*”. (Germana, Arbedo)

“*E poi il finocchio...per le indigestioni...lo mettevano in acqua calda, lo lasciavamo un po’ fermo e poi si colava (da bere)... per il mal di ventre...si usava la cima...si faceva essiccare e basta...c’era dappertutto da noi, anche quello (come la camomilla...nei fossi o in mezzo all’erba)*”. (Irene, Gordola)

“*Si usava per il mal di ventre...credo per ventosità, o roba così...come tè, oppure anche come semi, si possono mangiare...cresce anche spontaneo*”. (Angela, Lavertezzo)

“*Finocchio, sì, faceva passare i malesseri*”. (Rosetta, Breno)

“*Ma io bevo il tè di finocchio prima di andare a dormire...fa bene per tutto il tè di finocchio (...)* perché calma, fa digerire, e lo trovo meglio della camomilla, perché non dà nausea”. (Angela, Camorino)

“*Il tè di finocchio...i semi...per i bambini che non potevano dormire...li calmava...ma il finocchio lo prendiamo ancora adesso per il mal di ventre*”. (Maddalena, Miglieglia)

“*Io lo uso tanto, mi piace...mi piace, la sera, invece della camomilla*”. (Alda, Biasca) L’informatrice usa anche un miscuglio di finocchio, abbondante zucchero e limone per i problemi digestivi legati anche alla cefalea: “*Dopo lo prendevo per digerire...farlo forte con il limone (con la buccia, anche), il finocchio...fare il decotto, e farlo bollire ben zuccherato, ben concentrato (...)* o per vomitare, o per sbloccare la situazione (o per risolvere in su, o risolvere in giù¹¹⁴²)...quello io l’ho fatto tante volte, quando stavo male che mi veniva l’emicrania, che non digerivo, che avevo mal di stomaco”.

¹¹³³ CDE.

¹¹³⁴ CDE.

¹¹³⁵ CDE.

¹¹³⁶ “Acqua, decotto di finocchio per l’indigestione, mali nervosi, ecc.”, CDE.

¹¹³⁷ VSI, voce Aqua, p.220.

¹¹³⁸ Idem.

¹¹³⁹ CDE.

¹¹⁴⁰ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p.201.

¹¹⁴¹ Si spaccava, si staccava (cfr. LSI, voce crodá, p. 98).

¹¹⁴² Da intendersi come purga.

***Fraxinus excelsior* L. (Frassino)**

OLEACEAE

Il frassino comune o maggiore (*F. excelsior* L.) abbonda nei boschi umidi delle valli e dei monti, fino a 1400 metri¹¹⁴³. Il tronco eretto è coperto da una corteccia bruno-grigia, le gemme sono nere. Misura dai 25 ai 40 metri. Le ramificazioni aperte portano foglie imparipennate, formate da 9 a 15 foglioline subsessili, lanceolate e seghettate. I fiori, ermafroditi e sprovvisti di petali, formano infiorescenze giallicce simili a pannocchie, piumose ed erette, che appaiono prima ancora della comparsa delle foglie. I brevi stami sono sormontati da un'antera globosa di color porpora. I frutti sono delle noci monosperme con ala membranosa (samare), riunite in grappoli penduli. In Ticino, assieme al frassino comune, cresce una seconda specie di frassino, detto frassino da manna¹¹⁴⁴ o orno (*Fraxinus ornus* L.): questa pianta è presente nel Sottoceneri, solo puntualmente nel Sopraceneri orientale e assente nelle altre regioni elvetiche.



Il frassino è un albero di cui si è fatto ampio uso in passato nella regione ticinese.

La foglia, tolta dall'albero verso la fine di settembre e poi essiccata, dà un ottimo foraggio per bestiame¹¹⁴⁵. Le verdi frasche fronzute si legano in piccoli fasci per alimentare, in inverno, le capre¹¹⁴⁶. Il legno, oltre ad essere combustibile, fornisce la materia prima per diversi utensili, quali manici di strumenti per eseguire lavori che richiedono molta forza e tenacia (cavi, rastrelli, manici, zappe, remi, ecc.)¹¹⁴⁷: “*Il frassino è una pianta altissima...per legna da ardere...è un legno pregiato, il frassino...erano delle piante che si tagliavano nei boschi, nelle selve...le foglie le usavano per stramare il bestiame...facevano strame per le mucche*” (Luigina, Bellinzona). I frassini sono anche alberi adatti al rimboschimento: “*i alberi adatta par imbuscā, i nusicc*”¹¹⁴⁸.



Nella foto: frassino presso Olivone (Blenio). Per la vaga somiglianza delle foglie pennate con quelle del noce, in alcune zone del cantone il frassino è anche chiamato “noce selvatico” o “noce matto”: *nōs salvadək* (Mugena), *nōs salvadegh* (Breno; Fescoggia), *nōs máta*, *nōs salvádiga* (Rovio), *nus mata* (Capolago, Grancia, Rovio, Stabio)¹¹⁴⁹.

Al frassino comune la medicina popolare attribuisce diverse proprietà medicinali: foglie e frutti (questi ultimi colti a maturazione totale) in decotto sollevano dai dolori artrici, reumatici e gottosi. I frutti sono dei blandi lassativi. La radice è indicata nel mal di fegato e idropisia, mentre la seconda corteccia dei giovani rami primaverili possiede virtù febbrifughe. Analogamente alle fronde della felce maschio, anche con le foglie di frassino, colte in maggio-giugno, si possono confezionare guanciali e materassi per chi soffre di reumatismi, artriti e gotta¹¹⁵⁰. Nella nostra regione, i riferimenti terapeutici sul frassino sono però scarsi: nella vicina Provincia di Como, in val Cavargna, si cura l'adenite inguinale (*cudesèla*) tenendo in tasca un nodo di legno di sambuco o di frassino e tre grani di sale¹¹⁵¹. Nelle Valli alpine valdesi, invece, si facevano tisane di foglie di frassino contro il raffreddore, da prendere la mattina a digiuno¹¹⁵². Fra gli informatori, solo Beatrice (Personico) ricorda che in famiglia si usavano le foglie di frassino (*frasan*) contro i dolori: “*Poi c'è il frassino anche...facevano degli impacchi quando faceva male la schiena, o anche per i piedi, dei bagni... anche vicino a casa ne avevamo uno*”.

¹¹⁴³ Tavola: Carl Axel Magnus Lindman, *Bilder ur Nordens Flora (1901-1905)*, <http://www.zum.de/stueber/lindman/index.html>.

¹¹⁴⁴ La manna è una sostanza solida leggermente purgativa ricavata dal succo zuccherino che sgorga dalle lesioni della corteccia e che si rapprende a contatto con l'aria. Viene coltivato a tale scopo nel meridione italiano.

¹¹⁴⁵ CDE : Broglio, Peccia, Rivera; F. Beffa, *op. cit.*, p. 135.

¹¹⁴⁶ CDE, Arogno.

¹¹⁴⁷ CDE: Peccia, Rivera, Grancia; F. Beffa, *op. cit.*, p. 135.

¹¹⁴⁸ CDE, Cabbio.

¹¹⁴⁹ CDE. Foto : Franco Poretti.

¹¹⁵⁰ Suggerimento presente anche in un trattato di economia domestica (cfr. E. Macerati, *op. cit.*, p. 205).

¹¹⁵¹ VSI, Fasc. 70, voce Còd, p. 480.

¹¹⁵² T. Pons, *op. cit.*, p. 219.

Gentiana sp. (Genziana)

GENTIANACEAE

“Otoabar; i prei brosg i specia ol ficc ch’a vegna a ciamaa rä nëü. O vist üm blé in mezz a r’erba sechia e sem dicc: “Cos l’è ‘mo ädess quel ch’as veda sü ilé?. Par gnaa rob dä cred: una genziana tüpada foo d’am scispat sor’am sass, bèla vaghia ch’la par üna regina e atorn, cünt dal temp frècc, a vegn tütt pass” (Biasca)¹¹⁵³.

Si vuole che il nome genziana derivi da Genthius, ultimo re dell’Illiria, il quale 200 anni prima di Cristo rese note le virtù medicinali di quest’erba. Della genziana si utilizzano in medicina le radici, ma soltanto quelle delle piante più anziane, che vanno raccolte di preferenza in autunno. La genziana maggiore entrava anche nelle grandi composizioni farmaceutiche del passato come aperitivo, tonico, digestivo e antipiretico. Prima dell’introduzione della China in Europa, nel 1643, era usata per combattere le febbri palustri. Era anche impiegata con successo in veterinaria, contro gli imbarazzi gastrici e come vermifugo.

Nella foto a lato: radice di genziana punteggiata (*Gentiana punctata* L.); sotto, la stessa specie fotografata in un erboso presso il Lago Sella (Passo del san Gottardo, Leventina). In Ticino crescono numerose specie del genere *Gentiana*, in particolare nelle zone montagnose situate fra i 600 e i 2400 metri di altitudine. Possiedono fusto cilindrico con grossa radice, foglie opposte ellissoidali con nervature curve e secondariamente parallele.



La radice delle genziane contiene come principi attivi - presenti in misura maggiore nella genziana gialla (*Gentiana lutea* L.) - dei glucosidi di sapore amaro e un alcaloide chiamato genzianina. I primi sarebbero responsabili degli effetti aperitivi e digestivi, il secondo delle proprietà febbrifughe. Questa preziosa pianta possiede anche la virtù di accrescere il numero dei globuli rossi e dei globuli bianchi: è indicata come ricostituente nei casi di anemia e per rafforzare le difese organiche. Se la radice favorisce le funzioni digestive, prima dei pasti stimola l’appetito eccitando la secrezione salivare.



In molti casi gli informatori (così come la documentazione etnografica consultata) non specificano di quale genziana si tratti: non avendo raccolto di persona la genziana, si ricordano unicamente della radice messa a macero nell’acquavite. Senza i tratti caratteristici delle genziane (colore del fiore, fiori singoli o infiorescenze, altezza della pianta, ecc.) è difficile risalire con una certa precisione alla specie botanica: normalmente ci si affida a quelle che crescono nelle regioni circostanti (spesso più di una), essendo le genziane ben rappresentate in Ticino. Per queste ragioni, si è preferito raggruppare nel genere *Gentiana* sp.

l’insieme delle genziane usate come piante medicinali, descrivendo nelle schede successive e nelle tavole dei Risultati le specie o i gruppi di specie che è stato possibile accertare da fonti orali e scritte¹¹⁵⁴.

Le popolazioni di montagna lasciavano fermentare in fascio le radici fresche, ricavandone poi, per distillazione a vapore, una grappa leggermente amara che veniva anche usata contro l’atonìa intestinale e le febbri, o semplicemente come depurativo del sangue.

- “Dalle radici di genziana si estrae un eccellente liquore”. (Chironico)¹¹⁵⁵
- “La zanzèna, liquore ad alto tenore alcolico cui si attribuiscono grandi virtù medicinali”. (Airolo)¹¹⁵⁶

¹¹⁵³ “Ottobre, i prati cupi attendono il fringuello che viene a chiamare la neve. Ho visto un blu in mezzo all’erba secca e mi sono detto: “Cos’è che viene su ancora lassù?” Sembra roba da non credere: una genziana sbucata da un prato, su un sasso, bella rigogliosa che sembra una regina, mentre attorno, per colpa del freddo, diventa tutto arido”, CDE: Il Biaschese, 2004, no. 11.

¹¹⁵⁴ In alcune valli è documentato solo da fonti scritte l’uso di determinate specie di genziane: ad Airolo, si differenziavano - quando erano in fiore - le specie *G. lutea* L., *G. punctata* L., *G. purpurea* L.: quando non erano in fiore, si distinguevano dal tossico veratro sulla base delle foglie (R. Peduzzi, *op. cit.*, pp. 63-64).

¹¹⁵⁵ CDE.

¹¹⁵⁶ F. Beffa, *op. cit.*, p. 333.

- “Colla genziana si fa un liquore – i vecchi (?) dicevano e dicono tal liquore r’ aquavita da genzana, mentre ogni alcool per loro era aquavita”. (Grancia)¹¹⁵⁷

Ad Airolò si distillava la radice di genziana presso le famiglie Fontana e Peduzzi, alle quali all’inizio del Novecento era stato conferito il permesso da parte della Regia Federale degli alcool¹¹⁵⁸: “A estrarre il rizoma della genziana il Fontana va nella val Lucendro; solitamente prende quello dei fiori gialli perché è più grosso e si trova nei luoghi più terrosi, è più facile estrarlo e ci si avvantaggia di più; però va bene anche quello dei fiori color rosso”¹¹⁵⁹.

Un’altra usanza consiste nel mettere a macerare nella grappa la radice essiccata di queste genziane: “risc m̄aran da gians̄ana, dan grapa fort’ e s̄ana” (Bondo, Grigioni)¹¹⁶⁰; “gianzena: si usa come medicinale - alcuni ne mettono nell’acquavite” (Broglia)¹¹⁶¹; “Rizanz̄ena (radice di genziana) viene pure usata quale aromatizzante della grappa” (Airolò)¹¹⁶²; “La gianzana l’è s̄u in de alp, i met̄eva s̄giù la raiòza i la grapa” (Linescio)¹¹⁶³; “La gensana: di cui si mette la radice in acquavite” (Isona)¹¹⁶⁴; “Rad̄is genzana: radici di genziana, le raccolgono per l’acquavite” (Personico)¹¹⁶⁵. Nel linguaggio popolare, si tende addirittura a confondere la pianta e la radice, come negli esempi seguenti: “radis zanzana, ris zanzana: la genziana” (Rossura)¹¹⁶⁶, “riš ḡanz̄ena: genziana gialla” (Bregaglia)¹¹⁶⁷. A Campo Vallemaggia la radice si metteva pure nel bucato come smacchiatore naturale¹¹⁶⁸.

La grappa acquista un sapore intensamente amaro (a Pedrinata è perciò chiamata *aquavita mara*¹¹⁶⁹) e le sue proprietà digestive risultano potenziate. La radice essiccata veniva anche usata in decotto.

- “Gianzana: la rad̄is l’è talment mara, ma al dacott al fa begn contra l’indigestiòn”. (Pollegio)¹¹⁷⁰
- “Per le persone, si metteva nella grappa, un pezzettino di radice, per digerire, per mettere lo stomaco a posto... la grappa si comprava (...) [si coglieva] verso i 2000 metri, andando su a Pesciora, Pian secco...”. (Sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto)
- “La radice amara della genziana (nella grappa) fa bene per il mal di stomaco”. (Alberto, Bellinzona)
- “Cure gastriche: per i disturbi di stomaco è comunissima la genziana o la valeriana”. (Val di Blenio)¹¹⁷¹
- “Acquavite di genziana, per agevolare la digestione”. (Brissago; Leontica)¹¹⁷²
- “I regoz da genziana: le radici di genziana, sono usate come rimedio per mettere a posto lo stomaco che mal digerisce”. (Losone)
- “Er genzana: genziana... per i mali di stomaco”. (Gerra Verzasca)¹¹⁷³
- “Er redisa l’è talment amara ch’a sa po nianch dii, ma el decott o variss indigestion e madrò”. (Sonogno)¹¹⁷⁴
- “Gians̄ana, genziana: si usa la radice. Serve per preparare un decotto per curare l’indigestione: par faa remüгаа¹¹⁷⁵. Usata anche per preparare un infuso per frizioni”. (Sonogno)¹¹⁷⁶
- “Si prende la radice...io ne metto in bocca quando ho male di stomaco, così...magari un pezzettino, poco perché è molto amaro...è digestivo...oppure si può mettere anche nella grappa e bere un pochino, per dolori di stomaco”. (Angela, Lavertezzo)

¹¹⁵⁷ CDE.

¹¹⁵⁸ R. Peduzzi, *op. cit.*, p. 63. Anche Daniele, informatore di Villa Bedretto.

¹¹⁵⁹ F. Beffa, *op. cit.*, pp. 333-334. Secondo l’autore trattasi rispettivamente della *Gentiana punctata* e della *Gentiana pannonica*. Quest’ultima però, assente nel territorio ticinese e assai rara in Svizzera, è stata verosimilmente confusa con la *G. purpurea*.

¹¹⁶⁰ “Le radici amare della genziana danno una grappa forte e sana” (riferito alla *Gentiana lutea*, E. Picononi, *op. cit.*, p. 210).

¹¹⁶¹ CDE.

¹¹⁶² F. Beffa, *op. cit.*, p. 333.

¹¹⁶³ “La genziana cresce sulle alpi, si metteva la radice nella grappa”, CDE, mat. Moretti.

¹¹⁶⁴ CDE: Voc. Dial.

¹¹⁶⁵ CDE.

¹¹⁶⁶ CDE.

¹¹⁶⁷ CDE: Term. Rur. Breg.

¹¹⁶⁸ CDE.

¹¹⁶⁹ VSI, voce Aquavita, p. 228.

¹¹⁷⁰ “Genziana: la radice è talmente amara, ma il decotto fa bene contro l’indigestione”, CDE: Forni, Vocab.ms.

¹¹⁷¹ “Malattie, consulti e terapie mediche d’altri tempi”.

¹¹⁷² CDE.

¹¹⁷³ A. Gnesa, *op. cit.*, p. 14.

¹¹⁷⁴ “La radice è amarissima, ma il decotto guarisce anche la peggiore indigestione”, O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 243.

¹¹⁷⁵ “Per far digerire”.

¹¹⁷⁶ CDE: mat. Lurati.

L'acquavite alla genziana, diluita in acqua o su una zolletta di zucchero, è anche utile contro il mal di montagna e la respirazione affannosa. Alla genziana si attribuiscono anche altre virtù, come lo testimoniano gli spaccati seguenti.

- “Par fa na’ via i kell di dit di pee, i mètéva žü in tašća una radis da genzána e i duvéva téñala žü fin ch’el call l’era náu vía”. (Fusio)¹¹⁷⁷
- “La radice fresca...anche per i neonati, che si mettevano sempre il dito in bocca”. (Gisella, Bellinzona)
- “Per purificare il sangue utilizzare la radice della cicoria o della genziana”. (val di Blenio)¹¹⁷⁸
- “Rimedi per purgare il sangue: decotto di genziana”. (Malvaglia)¹¹⁷⁹
- “Le radici di genziana, sfregate sulle unghie di chi le mastica, chi le mangia...hanno tendenza a mangiarle meno, perché è amarissima...da noi si faceva regolarmente con i bambini che mangiavano le unghie...la radice nella grappa per digerire, oppure appunto, per togliere i vizi...noi andavamo a cercarla...lì, sopra Acquacalda”. (Franca, Torre)
- “Anche con la genzana...la genziana la portavano gli uomini (dalla Svizzera interna)...erano come legno [le radici], amare!...e si faceva il decotto, con “il legno”, la radice...ma era tossigh, eh, era di un’amarezza! Par periud, per sanità, è per quello che non eravamo mai malati”. (Anna, Fescoggia)
- “Genziana: per fare la grappa medicinale, per i reumatismi”. (Elsa, Aurigeno)¹¹⁸⁰
- “Risc gianzana: [radice di] genziana, purgante del sangue”. (SopraPorta, Grigioni)¹¹⁸¹
- “Radice di genziana, riš genzána: rimedio contro la tenia”. (Castasegna, Grigioni)¹¹⁸²
- “La genziana, la genzana: se ne usa il decotto per rinforzare e come febbrifugo o anche pel bestiame”. (Soazza, Grigioni)¹¹⁸³

La genziana era un valido rimedio anche per la cura del bestiame:

- “La radice, per le bestie di più (...) per le bestie quando non mangiavano, quando avevano mal di stomaco che non stanno bene (...) quando una vacca non mangia più...si faceva un [decotto]...da far bere però”. (Sorelle Alma e Lucia)
- “Io ne ho ancora un sacchettino, un sacchettino di radici...non si può bere, è amara amara!...si dava alle mucche, anche, quando facevano un’indigestione, per poterle liberare...si prendeva una padella con un po’ di acqua, si metteva 2-3 pezzi di genziana e si faceva cuocere...ma a darglielo, bisognava essere in due!”. (Delio, Villa Bedretto)
- “Le radici...si facevano seccare per l’inverno...si faceva il decotto alle bestie, quando erano gonfie, o così”. (Oliva, Prugiasco)

***Gentiana acaulis* L. ; *Gentiana alpina* Villars e specie affini (Genzianelle)**

Dalle testimonianze raccolte risulta che venissero usate come rimedio anche le numerose genziane basse, dal fiore a campana di colore azzurro-blu, di cui esistono diverse specie: “genzianèla: genziana piccola e graziosa di colore azzurro presente sulle nostre montagne”¹¹⁸⁴. Lo stesso Pomini¹¹⁸⁵ riporta l’uso medicinale di alcune genzianelle, di cui vanta le virtù eupeptiche e febbrifughe: genziana alpina (classificata dall’autore come sottospecie della *Gentiana acaulis* L. var. *alpina* Vill.), genziana di Koch (*Gentiana acualis* L. o *Gentiana kochiana* E.P. Perrier et Sonjeon), genzianella sfrangiata (*G. ciliata* L.).

Le testimonianze raccolte sembrano suggerire l’uso di più specie, ad esempio le genzianelle dal grande fiore azzurro-violaceo a forma di campana, quali la genziana di Koch (*Gentiana acaulis* L. s. str.), che cresce nei prati e pascoli di montagna (di preferenza silicei), la genziana di Clusius (*G. clusii* Perr. et Song.) che cresce sui terreni calcarei del suolo montano alpino. La genziana alpina (*G. alpina* Villars), che cresce su rocce e praterie di preferenza silicee, è invece meno frequente.

Nelle foto (pagina seguente): alcune genzianelle e la loro distribuzione¹¹⁸⁶.

¹¹⁷⁷ “Tenere in tasca una radice di genziana aiuta a liberarsi dai fastidiosi calli nei piedi”(CDE; VSI, voce Call, p. 245).

¹¹⁷⁸ “Malattie, consulti e terapie mediche d’altri tempi”.

¹¹⁷⁹ CDE.

¹¹⁸⁰ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

¹¹⁸¹ CDE: Maurizio, Clavenna 9.135.

¹¹⁸² CDE.

¹¹⁸³ CDE.

¹¹⁸⁴ CDE: mat. Lurati, Verzasca.

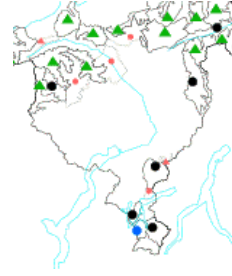
¹¹⁸⁵ L. Pomini, *op. cit.*, p. 199.

¹¹⁸⁶ Foto: Swisswebflora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/> >> *Gentiana acaulis*; *Gentiana alpina*; *Gentiana clusii*.

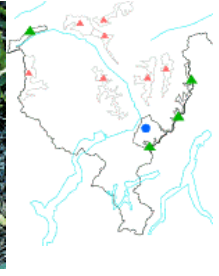
Gentiana acaulis L. s. str.



Gentiana clusii Perr. et Song.



Gentiana alpina Vill.



Così come il sapere naturalistico, anche la fitonimia vernacola distingue le genzianelle dalle genziane grandi, come riportato in questi esempi:

- “Tanti dicono la genziana alla pugnata, che è quella blu...anche noi la chiamavamo genziana, quella, e chiamavamo genziana anche questa [la genziana maggiore]...si diceva genziana e si diceva anche pugnata, che è quella blu...bassa, piccola... fa su una pugnata (una pentola)” (Remo, Camorino);
- “Cioc d’Arona: genziana primaticcia (*Gentiana verna*)” (Caveragno)¹¹⁸⁷;
- “Al cucú, il cuculo ma anche la genziana nana” (Campo V. Maggia)¹¹⁸⁸;
- “Rosa che a s’ciopa: genzianella” (Bruna, Avegno);
- “Pirori” (Verzasca)¹¹⁸⁹;
- “Genzianèla: blu a campanula rivolta in alto, dette anche i penácc” (Lavertezzo)¹¹⁹⁰;
- “I s’occh dó cucù, veste del cuculo, genzianelle” (Mergoscia)¹¹⁹¹;
- “Calz dal cucú: genzianelle” (Auessio)¹¹⁹²;
- “Privat, pl. di prèvat: genziane azzurre come *G. clusii* e la Kochiana (...) i fiori ricordano effettivamente la sagoma di preti...da qui il nome” (Fontana)¹¹⁹³;
- “Caldiröö: genziana, *Gentiana acaulis*, per la forma del fiore che ricorda un paiuolo” (Brione Verz.)¹¹⁹⁴;
- “I bragacücch: le genziane blu: qui si crede che ogni volta che il cuculo canta spunti una genziana” (Rivera)¹¹⁹⁵;
- “Per trová i barcucch bisögna naa in di sit salvadegh, indo che gh’è ra mufa” (Breno)¹¹⁹⁶.

Per il Grigioni italiano:

- “Ascenzín: *Gentiana acaulis* L.” (Coltura e Borgonovo, Bregaglia)¹¹⁹⁷;
- “Caldratt: i caldrat sa i tròv in primavera sü in di munt indont ca i terén gli enn magri” (Poschiavo)¹¹⁹⁸;
- “Li genzanelli o erba dal fil da fèr” (Poschiavo)¹¹⁹⁹;
- “I calderón: genziana, *Gentiana acaulis*” (Poschiavo)¹²⁰⁰.

Come per le altre genziane, anche la radice delle genzianelle viene messa in acquavite; a volte si aggiunge dello zucchero per attenuare i forti principi amari. Proprio per la sua amarezza l’acquavite che si otteneva era reputata un ottimo digestivo.

“La mettevano dentro nella grappa...io l’ho visto anche qui, metterla nella grappa, per dare quel gusto un po’ amaro...il fiore blu, quel bel fiore blu, veniva quasi sui sassi (era basso)”. (Floriana, Morbio superiore)

“Quella col fiore blu (non sono tanto alte, non più di una spanna)...la grappa con la radice...era digestiva... Con una baleta da zücar¹²⁰¹ anche, è buona”. (Germana, Arbedo e Noemi, Bellinzona)

¹¹⁸⁷ CDE: Mat. Martini 1994 (disch. / pag. 24).

¹¹⁸⁸ CDE: Mat. Lanzi 2.24.

¹¹⁸⁹ A. Franzoni, *op. cit.*, p. 153. Riferito alla *Gentiana acaulis* L.

¹¹⁹⁰ E. Scamara, *op. cit.*, p. 132.

¹¹⁹¹ E. Scamara, *op. cit.*, p. 293.

¹¹⁹² VSI, voce Calza, p. 260.

¹¹⁹³ F. Beffa, *op. cit.*, p. 230.

¹¹⁹⁴ VSI, voce Caldiröö, p. 229.

¹¹⁹⁵ VSI, voce Bragacüca, p. 869.

¹¹⁹⁶ “Per trovare le genzianelle bisogna andare nei luoghi selvatici, dove c’è la muffa (il muschio)”, in: VSI, voce Bragacüca, p. 869.

¹¹⁹⁷ VSI, voce Ascenzín, p.305. Questo fitonimo deriva da *ascenz* (assenzio), probabilmente a cagione di una somiglianza nell’uso medicinale della pianta.

¹¹⁹⁸ “Le genziane si trovano in primavera nei monti dove i terreni sono magri”, CDE: informaz. L. Godenzi (lettera 12.2.94), Li Curt (Poschiavo).

¹¹⁹⁹ CDE.

¹²⁰⁰ VSI, voce Calderón, p. 226.

“La radice, per mettere nella grappa...si andava sugli alpi, sui nostri alpi qui vicino...mio papà andava sui monti...quelle bella blu...[cresceva] bassa...per la digestione”. (Alma, Bellinzona)

“E poi anche le genziane...le genziane, che si facevano anche quelle seccare all’ombra...e dopo, quando erano secche, si mettevano nei sacchetti di plastica o di carta, per avere la scorta per l’inverno...(si usava) la campanella, e anche la radice...era amara, era amara la radice!...però faceva bene...per gli intestini, per il mal di pancia. Si faceva cuocere ma non troppo a lungo, cinque minuti, così...ma era in alto, eh, la genziana, sopra i 1000 metri di altezza. Il fiore era blu, a campanella, e cresceva proprio a filo d’erba...ah, allora era bello vedere quel “giardino”, tutto azzurro, come un velo, uno ci andava volentieri”. (Irma, Bironico)

“Noi mettevamo là la radice, ma “cruda” [fresca], in una bottiglia di grappa, però per digerire...ma era amara, la grappa diventava amara!” (Onorina, Contra) La stessa informatrice aggiunge che la radice di genziana, quella col fiore azzurro, fa anche bene per la pressione.

Sono documentati anche alcuni usi terapeutici atipici.

“Si mettevano le radici della genziana nella grappa...la rendevano amara...con la grappa si facevano degli impacchi contro i gonfiori...ma si poteva anche bere, a piccoli sorsi”. (Catullo, Miglieglia)

A Sonvico, nel Luganese, si usava invece mettere in infusione la radice della genzianella (in particolare la *G. acaulis* L.) come rimedio contro il morbillo, il cui successo è verosimilmente dovuto alle virtù febbrifughe e alla capacità di combattere infiammazioni e rossori cutanei di cui godono le genziane¹²⁰². Un rimedio analogo è riportato a Bosco Gurin, dove invece della *G. acaulis* veniva usata la *G. germanica* Willd.¹²⁰³.

In alcune regioni si raccoglievano queste belle genzianelle per conservarle oppure per venderle come fiore ornamentale.

- “La genziana...è un fiore che si trova solo in montagna...noi la trovavamo, ai tempi, al Bisbino¹²⁰⁴, si andava al Bisbino a coglierle...per il piacere di cogliere i fiori...come quando vado al Generoso a cogliere qualche genziana se c’è, o i cardi...era blu, bellissima, bassa, bassa così...bellissima era!”. (Armida, Monte)
- “[La genziana] C’era qui in paese e anche in montagna...ah, ce n’è una (di foto) qui, bella...non le abbiamo mai usate come medicinali...le facevano a mazzetti e poi andavano a venderli al mercato”. (Lina, Mergoscia)
- “La genziana la usavano come fiore...era bella come fiore, però non la usavano [come rimedio]...sì, la usavano per qualche scherzo, però non è buona, ecco...magari la davano a un socio che non la conosceva: “Prova un po’ come è buona questa radice!”...e aveva l’amaro in bocca per tutta la giornata!...non ci sono altre genziane di cui usano la radice...perché c’è quella blu, e basta...qui da noi...io non ho mai sentito che sia stata adoperata questa genziana”. (Bruna, Avegno)

I bambini si divertivano anche a fare scoppiare la corolla delle genzianelle: “La genziana maggiore, con il fiore giallo, da noi non esiste. C’è soltanto la genzianella chiamata chissà perché rosa che a s’ciopa. E noi nell’incoscienza e nell’ignoranza delle cose belle ne chiudevamo la corolla e le facevamo scoppiare come un sacchetto di carta” (Bruna, Avegno)¹²⁰⁵.

***Gentiana asclepiadea* L. (Genziana asclepiade)**

Questa genziana cresce di preferenza sui pascoli e nei boschi chiari, nei prati e siti sassosi umidi, dai 205 ai 1800 metri. La pianta misura dai 30 ai 90 cm. Lo stelo, non ramificato e generosamente fogliato, è sprovvisto di rosetta basale. Le foglie sono normalmente decussate, di forma lanceolata, acuminata, generalmente munite di 5 nervature. L’infiorescenza è unilaterale, a volte multilaterale. I fiori sono geminati, subsessili all’ascella delle foglie superiori. La corolla tubulosa, a forma di campana, è di colore blu intenso, divisa in 5 lobi ovali-acuti¹²⁰⁶.

Dalla descrizione data da un’informatrice, Teresa di Caveragno, sembra che in val Bavona si usasse anche questa genziana per i



¹²⁰¹ Zolletta di zucchero.

¹²⁰² VSI, voce Braga, p. 868.

¹²⁰³ Cfr. E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 171.

¹²⁰⁴ Monte Bisbino, a 1325 metri.

¹²⁰⁵ Per iscritto. Questo gioco è documentato anche a Sonvico (cfr. anche VSI, voce Braga, p. 868).

¹²⁰⁶ Foto: Swisswebflora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/> >> *Gentiana asclepiadea*.

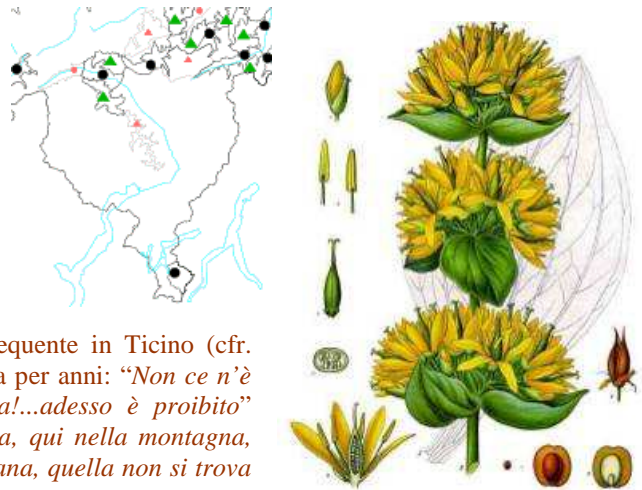
problemi digestivi: “Non è la genzianella, quella è un “fiore”, non è medicinale... non ho mai saputo che la genzianella era medicinale...[questa] ha un fiore fatto come a grappolo, blu scuro, proprio un blu, bel foncé...quando c’è si vede anche facilmente, perché avanza su...e poi diciamo, quando si è sopra ai 2000 metri¹²⁰⁷, l’erba non viene mai su così alta, l’erba del pascolo non viene...e lei invece si vedeva su...poi c’era un mio cugino che andava proprio a raccogliere...col piccone, tiravano su queste radici...dopo diceva: “Oh, non è una cosa di uso corrente, perché...non è che si beve così, per simpatia!”...pare che le vendevano anche...magari in farmacia...perché andavano a raccoglierne, ma dove c’era tanta...mio cugino lavorava su a Robiei, sui lavori dell’Ofima¹²⁰⁸, lui sapeva dov’era”.

La radice fresca era messa nella grappa, oppure veniva seccata e si poteva cuocere in acqua: “Quella era curativa, proprio, diciamo un’indigestione che non si riesce a sbloccare (...) e a metterne un po’, un pezzettino nell’acqua calda, questo era un digestivo o proprio sbloccava i...i morti!...l’ho già provata, so com’è (pare che fa bene per liberare lo stomaco ma non è una cosa che piace tanto)...anche qualche tempo fa ne aveva ancora un sacchettino, mio marito aveva fiducia ma mi pare che dopo non l’ha mai chiesta”.

Gentiana lutea L. (Genziana maggiore)

La genziana maggiore preferisce i pascoli, gli erbosi-sassosi o i contorni e le radure dei boschi, soprattutto dei terreni calcarei montani e alpini fra i 1000 e i 2400 metri di altitudine. È anche detta genziana maggiore perché è la più alta fra le genziane: il fusto cilindrico e cavo misura dai 50 ai 120 cm. Le foglie - ampiamente lanceolate - sono opposte, sessili, a 5-7 nervature convergenti, molto pronunciate, fino alla punta del lembo. I fiori si riuniscono a gruppi di 3 a 10 all’ascella delle foglie superiori. La corolla gialla è divisa in 5-6 lobi saldati unicamente alla base, distesi a stella e strettamente lanceolati¹²⁰⁹.

Oggi questa genziana tipicamente alpina è poco frequente in Ticino (cfr. cartina a fianco)¹²¹⁰, vittima di un’inconsulta raccolta durata per anni: “Non ce n’è quasi più, perché la gente strappa la radice e dopo va!...adesso è proibito” (Clorinda, Gerra Gambarogno); “Un’altra che è scomparsa, qui nella montagna, ma che si trova altrove è la genziana [maggiore]...la genziana, quella non si trova più” (Remo, Camorino).



Pochi informatori ricordano che si facesse uso della genziana maggiore:

“Quella alta, non le genzianelle blu, quella alta, gialla, con fuori le foglie così...lì c’è una zona, un pianoro, che si trova...in val Pontirone, nella regione...lì c’è a Scengio, Cava, Scengio di Sopra”. (Alda, Biasca)

“[Cresceva] su nella regione, qui in alto...si trova ancora in fondo alla valle Morobbia, qui da noi...e poi si trova anche in grande quantità - io l’ho portata ma non ha attecchito - si trova per esempio vicino a Romant e sul Plateau de Jobert, sopra Macolin...lì ce ne sono delle quantità enormi”. (Remo, Camorino)

Un’informatrice leventinese ricorda che si coglieva sia la genziana maggiore che la genziana porporina, ma era quest’ultima la più usata, e anche la più abbondante: “Si andava sul Gottardo, in alto, nelle pietraie...il ghièn, come diciamo noi (ganga, in italiano)...il fiore, ce n’era di quelli violetti, o quella gialla, la genziana lutea...non lo so, dopo, le proprietà se sono uguali, delle due specie, ma penso di sì...ma c’era più quella violetta che quella gialla, lì nella regione del Gottardo (...) credo che quella lì gialla viene su al Motto Bartola ma non sono sicura, neh?...perché io non l’ho mai cercata...ma qualcuno mi diceva che c’è su, al Motto Bartola...dove ci sono le caserme dei militari, per andare al Gottardo”. (Berta, Fontana)

Bisogna fare attenzione però a non confondere la genziana maggiore con il velenoso veratro, da cui si distingue per diversi dettagli, come la presenza nella genziana di foglie opposte e con nervature parallele: “Malèdra (prob. veratro): simile alla genziana, con fiori di colore giallo, velenosa. In caso di dubbio i raccoglitori di genziana guardavano la foglia, se la nervatura era a reticolo o a linee. Il rizoma non lasciava dubbi agli esperti perché più corto rispetto a quello della genziana” (Caveragno)¹²¹¹.

Anche la genziana maggiore viene usata soprattutto per le virtù digestive.

¹²⁰⁷ In realtà questa genziana non super i 1800 metri (cfr. P. Chenvard, *op. cit.*, p. 380).

¹²⁰⁸ Officine Idroelettriche della Maggia SA.

¹²⁰⁹ Tavola: Prof. Dr. Thomé, Otto Wilhelm, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, in Wort und Bild für Schule und Haus*, http://www.zum.de/stueber/thome/Alphabetical_list.html.

¹²¹⁰ Zanetti-Ripamonti (*op. cit.*, p. 196) e Pomini (*op. cit.*, p. 81), negli anni Quaranta-Cinquanta, la descrivono come una specie rara.

¹²¹¹ CDE: Mat. Martini 1994.

“Quella veniva utilizzata specialmente - ma lo facevano di nascosto - per fare grappa...ha delle proprietà digestive, per esempio... ci sono i due criteri: quello di mettere nella grappa direttamente la genziana [la radice], che è quello che faccio ancora oggi...e quello di pestarla, farla fermentare e poi lambiccare (...) che non è grappa, perché la grappa è solo quella delle vinacce...è acquavite di genziana”. (Remo, Camorino)

“La genziana anche...le radici di genziana...si mettevano giù nella grappa...e poi per massaggiare, sì, per massaggi (...) e quelle genziane che andavano su a cercare per i monti...ce n'era una, quella blu, col bel fiore...e poi c'era la genziana, quella alta, con il fiore giallo...su per i monti della Leventina, c'era, vicino a Carì”. (Alice, Mairengo)

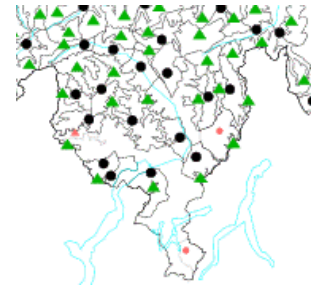
“Genziana maggiore (genziana): le radici messe a macero nella grappa le conferivano una spiccata proprietà digestiva”. (Biasca e Pontirone)¹²¹²

“Dopo avevano anche la genziana, mi ricordo le radici, che mettevano giù nella grappa...bere per cosa, per la pressione (pressione alta), non so se c'entra”. (Alda, Biasca)¹²¹³

“[Era alta] più o meno mezzo metro, e dopo le radici che sono robuste, piuttosto robuste...penso che siano gialli [i fiori]...quelle che ci sono in Leventina...in Leventina, specialmente in Piora e anche là sul Piottino c'erano, a Dalpe...si coglieva per mettere nell'acquavite (di solito è la grappa), le radici...in generale tutte le piante che sono amare, sono digestive o hanno proprietà di questo genere...come digestivo, si può prendere quando si prende il caffè, si prende un bicchierino di acquavite alla genziana...anche con lo zucchero, una zolletta di zucchero...si usa poi quella volta, magari quando si ha bisogno per la digestione”. (Don Angelo, Balerna)

Genziana purpurea L. (Genziana porporina)

La genziana porporina o genziana rossa cresce di preferenza negli erbosi e rupestri, fra le macchie di montagna ed alti monti, su suoli silicei, fra i 900 e i 2700 metri. Nel Sottoceneri era segnalata solo al Generoso¹²¹⁴. I fattori di minaccia per questa specie di particolare bellezza sono stati la raccolta sconsiderata delle radici e dei fusti fioriferi. È un'erba perenne, a radice cilindrica grigio-bruna, fusto diritto alto da 20 a 60 cm e foglie opposte ellissoidali. I fiori sessili sono di colore rosso vinoso, punteggiati di scuro: “*G. purpurea*: è una pianta alta e bella, con fiori rossi porpora disposti in verticilli successivi al di sopra di un paio di foglie” (Verzasca)¹²¹⁵.



La genziana porporina è nota soprattutto per le virtù digestive della radice¹²¹⁶. Le persone che raccoglievano e distillavano la genziana erano detti *giansanatt*¹²¹⁷: “Si andava sul Gottardo, in alto, nelle pietraie...il ghièn, come diciamo noi (ganga, in italiano)...cresceva, almeno 50 cm in tutto...quelle con i fiori violetti...ha i fiori quasi chiusi, non sono aperti, proprio (...) la radice si puliva, si lavava, e poi si lasciava lì ad essiccare (magari in solaio, in luogo fresco, all'ombra) se si doveva adoperare d'inverno, altrimenti si adoperava fresca...[si coglieva] d'estate, luglio-agosto (...) con la radice facevano anche la grappa, la grappa vera...la distillavano...gente di là, di Madrano, non ricordo neanche più...per le persone la facevano, ancora per digestione, così...era rinomata la grappa di genziana!...era come distillare le vinacce, avevano l'alambicco, penso, ma non lo so, non l'ho mai visto” (Berta, Fontana). Alcuni informatori della valle di Blenio ricordano che esistevano dei locali con l'alambicco dove si distillava solo la genziana. La radice viene messa a macero per ottenere una fermentazione alcolica: aggiungendo dello zucchero si potenzia la fermentazione. Poi si distilla il liquido come una grappa. Così si esprime un'informatrice di Olivone: “La grappa di genziana la facevano a Olivone, mio suocero aveva l'alambicco...a Dongio c'è ancora il P., forse, che lo fa...del ristorante Genziana, è rimasto solo il nome, sarà da cinquat'anni che non si distilla più...la genziana, bisogna cercarla in alta montagna, verso Dottero, a 1500-2000 metri...viene solo in alto...c'è quella con il fiore giallo che non è buona (così diceva mio suocero)...bisogna cercare quella con il fiore viola, è quella buona...è alta circa 50 cm...quello che si adopera è la radice, lunga e grossa...ma io non sono mai andata a cercarla...avevo degli uomini, degli italiani, che andavano per me,

¹²¹² Mat. Strozzi.

¹²¹³ Anche per iscritto.

¹²¹⁴ P. Chenevard, *op. cit.*, p. 377. Foto: Swisswebflora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/>.

¹²¹⁵ CDE: mat. Lurati, Verzasca.

¹²¹⁶ A. Franzoni (*op. cit.*, p. 152) annota che veniva impiegata con successo nelle febbri di diversa natura.

¹²¹⁷ CDE.

perché è un lavoro faticoso...io facevo l'acquavite...bisogna tagliare o rompere la radice a pezzetti, pulirla bene (senza lavarla)...togliere la terra...e lasciare asciugare all'aperto, su delle piode...poi si mette in un barile con acqua calda e si lascia fermentare per 20 giorni...poi si alambicca come per fare la grappa d'uva, di vinacce, ma con più lavoro, perché bisogna pulirla...è una grappa potente, è molto amara...dicono che fa digerire, per il mal di stomaco...si può anche mettere la radice in acqua e bere quell'acqua lì".

Diverse testimonianze riportano l'uso di macerare la radice nella grappa, oppure si preparava un decotto digestivo.

- *“Il nonno mi portava sempre alla fossa delle radici di genziana. Si mettevano nella grappa”. (Bosco Gurin)*
- *“Le radici di genziana si usavano come aiuto per la digestione. Si cuocevano e si beveva il decotto”. (Bosco Gurin)*
- *“Mi sembra che lui [mio marito] la portava quando andava più in alto, su verso le cime...comunque mi portava solo dei pezzi di radice...so che questa c'è, lì a Pian Premesti, a 1600 metri...mi portava queste due o tre radici, che è molto amara fra l'altro...anche da bere, ne mettevano un pezzettino nella grappa, e allora lì si beveva...digestivo, diciamo, si beveva quel mezzo bicchierino piccolo”. (Mariella, Olivone)*
- *“Si metteva la radice nella grappa, come digestivo...c'era uno che andava a cercarla, da mettere nella grappa...nel nostro monte, cresce verso nord...ma è rara...dicevano che bisognava cercarla dove c'è ombra”. (Spartaco, Biasca)*
- *“Žanžena: genziana rossa. Le radici servono contro la febbre o altri disturbi (di ventre)”. (Val Bedretto)¹²¹⁸*

La radice della genziana porporina era impiegata anche per la cura del bestiame:

- *La radice veniva messa nella grappa, in quantità abbastanza...non sarebbe stata bevibile...e veniva data agli animali, quando questi non ruminavano...si vedeva che non mangiavano magari per un giorno o due...con un po' di caffè caldo...si metteva una bella dose di questa grappa...rimetteva in movimento il ruminare, praticamente”. (Mariella, Olivone)*
- *“...e quando la mucca non poteva digerire, si faceva cuocere una radice di genziana. E dopo si metteva in una bottiglia, il decotto, e glielo davamo, ogni volta prima di dar loro da mangiare”. (Bosco Gurin)*
- *“Se la mucca o la capra è colta dalle coliche, riceve un decotto di radice di žanžena, genziana porporina”. (val Bedretto)¹²¹⁹*
- *“La genziana era più per le bestie...quando non ruminavano o avevano anche loro qualche cosa...per la digestione, no?... (quando non ruminavano, o che non mangiavano...quando non erano normali, insomma...era ben poi tutto collegato, no?...se non non ruminavano era ben che non avevano...il ciclo normale della digestione...mangiato troppo, o magari qualche erba non tanto buona)... si faceva un litro di genziana...si gettava l'acqua sopra alla radice...a pezzetti, così...e dopo si prendeva una bottiglia e si faceva bere...prendevamo una bottiglia, gliela mettevamo in bocca e gliela facevamo inghiottire, così...perché loro non la bevono, che è amarissima” (Berta, Fontana).*

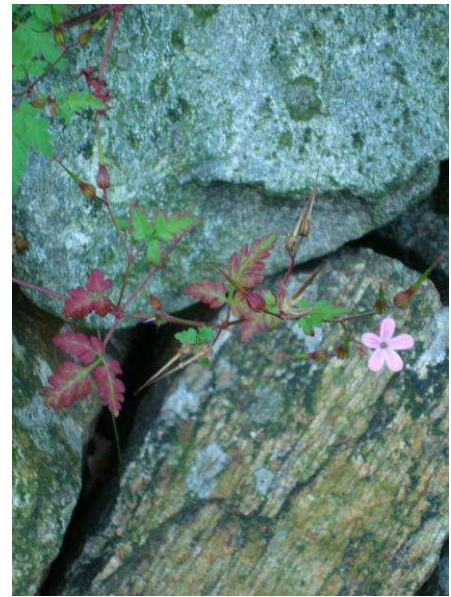
¹²¹⁸ CDE: mat. Lurati.

¹²¹⁹ O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di Val Bedretto*, p. 60.

Geranium robertianum L. s.l. (Erba di san Roberto)

GERANIACEAE

“Fa questi fiorellini rosa, il gambo è rosso, peloso, e ha un cattivo odore; io ce l’ho (in giardino): cresce spontaneamente, dove ci sono un po’ di sassolini; ma ci sono sicuramente dei posti dove cresce di preferenza: spunta nei muri, so che andavano a coglierlo”. (Comano)¹²²⁰



Questo geranio selvatico, di origine eurasiatica, è comune nei siti ombrosi e freschi, intorno alle abitazioni e fra le macerie, dal piano ai monti. È un’erba pubescente, con steli di 20-50 cm e ramificazioni rossastre (per questo viene a volte chiamata, nel linguaggio popolare, cicuta rossa). Le foglie opposte con contorno poligonale sono palmatosette, divise fino alla base dei 3-5 segmenti laciniati. I fiori sono di colore rosa-violetto, presenti da aprile a settembre. Il frutto, una capsula lobata, ha forma di becco allungato. La pianta intera emana un odore sgradevole, come lo ricordano alcuni fitonimi: in italiano, erba cimicina, in dialetto “erba d’i scimes” (Lumino), “erba che spüza” (Avegno). Si distinguono due sottospecie del *G. robertianum* s.l.: subsp. *robertianum* e subsp. *purpureum* (Villars) Nyman.

Nella foto: erba di san Roberto fotografata in un muro nei presso di Lot (Alto Malcantone, Lugano).

L’erba roberta o di san Roberto possiede proprietà astringenti e antinfiammatorie. La medicina popolare fa anche uso delle foglie - raccolte fresche in primavera e autunno - per le loro virtù vulnerarie: si possono applicare come cicatrizzanti su ferite, piaghe, ulcere e punture. Il decotto in bagno caldo risolve eruzioni, erpeti secchi o umidi. È consigliato anche per risciacqui boccali in caso d’infiammazioni di bocca, gola e denti, o come pediluvio nei dolori ai piedi.

Testimonianze sparse documentano l’uso del geranio di san Roberto nella medicina popolare regionale. Nel libricino *Le Pianta medicinali più conosciute*, di Tobia Marchioli (Poschiavo)¹²²¹, vengono menzionati segnatamente diversi usi terapeutici di questa pianticella: “Esteriormente l’infuso serve contro le ferite, i tumori, la scarlattina, scabbia e infiammazioni agli occhi. Come gargarismo si usa l’infuso in tutti i mali di gola. Nei reumatismi, mali di dente, di schiena, se causati da infreddature, fa bene l’applicazione di quest’erba schiacciata. Si applica, cucita in un po’ di tela, sulla cervice, finché sia essiccata. E mettete sui calli e porri l’erba roberta schiacciata e sarete liberati da questi mali”. I fitonimi poschiavini *erba da(l) smacch* (Poschiavo¹²²²) e *smacch* (Poschiavo¹²²³), alluderebbero alle contusioni contro le quali agisce quest’erba (dal poschiavino *smacá*: picchiare, battere)¹²²⁴. Il Franzoni annota che i contadini la applicano sulle articolazioni, nei dolori reumatici¹²²⁵. In veterinaria, invece, il *G. robertianum* era usato in diverse parti d’Europa per curare l’ematuria (“pisciasangue” nel linguaggio popolare¹²²⁶) dei bovini, uso che da noi sopravvive solo in una testimonianza di Cavigliano: “pissaa il sangh, orinare sangue (dei bovini): si dice che nel Sottoceneri vi cresce un’erba con cui si possono guarire”¹²²⁷. In valle Verzasca, a Lavertezzo, col geranio di san Roberto (*sânq°-spêrz* o *sânq°-spârz*) si preparavano beveroni per le bestie¹²²⁸.

Alcune proprietà curative di questo geranio sono suggerite dalla fitonimia vernacola: *sangwspars* o *sanspars* (Caveragno)¹²²⁹, *saspand* (campagna luganese)¹²³⁰, *zascpàand* (Breno)¹²³¹, *erba (de) sanspanze*

¹²²⁰ D. Petrini, *op. cit.*, p. 2. Informatrice: signora Sandra Zanchi.

¹²²¹ T. Marchioli, *op. cit.*, pp. 51-52.

¹²²² - LSI, voce erba.

- T. Marchioli, *op. cit.*, p. 51.

¹²²³ CDE: Lardi.

¹²²⁴ D. Petrini, *op. cit.*, p. 4. Cfr. anche LSI, voce Macá, p. 223.

¹²²⁵ A. Franzoni, *op. cit.*, p. 58.

¹²²⁶ Cfr. A. Franzoni, *op. cit.*, p. 58: “Linneo dice che i pastori la danno in infusione alle pecore affette da pisciasangue”.

¹²²⁷ CDE. Cfr. D. Petrini, *op. cit.*, p. 3. Anche il professor Pomini (*op. cit.*, p. 351) e il Parroco erborista Künzle (*Erba e malerba*, p. 15) suggeriscono di usare l’erba pestata per risolvere le infiammazioni del bestiame.

¹²²⁸ E. Scamara, *op. cit.*, p. 256.

¹²²⁹ D. Petrini, *op. cit.*, p. 2.

¹²³⁰ G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 131.

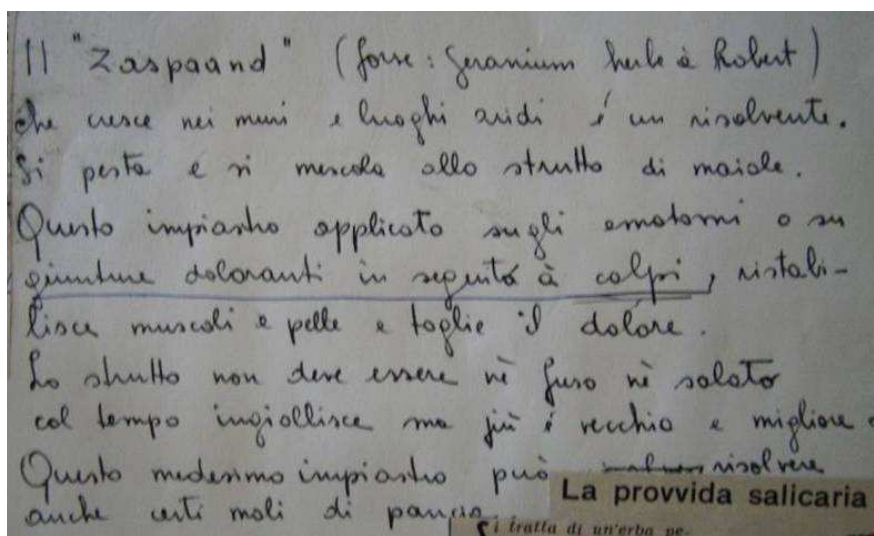
¹²³¹ Riferito da un informatore di Curio.

(Cimadera)¹²³². Secondo Dario Petrini¹²³³, il fitonimo *saspand* (letteralmente, sangue sparso) potrebbe intendersi in due modi, comunque interconnessi: come “*piantina che assomiglia al sangue sparso e/o come piantina che cura il sangue sparso*”, tramite il trasferimento analogico suggerito dalle macchie rosse di quest'erba¹²³⁴, di cui si trova menzione anche nei fitonimi *erba ròsa* (Losone, Poschiavo, Rovio¹²³⁵), *erba ròssa* (Rovio¹²³⁶) e nella descrizione del *sanspárs* di Salvioni: “*Ha lo stelo di colore rosso e macchie rossastre sulle foglie. Da ciò il nome valmaggino*”¹²³⁷. Esisterebbe inoltre una concordanza delle fonti “*nell'indicare l'impiego della pianta per trattare i lividi, e il sangue sparso in tal caso possa essere quello infiltratosi nel tessuto sottocutaneo a seguito della contusione*”¹²³⁸.

- “Prendevano il *saspand*, lo tritavano col coltello, lo pestavano, poi aggiungevano della *sugna*; *saspand e sugna*, mettevano tutto insieme e poi lo applicavano, diceva che “*tirava fuori*” (faceva riassorbire il livido); non lo si usava per le ferite, più che altro era per “*tirar fuori*” una contusione; prendevi una botta, ti applicavano quell'impiaastro, un tempo si arrangiavano così”. (Comano)¹²³⁹
- “*Saspánd: piantina a gambo e fiorellini rosei (erba cimicina: famiglia delle geraniacee) che cresce sui muri vecchi in campagna: na pestada da lard e saspánd, una pestata di lardo e saspánd era un medicamento efficacissimo per le botte e per levare l'infiammazione*”. (Campagna luganese)¹²⁴⁰
- “*Sangwspars (o sanspars), erba che si applica sulle membra pestate, contenenti sangue coagulato*”. (Caveragno)¹²⁴¹

Fra gli appunti del signor Tita, informatore di Curio, è custodito un foglietto che riporta anche la proprietà del *zaspand* nel risolvere i traumi causati da colpi (v. foto a lato).

Un altro uso medicinale dell'erba di san Roberto è stato trasmesso allo stesso informatore, in giovane età, da una signora di Breno: “*Io mi ricordavo di una residente di Breno...mi aveva detto (quando ero ancora giovane) che la chiamavano zaspàand (...) la mescolavano con grasso di maiale come si usava un tempo (penso che doveva essere una parte di grasso tenera...forse della pancia), perché il burro era un po' caro (...) e l'applicavano sulla pancia con la gradesèla, che sarebbe la reticella o il peritoneo del maiale...per far guarire l'appendicite, perché non si operava...l'appendicite la si operava negli anni Venti*” (Tita, Curio).



Di più recente acquisizione invece questa testimonianza sull'uso dell'erba di san Roberto: la signora Bruna, di Avegno, ha imparato a usare quest'erba in un corso dato da un'allieva di Ermanno Valli, per risolvere i problemi di pelle, anche di tipo allergico: “*Mia sorella l'ha usato per un eczema, soffre di psoriasi...andava a coglierlo e faceva...i fiori, soprattutto, ma le foglie anche...pediluvi soprattutto...perché il Valli è un po' come il Mességué, adopera tanto i pediluvi*”.

¹²³² LSI, voce èrba.

¹²³³ Per considerazioni di tipo etimologico si rimanda a D. Petrini, *op. cit.*

¹²³⁴ Sembra che in origine il nome *herba ruberta* derivi dal latino *ruber*, rosso. Solo secondariamente, per vie traverse, si giunge ad attribuirlo al nome del santo (Forunier, *Plantes médicinales*, II, p. 251 cit. in: P. Font Quer, *op. cit.*, p. 416).

¹²³⁵ LSI, voce èrba.

¹²³⁶ LSI, voce èrba.

¹²³⁷ C. Salvioni, “Illustrazione dei testi di Caveragno (valle Maggia) edite, con aggiunte, da C. Merlo”, *L'Italia Dialettale* 13 (1937), p.

44.

¹²³⁸ D. Petrini, *op. cit.*, p. 4.

¹²³⁹ D. Petrini, *op. cit.*, p. 2.

¹²⁴⁰ G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 131.

¹²⁴¹ CDE.

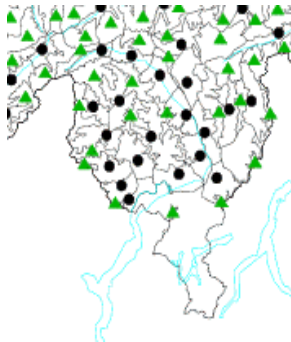
***Geum montanum* L. (Cariofillata di monte); *Geum urbanum* L. (Cariofillata comune)**¹²⁴²

ROSACEAE

La cariofillata comune o ambretta, *Geum urbanum* L. (nella cartina e nella foto a lato, in un bosco nei pressi di Porza), è un'erba perenne diffusa un po' ovunque nei boschi e nelle macchie nei luoghi ombrosi e freschi, dalla pianura alla montagna. Possiede rizoma corto e duro con radichette, da cui emerge il fusto eretto, che misura dai 25 ai 90 cm. Le foglie basali in rosetta sono irregolarmente pennate - con la fogliolina terminale più grande delle altre - e profondamente lobate. Le foglie del fusto, dal corto piccolo, sono formate da tre foglioline, delle quali le due inferiori, come grandi stipule, si trovano vicine al caule, oppure da una sola foglia divisa in tre lobi. I fiori eretti possiedono 5 petali giallo chiari, spiegati, e 5 sepali triangolari. I frutti sono una massa di achenii ricoperti da peli patenti, di colore rosso-scuro, ciascuno dei quali termina con una spina uncinata, simile ad un amo.



La cariofillata di monte, *Geum montanum* L., è un'erba perenne che cresce fra le macchie di arbusti nani, nei pascoli e prati alpini e di montagna (v. foto e cartina a fianco). Possiede rizoma corto, con fusti eretti che misurano dai 10 ai 40 cm. Le foglie in rosetta al suolo sono liriate, con foglioline opposte e decrescenti verso la base, a divisioni irregolarmente crenate; la fogliolina terminale è notevolmente più grande delle altre. I petali della corolla hanno colorazione gialla brillante.



Nella foto: *Geum montanum* L. fotografato sul Passo del San Gottardo.

La leggenda racconta che san Benedetto avrebbe dato la sua benedizione a quest'erba, da cui deriva il fitonimo popolare erba di san Benedetto. La medicina popolare fa uso soprattutto del rizoma breve, tozzo e cilindrico, con le sue radici secondarie. Si raccoglie in marzo-aprile, prima che la pianta entri in attiva vegetazione, oppure in ottobre-novembre quando la porzione aerea si è seccata completamente: “*Dio ha voluto che quando si coglie la pianta di geum, la radice la segue facilmente*” (Piera, Medeglia). Le sue proprietà medicinali sono astringenti, toniche, sedative e febbrifughe. Il rizoma contiene una percentuale importante di materia tannica e un glucosido, la geina: al decomporsi, la geina produce eugenolo, responsabile del caratteristico profumo di chiodi di garofano che emana il rizoma quando è pestato fresco (da questa caratteristica deriva il nome medievale di “garofanata”). Tale proprietà rende la cariofillata particolarmente indicata anche per il trattamento delle affezioni della cavità orale.

Le informatrici hanno appreso le proprietà della cariofillata durante i corsi impartiti da Ermanno Valli, il quale consiglia questa pianta (in particolare le specie *G. montanum* e *G. urbanum*) contro le irritazioni oculari o per regolarizzare i battiti cardiaci¹²⁴³. Ed è proprio per quest'ultima virtù che le informatrici ne fanno uso. Sembra che il rizoma fresco promani radiazioni speciali, come quello della fragola e della tormentilla, che leniscono emicranie e mal di denti¹²⁴⁴.

In estate Piera (Medeglia) va a cercare la cariofillata di monte (*Geum montanum* L.) sul passo della Novena, che mette poi ad essiccare: “*Questo è un cardiotonico io me lo porto sempre al collo...questo sacchettino contiene la radice del geum...è un cardiotonico...come diceva il Valli, regolarizza i battiti del cuore...e*

¹²⁴² Le due specie sono state unite in una sola scheda a cagione dell'analogia delle loro virtù, evitando così inutili ripetizioni. Restano comunque due specie indipendenti in quanto a specificità botanica.

¹²⁴³ E. Valli, *Erbe e erbacce curative e commestibili*, pp. 22-23.

¹²⁴⁴ E. Valli, *Erbe e erbacce curative e commestibili*, p. 22; L. Pomini, *op. cit.*, p. 159.

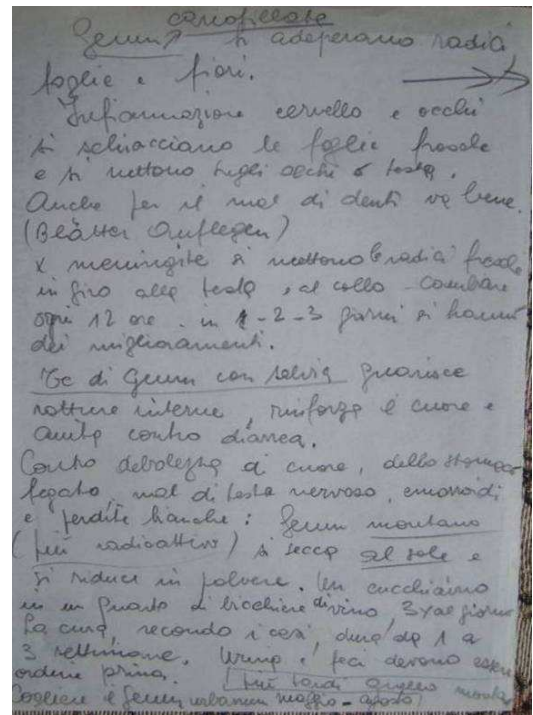
veramente, è efficace...questo l'ho imparato dal Valli...si chiama anche cariofillata (...) quando ho delle palpitazioni, basta avvicinare il sacchetto al cuore: la radice agisce subito...ma è anche antidepressivo...ho regalato un sacchetto anche a mia figlia, quando soffriva di aritmie cardiache”. Ha anche imparato a cogliere il “salvacuore” in un momento preciso del ciclo lunare: “Bisogna cogliere la radice quando la luna è in fase crescente¹²⁴⁵ (...) vado a coglierlo in agosto, verso la metà di agosto, sulla Nufenen...era bellissimo quest'anno!”.



Nella foto: rizoma di *Geum montanum*, colto dalla signora Piera.

Un altro uso medicinale della cariofillata di monte, questa volta delle foglie, è documentato a Bosco Gurin da un informatore Walser: “Quando avevamo delle escoriazioni applicavamo la cariofillata”¹²⁴⁶.

Stefania (Massagno) conosce le virtù sedative della cariofillata: usa però per praticità il rizoma e le foglie della cariofillata comune (*Geum urbanum* L.), che coglie nel giardino o nei dintorni, preferibilmente da maggio ad agosto: “Il geum...per fare i sacchetti da mettere sul cuore...mia mamma era qui con noi...quando era giovane aveva un difetto al cuore...quando è venuta qua le ho fatto un sacchettino da appendere al collo e che le arrivava qui, sul cuore...il dottore non le ha più trovato niente”. Stefania conserva ancora delle annotazioni personali sulle virtù della cariofillata (v. foto a lato), ma l'uso che ne ha fatto si limita all'esperienza riportata.



¹²⁴⁵ In realtà, si pensa che il periodo più favorevole per le parti radicali della pianta sia durante la fase decrescente della luna.

¹²⁴⁶ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p.19.

***Hedera helix* L. (Edera)**

ARALIACEAE

L'edera è una pianta arbustiva sarmentosa, prostrata o rampicante, che cresce dal piano ai monti in luoghi freschi e ombrosi, tra cui anche giardini e parchi. Può raggiungere anche i 20 metri di altezza. Il fusto legnoso è munito di radici avventizie che si attaccano a muri, rocce e tronchi di alberi, oppure si stende liberamente sul suolo. Le foglie sempreverdi, coriacee e lucenti, sono polimorfe: quelle dei rami sterili hanno forma poligonale, a 3-5 lobi triangolari; quelle dei rami fioriti sono intere. I fiori giallo-verdastri sono riuniti in ombrelle terminali subsferiche. Le bacche nere, di forma globoso-conica, sono velenose: maturano da marzo a maggio.



Nella foto: edera avvinghiata a un albero in un bosco presso Sorengo (Lugano).

Le foglie dell'edera possiedono virtù espettoranti, emmenagoghe e vulnerarie. Come decotto, sono assunte in caso di mestruazioni dolorose. Le foglie cotte nel vino sono indicate in caso di tosse e catarro. Esternamente si applicano fresche su piaghe, varici, foruncoli, celluliti, edemi cutanei, ma anche in caso di nevralgie reumatiche. In decotto si usano per pediluvi. Dai tronchi adulti, invece, si estrae una resina reputata risolvete.

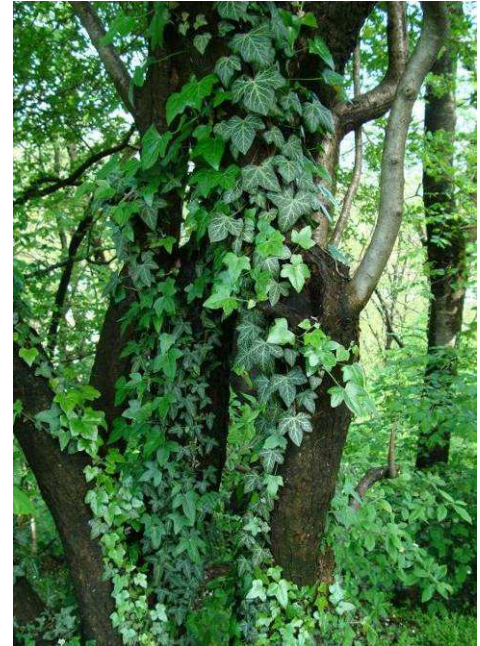
Le documentazioni scritte sull'edera si limitano ad una "ricetta" secentesca per impedire l'ubriacatura: "*Mentre beverai sarai coronato di rami de edera*"¹²⁴⁷.

L'unica testimonianza orale raccolta proviene invece da Biasca: Alda ricorda che la mamma metteva le foglie nelle scarpe per lenire il mal di piedi. Un pediluvio a base di decotto di foglie di edera, per lenire stanchezza e dolori dei piedi, è documentato anche nei territori limitrofi¹²⁴⁸.

"Le foglie di edera fresche si mettevano nelle scarpe, sotto i piedi... (la mamma) le legava anche con una benda... quando veniva passa la cambiava... mia madre andava a coglierle da una signora, apposta". (Alda, Biasca)

Le foglie di edera sono anche detersive e rinvigoriscono i colori scuri: perciò erano usate per lavare capi di abbigliamento.

"Con l'edera, per lavare le cose nere... perché tanto loro erano tutti vestiti di nero... [la mamma] faceva bollire le foglie di edera, poi metteva dentro le cose già lavate, però... le lasciava a mollo tutta la notte... e il mattino risciacquava... loro adoperavano le camicette, quei grembiuli, e il nostro grembiule della scuola diventava bello, di un bel colore!". (Libera, Ruvigliana)



¹²⁴⁷ V. Gilardoni, *op. cit.*, p. 65.

¹²⁴⁸ Cfr. G. Peroni, C. Bonalberti Peroni, A. Peroni, *op. cit.*, p. 35.

Hippophaë rhamnoides L. (Olivello spinoso)

ELEAGNACEAE

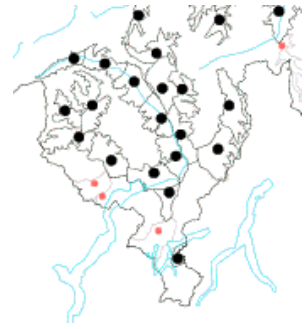
Questo grande arbusto spinoso di origine eurasiatica è poco frequente in Svizzera, eccetto nelle valli interne delle Alpi. In Ticino è confinato in ambienti caratterizzati da un microclima analogo a quello delle steppe: si possono osservare densi cespugli pionieri lungo i terrazzi alluvionali sabbioso-ghiaiosi dei fondovalle sopracenerini, come quelli del Ticino, della Moesa e della Maggia, fino a 1400 m s.m., in val Canaria. Nelle vallate basse l'olivello spinoso è stato sacrificato a favore di spazi agricoli o insediamenti umani; nel Sottoceneri è assente, fatta eccezione per i luoghi in cui è stato piantato, ad esempio presso il ponte-diga di Melide¹²⁴⁹.

L'olivello spinoso è una pianta dioica: i fiori unisessuali crescono su piante diverse. I fiori maschili, brunastri e sessili, sono riuniti in gattini corti; i fiori femminili, verdastri, crescono in piccoli grappoli con pochi fior. Fiorisce tra marzo e aprile, prima dell'emissione fogliare. Le foglie caduche sono lineari e lanceolate: la pagina superiore è di color verde opaco punteggiato di grigio, quella inferiore grigio-argentata con scaglie rosse. Attorno ai rami (nella parte mediana e terminale) si agglutinano delle piccole bacche ovoidi, che vanno dall'arancione al rosso cappuccino¹²⁵⁰.

I frutti dell'olivello spinoso - *orivèla* (Biasca e Pontirone)¹²⁵¹ - vanno colti al momento della maturazione, normalmente in agosto e settembre. Queste drupe persistenti sono piene di un succo acido molto profumato, con un contenuto elevato di vitamina C (circa 450 mg/100 g, vale a dire 9 volte più del limone o del cavolo), ciò che li rende indicati contro la debolezza generale. Dalla loro pressatura si ottiene un succo consumato fresco, oppure - aggiungendovi abbondante zucchero - gustosi sciroppi e marmellate. Se sono colti ancora immaturi, possono anche essere usati contro la diarrea e la dissenteria.

Fra la documentazione bibliografica e di archivio consultata, non è stato trovato nessun riferimento ai valori curativi delle bacche di olivello: si sa solo che in valle Leventina i rami dei *pusgiói buruméi* venivano usati per fabbricare scope (come lo ricorda il fitonimo *pusgiói da scuf* registrato a Valle), mentre “altrove” con i frutti arancioni si preparavano marmellate¹²⁵².

Piera (Medeglia) è la sola informatrice a parlare di questa pianta, di cui è venuta a conoscenza per caso, grazie ad una ricetta trovata in un giornale: lo chiama però, impropriamente, *Eleagnus*, usando il nome che appare nella rivista consultata, che tratta dell'*Eleagnus angustifolia* L. (arbusto o albero ornamentale originario dell'Asia occidentale e centrale, che non cresce spontaneo in Svizzera). Dalla descrizione dell'informatrice è stato possibile appurare che si tratta dell'olivello spinoso, appartenente alla stessa famiglia botanica dell'*Eleagnus angustifolia*¹²⁵³. Piera va a raccogliere le bacche lungo il fiume, non lontano da casa sua: “Questo è l'“eleagnus”...queste sono delle bacche color rosa, e hanno su come delle macchiettine bianche...e si fa uno sciroppo...che poi si allunga con acqua...io consiglio la marmellata di bacche di eleagnus, perché è particolarmente ricca di vitamine.”



¹²⁴⁹ AA.VV., *Introduzione al paesaggio naturale del Cantone Ticino*, vol. 1, p. 210; M. Jäggi, *Cenni sulla flora ticinese*, p. 41.

¹²⁵⁰ Foto: © Franck Le Driant http://www.florealpes.com/fiche_argousier.php.

¹²⁵¹ C. Strozzi, *op. cit.*, p. 107.

¹²⁵² F. Beffa, *op. cit.*, pp. 63, 232. Cfr. anche la nota seguente.

¹²⁵³ G. Ortelli-Taroni (“Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 206) ricorda che si consumavano i frutti dell'olivagno (*Eleagnus pungens* Thunb.?, presente sporadicamente allo stato subsponaneo nel Ticino meridionale): “Ma i bambini (...) succhiavano avidamente l'aspro frutto dell'olivagno e raccoglievano fragoline di bosco, nespole, perfino mirtilli oggi introvabili in loco...”.

Hypericum perforatum L. (Erba di san Giovanni)

HYPERICACEAE

L'iperico perforato è l'erba di san Giovanni più comune nei colli e monti. È una pianticella cespitosa e vivace di origine eurosiberiana, divenuta ormai subcosmopolita. È comune nei terreni aridi e sassosi, ai lati di strade e sentieri, nei prati secchi, nei pascoli e anche nei boschi cedui radi, dal piano alla montagna, fino a 1500 m. I fusti eretti, che misurano dai 30 ai 70 cm, sono percorsi da due linee rilevate. Le foglie sessili sono opposte, ovali-ellittiche a lineari, dal bordo spesso ricurvo. Presentano dei punti neri lungo il margine e sono picchiettate di numerosi punti translucidi, delle ghiandole oleose, ben visibili controluce. Questa proprietà ha valso a quest'erba l'epiteto di "perforato". I fiori gialli formano delle sommità a forma di pannocchia larga, bordati da un lato di denti irregolari.



Nella foto: iperico presso Nerocco (Lugano). Secondo la leggenda quest'erba fiorisce il 24 giugno, celebrazione della sua nascita, mentre i fiori trasudano un liquido rosso il 29 agosto, probabile data del ritrovamento della reliquia della testa del Santo (San Giovanni Decollato).

Già nel lontano primo secolo d.C. il medico greco Dioscoride nel suo manuale di erbe medicinali "De Materia medica" esaltava le straordinarie virtù medicinali di questa pianta, capace di contrastare piaghe purulente, ustioni e ulcera gastrica. Antiche credenze popolari collegano il succo rosso dei fiori alle ferite di Gesù. Non stupisce quindi che nel secolo XVI la Dottrina delle Segnature, basandosi sull'analogia con le foglie "perforate" e le ghiandole a essenza rossa, attribuisce all'iperico tutte le virtù vulnerarie. L'iperico fu anche utilizzato come amuleto e come pianta protettrice contro i malefici: veniva appeso alle finestre delle case per impedire l'accesso agli spiriti maligni (da cui il nome popolare "cacciadiavoli")¹²⁵⁴.

L'uso interno dell'iperico è consigliato contro i catarri cronici, nelle affezioni polmonari e delle vie genito-urinarie, nei mali nervosi e per calmare i dolori mestruali. L'ipericina è stata a lungo considerata il principio ritenuto attivo, ma studi recenti hanno coinvolto altre sostanze chimiche che agiscono in sinergia, in virtù delle quali i preparati di iperico vengono oggi frequentemente prescritti come tonici contro le depressioni, gli stati d'ansia e l'insonnia: "...adesso lo adoperano per il nervoso, il tè di iperico, ma a quei tempi non si conoscevano queste cose, forse non c'era neanche tanto il nervoso, una volta". (Bruna, Avegno)

Nella regione ticinese le prime notizie scritte sull'iperico sono state trovate in un documento manoscritto del Settecento, dove il succo d'iperico viene consigliato per aumentare la lattazione¹²⁵⁵. Un po' ovunque nel Cantone, le sommità fiorite vengono raccolte per tradizione il 24 giugno, festa di san Giovanni Battista, periodo che coincide con i giorni del solstizio d'estate, simbolo di poteri sacri di luce e di calore e periodo di massima tensione solare. Uno dei fitonimi dell'iperico più usato (riservato anche ad altre erbe) è "erba di san Giovanni" o - nelle varianti dialettali - *erba da san Giuván*¹²⁵⁶. L'immaginario popolare associa alla figura di questo Santo il succo rosso dell'iperico perforato: "*Quei fiori che tingevano le dita di rosso, quelli di san Giovanni, che perdono il sangue; schiacciavi, e usciva il rosso: il sangue di san Giovanni, dicevano*" (Comano)¹²⁵⁷.

La migliore erba di san Giovanni è quella che cresce in montagna: "*Io l'avevo in giardino[l'erba di san Giovanni]...in montagna è più buono, più concentrato*" (Germana, Arbedo); "*Il fiore di san Giovanni è un fiore piccolino, come una stellina...si prendono in alta montagna...io lo prendevo sempre, su a Fusio*" (Noemi, Bellinzona). In alcuni luoghi, specie analoghe rimpiazzano l'iperico perforato: presso la comunità Walser di Bosco Gurin, si ricorre in particolare all'erba di san Giovanni delle Alpi (*Hypericum maculatum* Crantz s.str.), cui vengono attribuite le stesse virtù terapeutiche¹²⁵⁸.

¹²⁵⁴ A. Valsecchi, *op. cit.*, p. 7.

¹²⁵⁵ Documento del Museo di Blenio. Trattasi probabilmente di un rimedio tratto dalla medicina dotta, in quanto l'iperico viene indicato nel testo con "impericon", nome di derivazione colta.

¹²⁵⁶ Cfr. il capitolo *Dialetti e fitonimia* >> "Definizione e caratteristiche della fitonimia popolare" >> Elementi di tassonomia popolare.

¹²⁵⁷ D. Petri, *op. cit.*, p. 3. Informatrice: signora Sandra Zanchi.

¹²⁵⁸ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 145. Cfr. gli Annessi, Risultati, capitolo 2. 1>> *Hypericum maculatum* Crantz. s. str.

I ricordi legati all'iperico testimoniano la vivacità e l'importanza simbolica e terapeutica di quest'erba. I fiori o le sommità fiorite - più sovente fresche ma anche essiccate - vengono messi a macerare in olio. La bottiglia chiusa è allora esposta al sole per alcuni giorni, finché l'olio si tinge di un colore rosso vivo, dovuto alla presenza di piccole ghiandole a essenza rossa, presenti nei fiori e nei sepali dell'iperico, contenenti un pigmento, l'ipericina. Il tutto è filtrato con una garza o una carta. Questo linimento è conosciuto come olio di San Giovanni, ed è ancora uno dei maggiori rimedi antinfiammatori e cicatrizzanti della medicina popolare, disponibile anche in commercio.

Nelle foto: preparazione dell'olio di san Giovanni (Nerocco). Le sommità fiorite, recise da giugno ad agosto, vengono messe a macerare in olio di oliva; la bottiglia viene esposta alla luce del sole durante alcuni giorni.



Le testimonianze orali e scritte raccolte vertono principalmente sulle virtù analgesiche e vulnerarie dell'iperico, che nella maggioranza dei casi è applicato esternamente sotto forma di olio, raramente in grappa o acqua di colonia: “Si raccoglieva l'erba di san Giovanni (*Hypericum perforatum* L.) da macerare nell'olio per usarlo contro le scottature, o nella grappa e perfino nell'acqua di colonia per soffregare gli arti colpiti da dolori reumatici” (Castel san Pietro)¹²⁵⁹. La grappa in cui sono macerate le sommità fiorite dell'iperico assume una colorazione rossa, ed è chiamata “aquavita (o quita) rossa”: applicata su tagli e ferite, ne affretta la cicatrizzazione (SopraPorta, Grigioni)¹²⁶⁰.



“Dopo c'è un altro fiore, giallo anche quello...che veniva, non so dire...anche quello lo mettevano su, quando c'era...quando avevano una ferita lo applicavano, e pare che guariva...l'Ada lo ha adoperato...mi sembra che lo chiamassero da san Lüis¹²⁶¹...giallo, con tanti fiorellini, poi diventava un po' rosso...e quando cambiava colore andava bene per quelle cose lì...si trovava dappertutto...lo usavano per le ferite...lo schiacciavano un po' [il fiore] e lo applicavano”. (Sonia, Lugano)

“L'iperico, quello me lo ricordo ed è anche efficace...erba da san Giuvann...si utilizzava specialmente per le scottature e le abrasioni...lo preparava sia mia madre che mia zia, in montagna...è il “millepertuis” in francese...e veniva messo nell'olio e...io mi ricordo che una volta, a rimanere al sole, facevamo il fieno in montagna...mi sono venute su delle piaghe proprio sulle spalle, così...e lo curavano proprio con l'erba da san Giuvann...prendeivano i fiori e li mettevano nell'olio (sicuramente dovevano metterlo nell'olio di oliva, era nell'olio di oliva perché altro olio...) lo lasciavano al sole 10 giorni...diventava rossastro l'olio...e poi si applicava sulle scottature...erano frequenti le scottature, perché a quei tempi era o la stufa o il fuoco, anzi in montagna era solo il fuoco (...) E poi altre volte, la scottatura alle mani, l'abrasione, anche...mettevano l'oli de l'erba da san Giuvann”. (Remo, Camorino)

“L'olio dove erano state messe a macerare le sommità fiorite secche di iperico veniva usato su ferite, scottature e scabbie”. (Biasca e Pontirone)¹²⁶²

“Che per me è potente è il fiore di san Giovanni...si mette in bottigliette piccole con l'olio (si mettevano nell'olio e dopo si consumava e rimaneva nel fondo...tanti lo fanno “passare” [filtrare] per averlo più pulito...l'olio viene come dorato)... io quando avevo molto mal di schiena, la fisioterapista lo ha usato...mi ha fatto molto bene...dei massaggi con l'olio...adesso so trova tanto nei negozi”. (Noemi, Bellinzona)

“Questo è l'olio di san Giovanni...lo faccio per un'infermiera che lavora a Lugano e che soffriva tanto di dolori alle gambe (e lei per la schiena, per tutto l'adopera, per tutti i dolori)... e lei diceva che la cosa che faceva meglio era l'olio di san Giovanni...l'iperico...si prende il fiore di san Giovanni, che quello lo trovo lì

¹²⁵⁹ G. Ortelli-Taroni, *Castel San Pietro: storia e vita quotidiana*, p. 125

¹²⁶⁰ VSI, voce Aquavita, p. 228.

¹²⁶¹ L'informatrice ha in seguito riconosciuto l'iperico in una foto, confermando che si tratta dell'erba “da san Giuvan” e non “da san Lüis”, che cade proprio il giorno del solstizio d'estate (21 giugno).

¹²⁶² Mat. Strozzi.

nel mio monte...quando è fiorito...anche quando non è fiorito del tutto...si mette a macerare nell'olio (olio di oliva vergine), si lascia al sole per 7-8 giorni...ha un bel colore, sul rosso, bellissimo (...) si mette anche sulla parte malata, bruciatura o ferita, bagnando una garza o un panno ben pulito". (Piera, Medeglia)

"I fiori di san Giovanni...quello è prezioso, anche...bisogna metterli nell'olio, di oliva, freschi (bisogna lasciarlo dentro sempre, tutto l'anno)...e dopo si unge il male...quando si hanno i dolori si mette su l'olio di san Giovanni...i fiori me li hanno sempre dati...di solito si raccolgono per san Giovanni...perché tutti mettono su l'olio e la gente racconta". (Anna, Fescoggia)

Libera (Ruvigliana) ricorda che l'olio di san Giovanni era un rimedio di famiglia, che la mamma soleva preparare: *"L'iperico fiorisce durante il periodo di San Giovanni (bisognerebbe andare lì in val Colla, o così, si trova)...bisogna coglierlo a mezzogiorno, sotto il sole (...) i fiori...si mettevano nell'olio [in una bottiglia]...la chiudevano bene ermeticamente, la metteva al sole (per 7-8 giorni) (...) e quando il nostro olio che avevamo, non è l'olio di oliva, cosa c'era, di arachidi?...diventava rosso, prendeva il colore rosso".*

Stefania (Massagno) ricorda che già la mamma usava l'iperico per fare l'olio di san Giovanni, utile contro i dolori: ne conserva ancora in cantina un flaconcino, anche se personalmente non l'ha mai usato.

In valle Bedretto, invece, l'olio di san Giovanni non sembra far parte della tradizione: le informatrici affermano di avere appreso questo rimedio da una fitoterapeuta del Mendrisiotto che si reca in valle per trascorrere le vacanze, dove ha impartito dei corsi di fitoterapia:

- *"Il fiore di san Giovanni, lo mettiamo nell'olio, non secco, così [fresco]... (giù al fiume ce n'è, anche qui)...fa quei fiorellini gialli...si mettono i fiori nell'olio [di oliva], lo si mette al sole 15 giorni, poi si filtra...l'olio fa bene per le scottature...l'ho imparato dalla signora Grassi¹²⁶³...invece l'arnica e la malva, già ai tempi, lo usavano le nostre nonne, era la medicina!". (Sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto)*
- *"Si usa per fare l'olio di san Giovanni...si mettono al sole i fiori per 40 giorni, poi lo filtrano...per qualunque male, qualunque...come pomata, per ungere, un po' per tutti i mali...questo, c'era una signora che è maestra di erbe, ha appena fatto un corso, domenica...abita a Coldrerio ma ha una casa di vacanza qui...per questo sappiamo un po'...prima no (non si usava)". (Caterina, Villa Bedretto)*

Le due testimonianze che seguono attestano usi terapeutici sicuramente meno popolari in Ticino.

"L'olio di san Giovanni lo facevano già a quei tempi...mettevano l'olio, olio di oliva naturalmente, [il fiore di san Giovanni] lo mettevano a macerare...soprattutto per le orecchie, non so perché, c'era la credenza che fosse speciale per il mal d'orecchie (...) quasi sempre quando avevano male alle orecchie¹²⁶⁴ tiravano giù un paio di gocce o tre di quest'olio (...) Qui in montagna ce n'è tanto [di iperico], per esempio nel prato vicino all'orto ne ho". (Bruna, Avegno)

"Mi ricordo che con l'erba di Giovanni che si andava a cogliere nei prati si preparavano degli impacchi contro la tosse...si applicavano sul petto e sulla schiena, all'altezza dei polmoni". (Albina, Breganzona)

In certe regioni d'Europa, come in Austria, è ancora viva la tradizione di offrire al bestiame l'iperico, al fine di allontanare le malattie¹²⁶⁵. Anche nella nostra regione esiste una testimonianza sull'uso di quest'erba nella veterinaria popolare: *"A me in valle di Blenio hanno anche insegnato a raccogliere l'iperico per fare il beverone per le bestie per la festa di san Giovanni...l'erba da san Giovanni (...) La tradizione voleva che si raccogliesse la mattina all'alba, per la festa di san Giovanni...poi la si portava in chiesa a benedire...e questo infuso lo si dava da bere alle mucche prima di portarle sull'alpe...e doveva proteggerle...si diceva che bevendolo queste mucche erano protette...san Giovanni le proteggeva durante l'estate, perché i pericoli per le bestie, sull'alpe, erano tanti". (Emma, Locarno)*

¹²⁶³ Trattasi della fitoterapeuta di cui sopra.

¹²⁶⁴ Un uso analogo è documentato in valle d'Anniviers (Vallese), cfr. S. Brüscheiler, *op. cit.*, pp. 70, 118.

¹²⁶⁵ M. Treben, *La salute dalla Farmacia del Signore*. Steyr: Casa Editrice Ennsthaler, 2000, p. 36.

Juglans regia L. (Noce)

JUGLANDACEAE

“Ma il più forte e inconfondibile è l’odore delle foglie di noce. Se mi capita di calpestare, passando, un mucchietto di queste foglie secche e nerastre, che si sbriciolano sotto i piedi, il loro odore è così netto che devo fermarmi. È verde, amaro, oleoso, riempie le narici ed entra nei polmoni”. (Bruna, Avegno)¹²⁶⁶

Il noce è un albero originario dell’Asia sud-occidentale. Un tempo ampiamente coltivato, cresce spontaneo nei campi e prati collinari e di bassa montagna, fino a 1300 metri, dove tende a svilupparsi solitario. Si incontra anche nei parchi e nei giardini.

Il noce può raggiungere i 25-30 metri di altezza. Possiede chioma quasi rotonda, e tronco è rivestito di una corteccia cenerina. Le foglie grandi, imparipennate, sono formate da 5 a 9 foglioline ellittiche-ovali di color verde lucido. I primi fiori appaiono verso i 25-30 anni.

I fiori, con sessi separati, sono portati dalla stessa pianta: le infiorescenze maschili sono raggruppate in amenti densi, di color verdognolo, formati da gemme ascellari sui rami dell’anno precedente, mentre i fiori femminili sono disposti a gruppi di pochi elementi all’apice dei rami dell’anno in corso. Il frutto è una drupa: l’epicarpo e il mesocarpo formano un involucro carnoso chiamato mallo, di colore verde chiaro che a maturità annerisce, staccandosi dal nocciolo. Il nocciolo, un endocarpo legnoso, contiene la parte edule, cioè il gheriglio, costituito da 2 cotiledoni rivestiti da una sottile pellicola, uniti da un setto mediano e separati da diaframmi cartilaginei¹²⁶⁷.



Il noce è un albero dalla simbologia complessa. Durante lunghi secoli fu ritenuto per tradizione come luogo di ritrovo delle streghe per i loro conciliaboli e tregende¹²⁶⁸.

“Da noi quando minaccia cattivo tempo d’estate le streghe si trovano in un grande prato sotto la pianta di noce a ballare”. (Solduno)¹²⁶⁹

“Anche qui anticamente c’era la persuasione che sulla pianta di noce a preferenza della altre, scegliersero la loro dimora le streghe”. (Agnò)¹²⁷⁰

“Ul nus di strì¹²⁷¹: infatti nella valle, le vecchie donnicciole parlano delle streghe, del loro noce, ove al sabato, di notte, venivano a danzare. In questa cosa, potranno dare migliori e più precise informazioni i corrispondenti delle valli; ma a Lugano e nei dintorni non se ne è mai sentito parlare”. (Lugano)¹²⁷²

“Sott ai nos al bala i stria”. (Cimadera)¹²⁷³

“Anche qui dicono che il noce era la dimora prediletta delle fate e delle streghe”. (Stabio)¹²⁷⁴

Come documentato dalle seguenti testimonianze, rinvenute presso il CDE, al noce erano anche attribuiti poteri malefici: ancora poco tempo fa non si doveva addormentarsi sotto un noce.

“Nessuna superstizione né leggenda circola sul nostro villaggio, solo qualch’uno ritiene malefica la sua ombra”. (Sonogno)

“Alcuni ritengono ancora per vero che la vicinanza dei noci ai paesi sia causa di malaria e che porti il gozzo agli abitanti”. (Cavigliano)

“Superstizioni dal paese: i piant d a nuss i infeta l’aria e produs all gos (le piante di noci infettano l’aria e producono il gozzo)”. (Losone)

“Qui non c’è nessuna leggenda sopra i noci, altrove si crede che il taglio fresco del ceppo dei noci porta aria cattiva”. (Monte?)

¹²⁶⁶ Bruna Martinelli, “Gli odori della mia terra”, materiale inedito, pubblicazione in corso.

¹²⁶⁷ Tavola: Köhler’s Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Texte: Atlas zur Pharmacopoea germanica, Scientific species names, <http://pharm1.pharmazie.uni-greifswald.de/allgemei/koehler/koeh-lat.htm>.

¹²⁶⁸ G. Bianconi, *Raccolti autunnali : uva, castagne, noci*. Locarno : A. Dadò, 1981, p.57.

¹²⁶⁹ CDE.

¹²⁷⁰ CDE.

¹²⁷¹ “Il noce delle streghe”.

¹²⁷² CDE.

¹²⁷³ “Sotto i noci ballano le streghe”, CDE.

¹²⁷⁴ CDE.

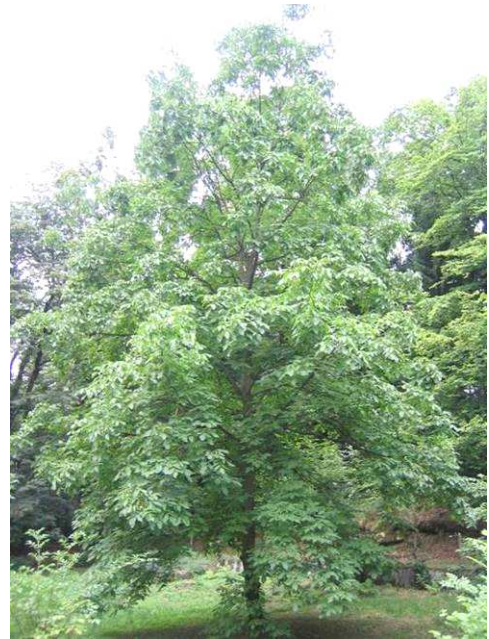
“Si dice solo che non sia sano riposarsi o dormire all’ombra dei noci perché la sua ombra è malefica”. (Viganello)

“L’ōmbró del nos l’è migò sanò (l’ombra o stare all’ombra sotto la pianta di noce non è sano)”. (Mesocco)

Nella foto: noce presso Castelrotto (Lugano). L’importanza del noce e delle sue parti traspare dalla ricchezza dei minuziosi “tecnicismi” linguistici, ancora presenti nei dialetti locali.

Il noce è anche, a tutti gli effetti, un albero benefico: basti pensare che per san Giovanni si usava *spusè ra cà*, ovvero appendere all’uscio di casa un ramoscello di foglie di noce, nell’auspicio che nessun membro della famiglia dovesse abbandonare la dimora nel corso dell’anno per circostanze avverse¹²⁷⁵. Anche nella vita di tutti i giorni il noce si rivela un’essenza generosa: “Il noce era a quei tempi una ricchezza. Oltre a consentire la confezione di solidi utensili e a costituire una apprezzata fonte alimentare, era anche una vera e propria farmacopea. Per queste sue doti figurava fra gli indirizzi importanti della topografia antica”¹²⁷⁶.

Le foglie del noce sono ideali per tanti piccoli usi domestici: per togliere l’odore di muffa dalle botti¹²⁷⁷, per coprire il formaggio¹²⁷⁸, per tingere i capelli, i vestiti e la lana¹²⁷⁹: “io ho sentito che le foglie di noci le adoperavano per tingere qualche cosa, magari, quel colore lì delle noci tingeva qualcosa che era stinto” (Floriana, Morbio superiore). Lasciate negli armadi e nei cassetti, proteggono i capi di lana dalle tignole¹²⁸⁰. L’uso delle foglie come repellente è documentato a Chironico: “I nostri contadini passano l’estate sui monti discendendo in piano al più



alla domenica per udir la Messa e per le provviste. Durante l’assenza da casa solevano un tempo gettare nelle stanze da letto nel pavimento un po’ di foglie di noci credendo che se mai ci fossero state pulci si sarebbero rifugiate in detta foglia dove trovavano la morte - ...e le sopravvissute sarebbero scappate fuor di stanza all’arrivo del padrone”¹²⁸¹. Il noce è benaccetto anche in prossimità delle stalle, poiché allontana le fastidiose mosche e gli aggressivi tafani¹²⁸². Il mallo, involucro verde e coriaceo che forma la parte esterna della noce, possiede diverse applicazioni: oltre ad essere usato ancora oggi per produrre il popolare nocino, nelle zone lacustri serviva per fabbricare una tintura mimetica per le reti da pesca, assieme alla buccia delle castagne e alle ghiande di quercia¹²⁸³. Talvolta il succo contenuto nel mallo era usato per tingere i capelli (Isona)¹²⁸⁴.

Purtroppo, già nel primo Ottocento, il Franscini rende attenti al declino di questa importante pianta¹²⁸⁵. Nel Novecento continua inesorabilmente il calo della coltivazione e dello sfruttamento di un albero dalla grande versatilità, sicura fonte di guadagno sovente trascurata¹²⁸⁶. Dalla prima guerra mondiale la distruzione di noci destinati al legname d’opera diventa massiccia¹²⁸⁷.

“Negli ultimi cinquant’anni i noci andarono scomparendo, e forse più nessuno raccoglie ora tante noci da farne olio per la casa”. (Leontica)¹²⁸⁸

“Tempo addietro erano numerosissime le piante di noce, e abbondante era la raccolta delle noci, con cui si facevano due tipi di olio...”. (Losone)¹²⁸⁹

¹²⁷⁵ G. Bolla, *op. cit.*, p. 24.

¹²⁷⁶ Tratto da “Novaggio e noci”, dattiloscritto inedito di Tita Corti (Curio).

¹²⁷⁷ CDE: Mergoscia.

¹²⁷⁸ CDE: Indemini.

¹²⁷⁹ Valle di Blenio e Mendrisiotto, informatori sparsi.

¹²⁸⁰ CDE: Caveragno, Mergoscia, Pazzallo, Solduno. Informatrice: Maria, Vogorno.

¹²⁸¹ CDE.

¹²⁸² G. Bolla, *op. cit.*, p. 73.

¹²⁸³ G. Ortelli-Taroni, *Il Ceresio e la sua gente*, Muzzano: Gaggini-Bizzozero, 1993, p. 14.

¹²⁸⁴ CDE.

¹²⁸⁵ S. Franscini, *op. cit.*, pag. 145.

¹²⁸⁶ Cfr. in particolare G. Bolla (*op. cit.*, pp. 70-71): “La distruzione dell’antica selva juglandacea olivonese ebbe principio verso il 1880, quando negozianti lombardi, associati a speculatori nostrani, comperarono vastissimi appezzamenti di terreno, sradicarono e sezionarono i colossi, asportarono i tronchi e rivendettero i prati spogli a più caro prezzo di quanto li avevano comperati”.

¹²⁸⁷ G. Foletti, *Savosa. Storia e cose del buon tempo*, p. 135.

¹²⁸⁸ CDE.

¹²⁸⁹ CDE.

La raccolta delle noci aveva luogo verso la metà di settembre: “Par San Bartolomé la pertiga in pé” (Ligornetto)¹²⁹⁰. La bacchiatura avveniva con una lunga pertica (si diceva perciò *pertegà i nuus*¹²⁹¹) munita al piede di una guaina, acuta, detta *cälsetä* (da calza piccola)¹²⁹²: “C’erano gli uomini con la pertica che le buttavano giù...le raccoglievamo a gerlate...andavamo giù a Pura a fare l’olio...si usava come condimento” (Anna, Fescoggia). Con la stagione fredda ci si radunava invece per i *filieri di nus* (la veglia delle noci): “Dall’abitudine, quando si raccoglievano abbondanti noci, di chiamar parenti ed amici per lunga serata invernale, a sferzar le noci, a fare una scorpacciata fra allegre chiacchiere condite da buon vino” (Cavergho)¹²⁹³. Le noci, infatti, sono un alimento energetico assai apprezzato: quelle sane, ben scelte, erano serbate per fare l’olio per condimento che bastava per tutto l’anno, mentre l’olio che si otteneva dalla noci guaste serviva da combustibile per l’illuminazione - la *lüm* - (Brissago, Losone, Leontica, Moghegno, Savosa)¹²⁹⁴. Le noci frantumate erano poste in pezze di tela grossa, ben legate, raccolte e sovrapposte in cassette di legno collocate sotto il torchio: questo primo olio, da spremitura a freddo, era detto *öri fiör* (Losone)¹²⁹⁵. Veniva custodito in un apposito vaso di rame - *lu butig* - dalla forma sferica schiacciata (Isona) o in orci di terracotta detti *ol* (olle)(Losone)¹²⁹⁶. Alcune donne lo spalmavano sulla pelle, come abbronzante¹²⁹⁷. Applicato su porte e armadi, serviva a conservare il legno (Torre)¹²⁹⁸. Il residuo solido della torchiatura delle noci era scaldato sul fuoco del camino e rimestato con un grosso cucchiaino finché fossero ben impastate, avvolto nelle pezze e torchiato nuovamente, per ricavarne un olio di seconda qualità. I pannelli esausti rimasti formavano una sorta di focaccia, detta *nosígia o nusigia*: ridotta in pezzi o sciolta nell’acqua, veniva amministrata come foraggio per il bestiame. La *nosígia* ottenuta dopo la prima spremitura era consumata con piacere anche dalle persone¹²⁹⁹.

Anche la medicina popolare ha fatto e fa tuttora ampio uso di questa generosa pianta. Tutte le parti sono sfruttate: foglie, fiore, polline, frutto acerbo e frutto maturo, seme, corteccia, gemme, radice...Le foglie, cui si riconoscono virtù astringenti ed antinfiammatorie, furono frequentemente usate per il trattamento della tubercolosi polmonare, al fine di accelerare il processo di riparazione dei tessuti. I bagni in foglie di noci sono indicati contro piaghe, ulcere, eruzioni cutanee, nei dolori alle ossa e alle articolazioni, ma anche come fortificanti e ricostituenti. L’olio di noci era reputato uno dei migliori tenifughi indigeni¹³⁰⁰, ma questa virtù non è stata documentata dalle testimonianze orali e scritte raccolte. Il nocce svolge anche un ruolo importante nella prevenzione delle infezioni cutanee: nel mallo e nelle foglie sono presenti grosse quantità di juglone, principio attivo antisettico e cheratinizzante, atto cioè a favorire il rinnovo delle cellule della pelle. Il mallo è usato anche contro le emorragie interne, nelle ulcerazioni della gola e nei catarrhi intestinali. La fama del nocce come rimedio depurativo è andata consolidandosi nel corso dei secoli.

Vale la pena passare in rassegna le principali testimonianze sul nocce partendo dalle diversi parti impiegate.

☞ Foglie ☜

Le foglie di nocce, dalle numerose virtù, sono sicuramente le più citate da fonti orali e di archivio. Numerose sono le documentazioni scritte sulle cure depurative a base di decotto. I bagni sono invece ritenuti corroboranti, soprattutto nella cura dei bambini linfatici (detti *senza sang*) e scrofolosi¹³⁰¹. Forniscono inoltre un rimedio vulnerario, antireumatico e antinfiammatorio.

- “Ul dacot da föja d nos: *decotto di foglie di noci (...)* per purgare il sangue”. (Olivone)¹³⁰²
- “Tisán d’nós: *tisana fatta con le prime foglie di nocce*”. (Olivone)¹³⁰³
- “Aqua ad föia ad nūs: *acqua o decotto di foglie di nocce. La prima foglia appena sbucciata è medicinale per purgare il sangue*”. (Gordevio)¹³⁰⁴

¹²⁹⁰ “Per san Bartolomeo, il 24 agosto, è tempo di bacchiare le noci”, Mat. Museo Civ. Contadina, Stabio.

¹²⁹¹ CDE.

¹²⁹² CDE: Isona.

¹²⁹³ CDE.

¹²⁹⁴ CDE; G. Foletti, *Savosa. Storia e cose del buon tempo*, p. 135.

¹²⁹⁵ CDE.

¹²⁹⁶ CDE.

¹²⁹⁷ Alcune informatrici.

¹²⁹⁸ Informatrice: Franca.

¹²⁹⁹ CDE, *passim*.

¹³⁰⁰ G. Zanetti-Ripamonti, *op. cit.*, p. 119.

¹³⁰¹ Cfr. anche E. Macerati, *op. cit.*, p. 206 ; *La buona Ernestina, op. cit.*, p. 51.

¹³⁰² CDE.

¹³⁰³ U. Fasani, *op. cit.*, p. 67.

¹³⁰⁴ CDE.

- “Colle foglie del noce in primavera se ne fanno decotti e si dice che sono depurativi del sangue”. (Vogorno)¹³⁰⁵
- “Fei da nus per purgare il sangue”. (Russo)¹³⁰⁶
- “Alcuni fanno uso del decotto di foglie di noce come depurativo del sangue”. (Golino)¹³⁰⁷
- “Per purgare il sangue si adopera il decotto di lichen o di gemme o foglie di noce”. (Comologno)¹³⁰⁸
- “Per purgare il sangue si adoperano (...) l’acqua di foglie di noce”. (Gresso)¹³⁰⁹
- “Quando le foglie cominciano a spuntare, se ne fa un decotto ottimo stomatico e purgativo del sangue. Si fanno a questo scopo bollire in acqua per alcun tempo poi se ne beve un bicchiere tutte le mattine a digiuno”. (Intragna)¹³¹⁰
- “Aqua da fea da nos: acqua di foglie di noce: preparata con le foglioline appena sbocciate, è un depurativo del sangue”. (Cavigliano)¹³¹¹
- “Dècòtt da nòs: buono per epurare e rinforzare il sangue”. (Locarno)¹³¹²
- “Si fa decotto della foglia di noce che viene bevuto come purgativo del sangue”. (Minusio)¹³¹³
- “I bròssol i è un imperfeziòn in du sangh, begna fa i bagn de nos e de zòfrigh e fa decòtt de viòl”. (S. Abbondio)¹³¹⁴
- “La foglia di noce: si usa farne decotto in primavera. Si usa pure metterla in infusione per bagni ai bambini”. (Caviano)¹³¹⁵
- “Rimedi per purgare il sangue: foglie di noci”. (Brissago)¹³¹⁶
- “Il noce lo usavo come purgativo del sangue...con le foglie giovani colte in primavera...lo facevo da ragazza...si faceva un infuso da addolcire con del miele...non era buono come gusto ma dicevano che faceva bene”. (Bruna, Avegno)
- “Decotto di foglie di noce per purgare il sangue”. (Sigirino)¹³¹⁷
- “Il sugo delle foglie del noce è assai medicinale: l’acqua bollita delle sue foglie serve segnatamente a raffinare, correggere e assottigliare il sangue”. (Gandria)¹³¹⁸
- “Le foglie di noce vengono fatte bollire; l’acqua di esse s’adopera per bagni a chi è anemico”. (Agno)¹³¹⁹
- “La foglia del noce vien fatta bollire: l’acqua o sugo usati per purgativo del sangue: se fatta bollire in grande o discreta quantità d’acqua serve per fare i bagni, specie ai piccoli”. (Stabio)¹³²⁰
- “Decotto fatto con le foglie di noce usato contro la scrofola e l’impurità del sangue”. (Bodio)¹³²¹
- “La foglia di noce si usa in decotto a scopo depurativo del sangue o la si usa per bagni per i linfatici e scrofolosi”. (Rossura)¹³²²
- “Anche da noi l’acqua dove viene fatta macerare o bollire la foglia del noce vien sovente adoperata per preparare i bagni degli scrofolosi”. (Faido)¹³²³
- “La foglia di noce si fa bollire in acqua e si dà a bere a chi tende al linfatisimo”. (Coglio)¹³²⁴
- “Colle foglie di noce si fa un decotto che giova molto ai bimbi linfatici e scrofolosi. Le foglie di noce vengono adoperate per far bagni a persone gracili o scrofolose”. (Brissago)¹³²⁵

¹³⁰⁵ CDE.

¹³⁰⁶ CDE.

¹³⁰⁷ CDE.

¹³⁰⁸ CDE.

¹³⁰⁹ CDE.

¹³¹⁰ CDE.

¹³¹¹ VSI, voce Aqua, p. 220.

¹³¹² CDE.

¹³¹³ CDE.

¹³¹⁴ “I foruncoli sono un’imperfezione del sangue, bisogna fare bagni di foglie di noce e di zolfo e fare un decotto di violette”, VSI, voce Bròssola, p. 1031.

¹³¹⁵ CDE.

¹³¹⁶ CDE.

¹³¹⁷ CDE.

¹³¹⁸ CDE.

¹³¹⁹ CDE.

¹³²⁰ CDE.

¹³²¹ CDE.

¹³²² CDE.

¹³²³ CDE.

¹³²⁴ CDE.

¹³²⁵ CDE.

- “Foglia di noce: si usa in cura delle glandole o scrofola. Si mettono le foglie in una bottiglia d’acqua, si lasciano per un po’ di tempo eppoi, quando il sugo delle stesse può essere ben sciolto nell’acqua, questa si dà a bere alle persone colpite da malattia simile”. (Grosso)¹³²⁶
- “Il decotto dei fiori e delle foglie i noci è buono per gli scrofolosi. Si fanno bagni con acqua in cui si sono fatte bollire foglie di noci”. (Grancia)
- “La foglia di noce si adopera per fare infusione e bere la decozione per purgare il sangue e per la scrofola e per bagni”. (Arogno)¹³²⁷
- “La foglia di noce viene impiegata per fare infusi o decotti specie per gli adolescenti e contro le febbri”. (Gerra Gambarogno)¹³²⁸
- “Si fa decotto per la tosse”. (Losone)¹³²⁹
- “Decot de föia de nos; fa i bagn colla föia de nos: [decotti di foglia di noce], fare i bagni con la foglia di noce ritenuta depuratrice del sangue”. (S. Abbondio)¹³³⁰
- “La foglia di noce viene da alcuni usata per i bagni contro i dolori reumatici”. (Soragno)¹³³¹
- “La foglia del noce serve per fare bagni ai bambini deboli, rachitici”. (Gravesano)¹³³²
- “Quando Francesco era bambino, la madre, per rinforzarlo, gli faceva il bagno in acqua in cui aveva fatto bollire foglie di noci”. (Porza)¹³³³
- “Con le foglie di noci mia mamma faceva il bagno ai bambini (mi ricordo perché non avevamo il bagno, mettevamo l’acqua al sole e si buttavano dentro le foglie)...e i bambini facevano il bagno dentro lì, d’estate naturalmente... anche più tardi la mia mamma mi portava sempre le foglie di noce e le metteva dentro a scaldare...e facevamo il bagno ai bambini...era per rinforzare le ossa, dicevano...e dava un bel colore alla pelle, sembravano abbronzati, coloriva un po’ la pelle”. (Libera, Ruvigliana)
- “Con le foglie del noce...si poteva fare il bagno, che faceva bene (...) forse per rafforzare, perché non c’erano tutte le cose che ci sono adesso...ricordo che quando andavamo in vacanza a Cadro, la signora metteva un mastello con l’acqua e le foglie di noci e ci faceva fare il bagno dentro lì...ero piccola”. (Sonia, Lugano)
- “Poi ci sono le foglie di noci bollite...per il bagno dei bambini...dicevano che era per rinforzarli e per abbronzarli”. (Floriana, Morbio superiore)
- “Le foglie del noce...mia mamma le coglieva, faceva cogliere al papà perché naturalmente la pianta, sono in alto...poi le faceva bollire, e con l’acqua tiepida che diventava scura, marrone (c’era quel bagnetto che si usava, che era di ferro, oppure nella tinozza di legno)...ci faceva il bagno da bambini, perché diceva che rinforza...e poi ci abbronzava...lasciava quel color lì un po’ sulla pelle...stava bene per noi, non eravamo pallidi, ecco...non sembravamo più gracilini!”. (Armida, Monte)
- “Le foglie di noci, è un rinforzante (...) Però si doveva mettere la foglia di noce nell’acqua, ma l’acqua non doveva essere scaldata sul fuoco...si metteva a intiepidirla al sole...quando picchiava così forte...e si faceva il bagno...la mia figlia era “storta” quando è nata, perché era grossa...l’Aurelia...e io l’ho guarita con foglie di noce”. (Ernesta, Cadenazzo)
- “La foglia di noce cotta serve (l’acqua) per i bagni ai piedi per guarire i geloni”. (Campo Valle Maggia)¹³³⁴
- “Virtù medicinali si attribuiscono pure alla foglia del noce; si ritengono efficaci contro il gelo delle membra, se distese sopra ammolite nell’acqua tiepida”. (Personico)¹³³⁵
- “L’acqua di foglie di noce si usa per bagni che portano sollievo in certe malattie”. (Chironico)¹³³⁶
- “E poi anche le foglie di noce, per le infiammazioni...da legare su...sulla parte infiammata...si lascia finché è passa...come la verza: la verza la lego sulle ginocchia, si usa la foglia fresca, la batto eventualmente se è un po’ dura...quando la foglia è passa dà fastidio...perché se il dolore è forte appassisce quasi subito”. (Anna, Fescoggia)

¹³²⁶ CDE.

¹³²⁷ CDE.

¹³²⁸ CDE.

¹³²⁹ CDE.

¹³³⁰ CDE.

¹³³¹ CDE.

¹³³² CDE.

¹³³³ Mat. Vicari.

¹³³⁴ CDE.

¹³³⁵ CDE.

¹³³⁶ CDE.

- “La foglia del noce viene usata da taluni nella preparazione di bagni per infiammazioni, calori della pelle, ecc.”. (Carasso)¹³³⁷
- “Mia mamma faceva scaldare le foglie e poi le applicava sulle ginocchia per eliminare il dolore”. (Onorina, Contra)
- “Le foglie di noci...si usava per esempio per fare i bagni alle gambe...hanno delle sostanze molto buone...magari le gambe gonfie”. (Don Angelo, Balerna)
- “La foglia del noce si adoperava per arrostitire col burro per impiastri sulle ferite, sulle piaghe, oppure come dissolvente negli indurimenti alle mammelle...delle mamme che allattano”. (Lugano)¹³³⁸

La documentazione sull’uso del noce nella veterinaria popolare è ben nutrita, se confrontata con altre piante medicinali. Le foglie, applicate esternamente, sono indicate soprattutto per risolvere le frequenti mastiti delle mucche causate da ingorghi mammari e le infezioni topiche.

- “Fare il letto col stram de nos: ad una bovina colla foglia di noce quando la bovina ha infiammazione al seno o alle poppe”. (S. Abbondio)¹³³⁹
- “Non si conosce altro uso medicinale tranne che per stramare le bovine dopo il parto al caso che si indurisca la mammella e levargli l’infiammazione”. (Robasacco)¹³⁴⁰
- “La foglia del noce si adopera quale medicinale per le ghiandole alle mammelle del bestiame”. (Brione Verzasca)¹³⁴¹
- “La foglia di noce si usa per certe malattie delle vacche quando danno il vitello e hanno le mammelle gonfie”. (Sonogno)¹³⁴²
- “[Le foglie del noce] si ritengono efficaci (...) contro le tumefazioni delle mammelle e del ventre delle bovine”. (Personico)¹³⁴³
- “La foglia del noce si adoperava per arrostitire col burro (...) come dissolvente negli indurimenti alle mammelle delle bestie o delle mamme che allattano”. (Lugano)

☞ Gemme ☞

“Gemme del noce: erano considerate purganti e sudorifere”. (Breno, Viganello)¹³⁴⁴

“In primavera si fa un decotto colle prime gemme del noce per purgare il sangue”. (Bellinzona)¹³⁴⁵

“Decòtt ed bütt di nüs, decotto di gemme di noce: serviva per purgare il sangue”. (Menzonio)¹³⁴⁶

☞ Infiorescenza ☞

Un codicetto secentesco valmaggese consiglia gli amenti del noce come rimedio contro la bolsaggine che affliggeva i cavalli: “Piglierai delli fiori delle piante delle noci che cascano verso il fine di aprile et le farai seccare facendone polvere et questa polvere la darai da mangiare con la crusca al cavallo infermo”¹³⁴⁷. Un rimedio più recente è documentato invece a Grancia: “Gatùn da nós: fiori di noce per purgare il sangue”.

Nella foto: noce con frutti, mese di luglio (Miglieglia, Lugano).



☞ Mallo ☞

Lo sciroppo di mallo è un vecchio rimedio tonico-depurativo, efficace in caso di anemia, di scrofola e nelle malattie della pelle. Questa cura depurativa è diffusa a nord delle alpi¹³⁴⁸, ma non è documentata in Ticino, dove invece si usa il mallo per produrre il popolare liquore chiamato nocino, ottimo anche come digestivo, a

¹³³⁷ CDE.

¹³³⁸ CDE.

¹³³⁹ CDE.

¹³⁴⁰ CDE.

¹³⁴¹ CDE.

¹³⁴² CDE.

¹³⁴³ CDE.

¹³⁴⁴ VSI, voce Bütt, p. 1265

¹³⁴⁵ CDE.

¹³⁴⁶ VSI, voce Bütt, p. 1265.

¹³⁴⁷ “Secretti medicinali. Promemoria di varij ottimi rimedij sperimentati per diversi malli”, p. 63.

¹³⁴⁸ S. Brüscheiler, *op. cit.*, p. 86.

base di noci e acquavite, cui si possono aggiungere varie spezie a piacimento¹³⁴⁹: “Nositt verd, piccole e giovanissime noci. Si mettono nell’acquavite per averne un liquore tonico” (Pazzallo); “Cascato il fiore, la lova la gata, ne vien piccola noce, i nusín: con queste, acquavite, e vari altri ingredienti si fabbrica del ratafià, aromatico liquore” (Sigirino)¹³⁵⁰.

☞ Gheriglio e guscio ☜

I gherigli vengono consumati non solo per le loro qualità nutritive, ma anche come rimedio:

“Ho sentito anche che le noci fanno bene per quelli che hanno il colesterolo [alto], neh?...mangiando una noce o due al giorno, fanno bene”. (Maria, Vogorno)

“Le noci contro l’angina pectoris...dicono che tre noci al mattino a digiuno, tutti i giorni però...è un metodo preventivo contro l’angina pectoris”. (Don Angelo, Balerna)

Le documentazioni scritte sugli usi terapeutici del gheriglio sono più nutrite. A Intragna il gheriglio sminuzzato delle noci raccolte per san Giovanni veniva messo a macerare in acquavite, *aquavita da Sant Giuvann*, usata anche per lenire il mal di ventre¹³⁵¹. In valle Onsernone, per assicurarne la fecondità, si mettevano sul ventre della donna dei gherigli di noce, o si riempivano dei gusci burro da applicare sull’ombelico, per un periodo di 40 giorni¹³⁵². A Calpiogna, per arrestare la fuoriuscita di sangue dalle ferite, *sctagnè ul sang*, si usava applicare del gheriglio pestato¹³⁵³.

Dal gheriglio si estrae anche il prezioso olio di noci, usato da tempo in medicina popolare per il trattamento di diversi mali¹³⁵⁴. In un ricettario di segreti medicinali del secolo XVIII, rinvenuto in Valle Maggia, figura un rimedio vulnerario a base di olio di noci: “Rimedio per le cotature di focco, d’acqua o latte o altra sorte (...) Si onterà subito la parte abbruciata o scotata con l’oglio della lume, o pur altro ooglio di noce, quindi si spargerà sopra tall’onzione una buona porzione di farina di qualsivoglia qualità, cioè di biada o pure d’altro grano, che in pocco tempo si agiuterà il paziente dal male essendo tal rimedio sperimentato per molto giovevole”¹³⁵⁵. Nel Malcantone, a Croglia, l’olio di noce veniva benedetto in Chiesa per la festa di san Bartolomeo, il 24 agosto, e distribuito in piccoli flaconcini per massaggiare i bambini colpiti da certe malattie¹³⁵⁶, usanza ancora viva in qualche parrocchia del Cantone¹³⁵⁷. A Moghegno era impiegato come “medicinale d’uso esterno”¹³⁵⁸. Più precisa la testimonianza proveniente da Soazza: “oli de nos: olio di noci che serve per le eruzioni cutanee”¹³⁵⁹.

¹³⁴⁹ Cfr. la scheda etnobotanica *Miscugli*.

¹³⁵⁰ CDE.

¹³⁵¹ VSI, voce *Aquavita*, p. 228.

¹³⁵² G. Tarilli, “La pietra che scaccia il mal di pancia”; I. Gamboni, *op. cit.*, p. 90. In taluni casi il guscio della noce serviva da dosimetro per amministrare determinati rimedi: “Per la dose di fiori di ranuncolo si mettevano nel guscio, rola, di una noce...La noce serviva anche a dare la dose di fichi secchi, fii sicchi, da applicare sul nervo sciatico”(R. Giacchetto, *op. cit.*, p. 49)

¹³⁵³ CDE.

¹³⁵⁴ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto Secentesco”, p. 61.

¹³⁵⁵ “Secretti medicinali. Promemoria di varij ottimi rimedij sperimentati per diversi mali”.

¹³⁵⁶ G. Bianconi, *Ticino rurale*, Lugano: Società ticinese per la conservazione delle bellezze naturali ed artistiche, 1971, p. 65.

¹³⁵⁷ G. Bianconi, *Raccolti autunnali*, p. 61.

¹³⁵⁸ CDE.

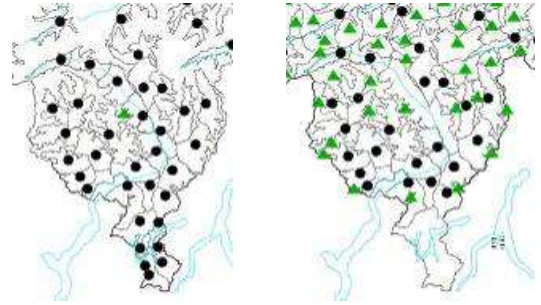
¹³⁵⁹ CDE.

Juniperus communis L. s.l. (Ginepro)

CUPRESSACEAE

“Na volta i gh'eva tanti zaneuri, adèss chi iè quasi sparit”(Camorino)¹³⁶⁰

Il ginepro è comune nei pascoli, macchie, pendii e incolti aridi di collina e montagna, fino a 1300 metri. Si presenta come un arbusto cespuglioso, con foglie aghiformi pungenti e persistenti, di color verde-glaucoso, riunite in verticilli trimeri. I fiori maschili e femminili, ascellari, sono portati da piante distinte. Alle infiorescenze femminili succedono strobili bacciformi (galbuli) al primo anno, nero-violacee a completa maturazione (secondo anno). Del ginepro si riconoscono due sottospecie: il ginepro comune (*Juniperus communis* subsp. *communis*, nella cartina a sinistra), diffuso in tutta la regione svizzera. Sulle Alpi (e nelle regioni polari), oltre il limite del bosco, nei pascoli montani ed elevandosi oltre i 2000 m, ricorre abbondantemente il ginepro nano (*Juniperus communis* subsp. *nana* Syme, nella cartina a destra). Questa sottospecie - causa il clima inclemente - assume la forma di bassi e densi cespugli prostrati che proteggono altre piante¹³⁶¹. Nella foto a lato: in primo piano, arbusto di ginepro nei pressi di Lot (Alto Malcantone).



Del ginepro la medicina popolare usa soprattutto i galbuli, contenenti un olio etereo ad azione diuretica e disinfettante. Oltre ad essere aromatici, stomatici e digestivi¹³⁶², sono anche carminativi, sudoriferi e diuretici: sono usati con successo per risolvere le malattie del sistema urinario. Le coccole sono assunte in tisana, consumate sole o come condimento di pietanze. L'olio è usato contro reumatismi e lombaggini. Le foglie di ginepro sono disinfettanti in caso di dermatiti e di ritenzione delle urine; i bagni aiutano a mitigare dolori reumatici, artriti e rachitismo. Il decotto ottenuto dal legno di ginepro è indicato per gargarismi di gola e in bagni antireumatici. Il ginepro è anche uno dei più vecchi rimedi nella protezione dalle epidemie: i suoi rami erano bruciati nelle case per scacciare i miasmi. Aspirando il fumo dei ramoscelli bruciati si contribuiva, nel contempo, a mitigare le affezioni della gola e delle vie respiratorie.

In Ticino il ginepro era usato soprattutto per profumare l'aria viziata delle abitazioni: bruciando dei rametti¹³⁶³, mettendone di freschi sotto i letti¹³⁶⁴, o facendo dei suffumigi con i galbuli: *pumèi da giòpu* (Preonzo)¹³⁶⁵, *balét da zanivru* (Curio)¹³⁶⁶, *balotinn* (Cugnasco)¹³⁶⁷, *bucitt di zanevri* (Sant'Abbondio), *bocett di zanebre* (Breno)¹³⁶⁸. I fumi ottenuti bruciando rami secchi di ginepro contribuivano anche ad allontanare dalle stalle animali selvatici quali vipere, ermellini, topi, ghiri (Airolo)¹³⁶⁹.

- “Si bruciava per dare un senso di pulizia alla cucina oppure se ne mettevano alcuni ramoscelli sotto il letto perché profumava l'aria”. (Biasca e Pontirone)¹³⁷⁰
- “Per avere un piacevole profumo nella stufa, si lasciavano bruciare dei rami di ginepro sulla piastra”. (Bosco Gurin)¹³⁷¹

Bruciare i rami e i galbuli di ginepro faceva anche parte della tradizione natalizia.

¹³⁶⁰ “Una volta c'erano tanti ginepri, ma adesso sono quasi scomparsi”, CDE : Mat. Margnetti.

¹³⁶¹ M. Jäggli, *Cenni sulla flora ticinese*, p. 52.

¹³⁶² Cfr. E. Macerati, *op. cit.*, p. 205.

¹³⁶³ Cfr. VSI, voce Brenkul, p. 922 e mat. Strozzi.

¹³⁶⁴ Mat. Strozzi.

¹³⁶⁵ S. Gallino, *El dialett da Pronz: raccolta di materiale e un particolare accenno al rapporto con gli informatori*, Zurigo: [s.n.], [ca. 1978], p. 30.

¹³⁶⁶ Informatore: Tita.

¹³⁶⁷ VSI, voce Balòta, p. 105.

¹³⁶⁸ VSI, vice Bòcia, p. 560.

¹³⁶⁹ F. Beffa, *op. cit.*, p. 57.

¹³⁷⁰ C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 62.

¹³⁷¹ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 22.

- “Se ne buttava un gran fascio sul fuoco la notte di Natale per scaldà l Bambín e par fa sügá i patüsc” . (Mendrisiotto)¹³⁷²
- “La notte di Natale, nel Sopraceneri occidentale, si bruciavano rami di ginepro (brenkul)”¹³⁷³.
- “Noi lo chiamavamo sbrinsciur...le facevamo anche cuocere, le mettevamo anche nel lessò...le bacche...e le altre le bruciavamo, ma adesso non ce ne sono neanche più, perché ormai il bosco non si lavora più, va tutto... e dopo le bacche, le piante che avevamo le bruciavamo la notte di Natale...oh che buon odore che davano!...ne avevamo qui vicino, quanti!...ma adesso è sparito quasi tutto”. (Lina, Mergoscia)

Nella foto: rami di ginepro con galbuli, in un bosco di castagni dell'Alto Malcantone (Lugano, mese di ottobre)¹³⁷⁴.

Nella medicina popolare sono impiegate soprattutto le coccole di ginepro, che vanno colte mature, da settembre a novembre, quando il colore vira ad un bel nero-violaceo. Sono impiegate contro la carie dei denti, come rimedio depurativo, digestivo, ipotensivo, ecc.

“A parfümā i dint, o fai i parfüm: prendere dei piccoli semi di ginepro o di un'altra erba che nasce nelle corti e poi farli abbruciare, facendo andare il fumo per mezzo d'un piccolo imbuto precisamente sul dente cariato”. (Gordevio)¹³⁷⁵

“E dopo anche il ginepro, che si trovava nei boschi, selvatico... la mia fonte principale era su in valle di Blenio...con le bacche facevi un infuso...dicevano che è depurativo...e quelle le trovi tutto l'anno...se certe erbe c'erano solo in primavera, le bacche di ginepro le trovi anche in pieno inverno...durante il corso dell'anno c'è sempre il ricambio col ginepro (frutti verdi e frutti blu)...si mangiavano così, anche...si mettevano in bocca una, così, faceva bene”. (Emma, Locarno)

Il rimedio che descrive Sonia (Lugano) è uno dei rari esempi raccolti in cui la conoscenza è stata registrata durante uno spostamento fuori dal territorio cantonale: “Come le bacche di ginepro...per la pressione...dicevano di prenderne una, poi il giorno dopo, fino ad arrivare a dieci...io non l'ho mai fatto, però so che si faceva...per abbassare la pressione (...) l'ho imparato...sono andata a Fribourg, che c'era là mio figlio che studiava...e la signora che lo teneva in casa per dormire, aveva la pressione molto alta...e sa che noi donne parliamo sempre...e me l'ha detto lei quella cosa lì”.

“A Malvaglia veniva usato il decotto di brenkul per agevolare la digestione”¹³⁷⁶.

In diverse parti i galbuli si mettono nella grappa per conferirle un aroma speciale, oltre a potenziarne l'effetto digestivo: “Si metteva nella grappa (una brancada...tant al toch¹³⁷⁷ ...a occhio)... o nella selvaggina...è digestivo...si prendeva per digestivo” (Caterina, Villa Bedretto). Ad Avegno si usava mettere sul fondo della pentola un ramo di ginepro: cuocendo con le vinacce usate per la distillazione della grappa, impediva che queste si attaccassero, regalando all'acquavite un aroma particolare¹³⁷⁸. Con i galbuli si può anche preparare un liquore: questa ricetta del “ratafià” di ginepro proviene dal medio Vedeggio¹³⁷⁹: “20 g bacche di ginepro schiacciato; 20 g giovani rami tagliati; 1 litro di vino bianco: lasciar macerare per 4 giorni, filtrare, aggiungere 30 g di zucchero. Da prendersi da 1 bicchierino fino a un bicchiere al giorno”.



¹³⁷² “Per scaldare il bambino Gesù e fare asciugare i pannolini”, in : A. Brenni, O. Lurati, *Prime schede per un vocabolario dialettale del Mendrisiotto. Un appello a collaborare*, Mendrisio-Lugano : Biblioteca cantonale Lugano, 1978, p. 10.

¹³⁷³ VSI, voce Cá, p.60.

¹³⁷⁴ Foto: Franco Poretti.

¹³⁷⁵ CDE.

¹³⁷⁶ VSI, voce Brenkul, p. 923.

¹³⁷⁷ “Una manciata, a occhio”.

¹³⁷⁸ VSI, voce Brenkul, p. 923.

¹³⁷⁹ G. Passardi, *op. cit.*, p. 387.

Larix decidua Miller (Larice)

PINACEAE

“Colór dr’or dà quii pòch láras l’era ‘l spign e i päreva pizzas ‘mè tanti lämpedígn...” (Biasca)¹³⁸⁰

Il larice europeo è un albero eliofilo, frequente specialmente nelle alpi centrali a clima continentale, dove raggiunge il limite superiore del bosco. Nei settori esterni delle Alpi ha invece solo piccole isole di diffusione spontanea, ed è anche coltivato per rimboschimenti. Nel Ticino superiore oltrepassa i 2000 metri; è invece piuttosto scarso nel Sottoceneri.



Si presenta come un albero piramidale alto fino a 40 m; il tronco è dritto, la corteccia grigiastra screpolata. Le foglie aghiformi verdi chiare, molli e disposte in mazzetti, in autunno si tingono d’oro e cadono al suolo. I macroblasti portano fiori maschili, infiorescenze femminili e brachiblasti, mentre in estate portano brachiblasti fogliosi. Le infiorescenze sono portate dallo stesso ramo: quelle maschili sono ovali e giallicce, quelle femminili presentano squame rosso-porporine. I coni piccoli, globoidi e verticali, sono prima rossastri poi bruni a maturazione.

Nella foto: larice nei pressi del Lago Ritom. Il portamento di quest’albero consentiva ai contadini, dotati di uno spirito di osservazione millenario, di abbozzare previsioni metereologiche: “*Quant i pescé o i láres i mola i ram, el ven a piéf; quant i ram i volta in su, el ven bel témp*” (Carna-Mesolcina, Canton Grigioni)¹³⁸¹.

Il larice ha rappresentato a lungo, per gli abitanti delle regioni alpine, la materia prima per la fabbricazione di diversi utensili. Il legno compatto, resistente all’umidità e incorruttibile, era usato per costruzioni, assieme agli abeti (Isona)¹³⁸². A Brione Verzasca, con i rametti giovani, scortecciati quando nell’albero scorre la linfa, si facevano delle scopette per la pulizia di vasi, stoviglie, vasi vinari, ecc.¹³⁸³. A Losone, per l’illuminazione, si usavano schegge di rami secchi di larice impregnate di resina, detti *ganèl*¹³⁸⁴. A Comolengo questa sorta di candela era detta *rasá*¹³⁸⁵. Si chiama invece *scagasc* la resina dei larici, piovuta tra aghi ed erbe secche, il cui amalgama serviva per l’illuminazione¹³⁸⁶. In val Verzasca, la resina di larice (*èr larsína*) spalmata su un capo di un ramo, si accendeva per far luce all’alpe¹³⁸⁷. Veniva anche messa in commercio¹³⁸⁸: si narra che nella stessa valle, “*tra il 1830 e il 1870, quando furono tagliati i boschi di larice, c’era chi forava le ceppaie con l’oróbi, per raccogliere la resina che colava dal foro*”¹³⁸⁹. A Soazza il *laresinát*, era il cercatore, raccoglitore di *laresína*, la resina dei larici¹³⁹⁰.

Nella foto: “*il trivello, el gróbi, serviva per perforare il tronco dei larici per lasciar fuoriuscire la resina, la laresína, impiegata per scopi medicinali*” (Foto: P. Mantovani)¹³⁹¹.

“*La resina la prendevano fuori dai larici...la resína, dicevano...facevano un buco in un larice vecchio, grosso (su nei boschi sopra, un po’ in alto, piante vecchie)...facevano un buco con...la tanvèla, dicevamo noi...facevano un buco, poi ci mettevano sotto una scatola, così, e se ne aveva, di resina, veniva fuori, e se non ne aveva, quel larice lì, si faceva il buco in un altro (...)* [la



¹³⁸⁰ “Color d’oro di quei pochi larici erano le spine e sembravano accese come tante lampadine...”, CDE: Il Biaschese, 2003, no. 11.
¹³⁸¹ “Quando i pecci o i larici fanno cadere i rami, viene a piovere; quando i rami guardano in su, viene il bel tempo”, CDE: N. Peduzzi, QGI 68.245.
¹³⁸² A. Lepori, *Isona: una comunità attraverso i secoli*, Isona : Patriziato di Isona, 2001, p. 33.
¹³⁸³ CDE: Mat. Scattini.
¹³⁸⁴ A. Lepori, *op. cit.*, p. 50.
¹³⁸⁵ CDE: Mat. Gamboni.
¹³⁸⁶ Idem.
¹³⁸⁷ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 262.
¹³⁸⁸ G. Bianconi, Valle Verzasca, p. 43.
¹³⁸⁹ Idem.
¹³⁹⁰ P. Mantovani, *op. cit.*, p.24.
¹³⁹¹ In: P. Mantovani, *op. cit.*, p. 24.

resina] era liquida, no?...come miele...non è come quella resina che si vede attaccata alle piante, quella dura...rimaneva fluida...si teneva in una tuliná, in qualche cosa di latta...si conservava finché si voleva". (Berta, Fontana)

La resina è indicata nelle malattie polmonari, nei catarrhi bronchiali e nelle affezioni delle vie urinarie, per rimarginare ferite, risolvere fratture e distorsioni¹³⁹². Se opportunamente trattata, si rivela un valido dentifricio. Internamente è amministrata come sciroppo od olio essenziale (per bocca, rispettivamente per inalazione), esternamente come essenza in frizioni o come unguento o impiastro. Le proprietà della resina di larice come rimedio vulnerario, disinfettante e risolvente di processi infiammatori e purulenti vengono ricordate da fonti orali e scritte.

“Quando cominciavano a tagliare un larice, che vedevano che usciva un po’ di resina, facevano un buco, in basso, e poi con una trivella, no?...facevano un buco di 20-30 cm, mettevano un secchiello e la prendevano (Delio)...la resasina...era liquida, eh, non quella di fuori dalla pianta...veniva fuori proprio dall’interno...era come un miele (Caterina)”. (Villa Bedretto)

“E la adoperavano anche quella per le infiammazioni”. (Delio, Villa Bedretto)

“Quando si aveva un ascisso, per tirarlo a maturare...tirá a co’¹³⁹³...anche quando si aveva dentro una lisca di legno, così...dopo la masarèva¹³⁹⁴, no? (...) dopo “picchiava”, quando c’era dentro il pus...tirava a co’...era potente!”. (Caterina, Villa Bedretto)

“Quella lì era potente...si metteva su (la si bendava)...su un’infiammazione, tirava fuori la “materia”¹³⁹⁵ (se avevi dentro...una qualche scheggia o così...dopo in due giorni veniva fuori, ti metteva a posto)”. (Daniele, Villa Bedretto)

“Per ascissi (...) magari che c’era dentro una scheggia, in un dito, che non si riusciva (a tirar fuori)...si metteva su una pezzuola, con su un po’ di resina...la tirava fuori, no? Il mattino dopo la scheggia veniva a galla, come si dice”. (Berta, Fontana)

“Rèssasina o resina (...) usata come panacea nella farmacopea casalinga, per esempio per estrarre schegge di legno dalla pelle o per trattarne le screpolature o per attivare la guarigione di ferite e di foruncoli, usata per persone e animali e anche come moschifugo”. (Fontana)¹³⁹⁶

“Per tirè a cò (tirar fuori le infezioni) si usava applicare un impiastro di larsasina (resina di larici), burro e carésna (fuliggine)”. (Malvaglia)¹³⁹⁷

“Larsina: resina liquida, soprattutto del larice, usata per medicina” (Olivone)¹³⁹⁸.

“Rimedi contro le ferite...da noi erano particolarmente efficaci le applicazioni della resina bianca del larice”. (Val di Blenio)¹³⁹⁹

“Larsina: quella matura si masticava, quella colante si usava per guarire le ragadi”. (val Verzasca)¹⁴⁰⁰

“La resina, mi pare che la adoperassero per le ferite, la resina, qualcuno me lo ha detto...però non so...se è qualcosa che ho imparato al corso o che ho imparato prima”. (Bruna, Avegno)

“Largù: resina che cola dal larice e che si usava per applicare dei cerotti”. (Poschiavo)¹⁴⁰¹

“La laresina si applicava per la suppurazione, quando qualcuno si feriva, cándá sé s faceva um má, um metéva su la laresina che t tiráva fò. Era così bella la laresina, era fine come il miele, cóma la méll”. (Soazza)¹⁴⁰²

La *resasina* veniva anche spalmata sugli zoccoli per favorire la crescita e l’indurimento delle unghie, assicurando l’andatura regolare e sicura dell’animale (val Bedretto)¹⁴⁰³, o come impiastro, con burro e grappa, per la cura del *taión*, screpolatura invalidante degli zoccoli (Spartaco, Biasca). Serviva anche da protezione se un animale si spezzava un corno, favorendone la cicatrizzazione, o in caso di fratture degli arti

¹³⁹² Cfr. VSI, voce Abiezina, p. 15.

¹³⁹³ Tirare in superficie.

¹³⁹⁴ “Macerava”.

¹³⁹⁵ Termine dialettale per pus; cfr. F. Beffa, *op. cit.*, p. 182 (trattasi di un neologismo).

¹³⁹⁶ F. Beffa, *op. cit.*, p. 244.

¹³⁹⁷ Mat. Vicari.

¹³⁹⁸ U. Fasani, *op. cit.*, p. 71.

¹³⁹⁹ “Malattie, consulti e terapie mediche d’altri tempi”.

¹⁴⁰⁰ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 262.

¹⁴⁰¹ CDE: Giuliani Sergio, Alm. Grig. 1969.142.

¹⁴⁰² P. Mantovani, *op. cit.*, p.25.

¹⁴⁰³ O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di val Bedretto*, p. 75.

di capre, pecore e mucche. L'arto era avvolto in un impiastro di resina spalmato su un panno e poi fissato con asticcioline di legno; questa particolare ingessatura si manteneva per alcune settimane¹⁴⁰⁴.

“Quando una pecora o una capra si fratturava una zampa si faceva un cerotto: si spalmava su un panno della resina di larice (la chiamavamo Leertschanu) e poi si avvolgeva attorno all'arto rotto e si faceva un bendaggio...e dopo diventava solido, e passate circa sei settimane le bestie erano guarite”. (Bosco Gurin)¹⁴⁰⁵

“Anche negli animali, magari una ferita o così (si metteva su la resina, se si poteva passarla si metteva la benda)...quando andavano a cupích, come diciamo noi, quando andavano a tòm (a rotoli), le mucche magari perdevano un corno, si metteva la resina per farle guarire...e dopo magari avevano ancora le corna, non come adesso che glielie tagliano già a vitello...si rompevano un corno e restava la ferita...e allora mettevano su un po' di resina, così guarivano meglio...mettevano una benda, per tenerla su...si rinnovava poi la medicazione finché si vedeva che guarivano, facevano la crosta”. (Berta, Fontana)

“Quando una bestia si rompeva una zampa usavano la resina delle piante (rasgia se era secca e trementina se era quella liquida ricavata dai larici) per tener fermo l'osso (...) adoperavano la trementina anche quando un animale si spezzava un corno...”. (Lodano)¹⁴⁰⁶

La resina che s'indurisce lungo le ferite subite dalla pianta, ad esempio a causa di fulmini, è cristallina e friabile e viene raccolta direttamente dal tronco dell'albero. Quella già indurita sul tronco, molto appiccicosa, è di seconda qualità e occorre riscaldarla per renderla masticabile.

- “C'erano due qualità: quella buona che chiamavamo il frisco, ul got frisco, che se la masticavi veniva bella rosa, come una cicca... viene fuori dalla pianta (si trovava spontanea perché l'albero aveva avuto una ferita o così, o non so per il picchio o per cosa...) poi si facevano le ferite nelle piante per farla uscire...veniva come una goccia gialla, trasparente, e si seccava (...) si masticava come una cicca e dopo un po' si sbriciolava e dopo ti rimaneva tutto il sapore in bocca, che mangiavi altre cose e non avevano più gusto ! (...) invece quell'altra è quella che si trova sugli alberi dura, che non diventa secca, è un'altra qualità...si faceva sciogliere, magari a bagnomaria, e fare arrostitire...facevamo il fuoco all'aperto...prendevamo magari una scatola di tonno, la mettevamo sul fuoco a farla sciogliere e dopo la tenevamo in una scatola...e dopo si poteva masticare, non incollava più, non appiccicava più...e a masticarla era sul bianco-crème, era chiara, sul beige...invece quella “buona” era rosa, proprio come una cicca, una cicca americana”. (Alda, Biasca)
- “La resina delle formiche (rasa dri bôu¹⁴⁰⁷, rasa di fromigh) la mettevamo in un recipiente posto sul fuoco per fare la rasa corada, la resina fusa, e risultava una cicca color marroncino dal sapore amarognolo. Sapeva pure di fumo. Allora si preferiva camminare lungo i boschi alla ricerca della resina buona (...) Da ragazzi, avevamo acceso il fuoco nella piazzetta della Riva (Frazione di Biasca) e, dentro una latta facevamo fondere la resina. Ad un tratto s'è incendiata e abbiamo cercato di spegnerla con l'acqua. S'è levata una fiammata che ci ha bruciacchiato i capelli”. (Spartaco, Biasca)¹⁴⁰⁸

Masticata e tenuta in bocca come una gomma americana, questa resina possiede anche proprietà digestive.

- “Questa resina indurita veniva raccolta, dai ragazzi in particolare, e masticata diventava come la “cicca” odierna con un aroma di resina. Dopo un po' di tempo diventava dura e si sbriciolava; il fatto era detto: in trüsgioi”. (Cavergno)¹⁴⁰⁹
- “Alle volte, c'era una resina bianca (rasa), quella era proprio quella che si poteva masticare...allora si tirava via, dopo bisognava prima sputar fuori un po' le impurità...e dopo quella lì andava avanti tanto tempo, la facevano andare da una bocca all'altra...quella però non era medicinale, era solo qualche cosa da masticare, prima che fosse arrivata la “chewing-gum””. (Teresa, Cavergno)
- “La resina del larice è ancora migliore (da masticare) e dura qualche ora...ma per inviála, per renderla masticabile bisogna sballottarla adagio, magari per un quarto d'ora o più...dopo è perfetta...e poi dicono che fa digerire”. (Spartaco, Biasca)¹⁴¹⁰
- “Al posto della gomma americana, si biassicava la resina (...) l'acre sapore della resina impregnava le mucosa, annullando, anche dopo che si era smesso di masticarla, il sapore di qualsiasi alimento. Per

¹⁴⁰⁴ O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di val Bedretto*, p. 60.

¹⁴⁰⁵ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 101.

¹⁴⁰⁶ R. Giacchetto, *op. cit.*, pp. 50-51.

¹⁴⁰⁷ Bôu: “denominazione per diversi insetti” (LSI, voce bô², p. 353): l'espressione dri bôu, a Biasca, sta anche a significare “di scarto” (idem).

¹⁴⁰⁸ Per iscritto.

¹⁴⁰⁹ CDE : mat. Martini (disco 1997).

¹⁴¹⁰ Anche per iscritto. Cfr. anche la scheda etnobotanica “*Picea abies* (L.) Karst.”.

questo non la si masticava mai prima dei pasti (...) per tanto tempo l'ho usata, anche da adulta, come digestivo: la masticavo un momento, per bisogno (...) Dopo durava per due o tre volte magari, quella cicca (...)la migliore è larice (ma ne faceva meno), però anche abete...però non facevamo la differenza della pianta, facevamo la differenza dal frisco, dalla qualità (...) le riserve da portare al piano venivano custodite in tutte le scatolette che si potevano recuperare: quelle del caglio, di qualche pomata, dei fiammiferi, che venivano rivestite con foglie di romice, i lavazz". (Alda, Biasca)¹⁴¹¹

- *“Quella del larice la cercavamo per masticare come si fa per la cicca...perché quella del larice era la più buona”. (Ines, Personico)*

¹⁴¹¹ A. Fogliani, *op. cit.*, p. 86.

***Lavandula angustifolia* Miller (Lavanda)**

LAMIACEAE

La lavanda vera o lavanda officinale (*Lavandula officinalis* Chaix. et Vill. ; *Lavandula spica* L.; *Lavandula vera* DC.) è nativa della regione mediterranea, dalla Spagna ai Balcani. Cresce in terreni calcarei, asciutti e soleggiati. Viene anche coltivata a grande scala (nei “lavandeti”), così come altre specie del genere *Lavandula*, per essere utilizzata nell’industria dei profumi e della cosmetica e come pianta ornamentale.

È una pianta erbacea che cresce in cespugli, dai 20 ai 60 cm di altezza. Le foglie sono opposte, lineari, ricoperte da una fine peluria che assume sfumature argentee sulle foglie vecchie, quasi bianche su quelle giovani. Le infiorescenze sono riunite in una lunga spiga terminale: i piccoli fiori possiedono corolla di color violetto.

Nella foto : cespuglio di lavanda coltivata (Castagnola).



La medicina popolare utilizza principalmente le sommità fiorite, raccolte all’inizio della fioritura, verso giugno-luglio, e le foglie. Le infiorescenze e le foglie della lavanda sono molto ricche di un olio essenziale volatile dalla composizione molto complessa, costituito da vari alcol terpenici e dai loro esteri. Il più importante di questi è il linalolo, l’essenza responsabile delle principali proprietà terapeutiche della lavanda, in particolare tonico-sedative sul sistema nervoso, purificanti, antinfiammatorie, balsamiche e vulnerarie. la lavanda si amministra esternamente in bagni e massaggi (oli essenziali), internamente per inalazione (essenze), come sciroppo o infuso.

Anche nelle nostre regioni la lavanda viene coltivata negli orti e nei giardini come pianta aromatica e ornamentale; si trova occasionalmente inselvaticata in Svizzera in alcune regioni del Sud e dell’Occidente. L’uso terapeutico della lavanda è però limitato a una testimonianza orale.

“Nei giardini l’avevamo, dei boschetti della lavanda...se ne metteva una foglia perché è abbastanza forte...la usavano quando si sentivano poco bene, andavano nell’orto...per esempio quando si fa male qualche cosa allo stomaco, che non ci si sente bene...facevano anche venire l’appetito”. (Anna, Fescoggia)

La lavanda essiccata in sacchetti viene tuttora posta negli armadi per profumare la biancheria o i locali: *“C’era una zia della mia mamma di Astano che era molto forte nel nome delle erbe, negli usi...e poi era una donna vecchia, sentiva sempre di buon profumo...e dopo le dicevamo cosa faceva...perché metteva i sacchetti di lavanda nella biancheria”* (Maria, Banco).

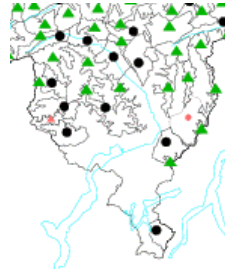
Il profumo intenso della lavanda è un ottimo repellente contro le fastidiose tignole: anche da noi si usa far seccare l’erba fiorita, sbriciolarla e conservarla in piccoli sacchetti negli armadi, accanto ai capi in lana. L’efficacia è garantita per alcuni anni¹⁴¹².

¹⁴¹² Informatrici: Stefania, Massagno e Anna, Fescoggia.

Ligusticum mutellina (L.) Crantz (Motellina delle Alpi)

APIACEAE

La motellina o mutellina, conosciuta anche con il nome botanico *Meum mutellina* Gaertn., è una pianta erbacea che cresce nelle praterie e nei pascoli fertili e freschi soprattutto della regione alpina e subalpina, dai (1200)1600 ai 2700 metri (nella foto: sul passo del San Gottardo).



Possiede radice nodosa, portante un ceppo con un cuscinetto di fibre scure. Il fusto cilindrico, eretto e striato, misura dai 10 ai 20 cm, talora anche 50 cm. Le foglie sono bipennatosette, suddivise in lobi lineari. Il lembo può raggiungere i 10 cm di lunghezza. I fiori, che vanno dal bianco al rosa fino al porpora, sono riuniti in ombrelle terminali. La pianta emana un odore aromatico intenso.

La motellina è soprattutto un'erba dalle marcate proprietà foraggiere e galattagoge: non solo favorisce la quantità ma anche la qualità del latte. La motellina delle Alpi fa parte delle foraggiere aromatiche dei pascoli alpini, che partecipa in particolare a conferire il rinomato sapore a certi formaggi, fra cui il più conosciuto è sicuramente il Piora.

“Motarína: erba molto fine e apprezzata dei pascoli più alti”¹⁴¹³.

“Mòtarina, mutellina: erba alpina, molto profumata, ricercata dalle bestie al pascolo”¹⁴¹⁴.

“Mutarína (...) erba aromatica degli alti pascoli, particolarmente ricercata dal bestiame e che incentiva la produzione latte”¹⁴¹⁵.

“Il fiore è un po' bianco, qualcuno un po' più pronunciato, sul rosa...misura sui 20 cm, forse anche meno, 10 cm....secondo l'altitudine...nella regione del San Gottardo fa freddo, le erbe non vengono tanto alte...verso Fortunei¹⁴¹⁶ (dove le mucche pascolavano), lì ce n'era parecchia”. (Berta, Fontana)

“[La motarina] la mangiano volentieri le mucche, e dopo fanno molto latte...[si coglieva] sotto San Giacomo, Valleggia...vanno su le vacche e la mangiano loro...la mangiano sul pascolo...e poi è anche buono il formaggio!”. (Sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto)

“Le mucche fanno più latte...è profumata”. (Caterina, Villa Bedretto)

“Quand i vacch i ciapan la mutarina, i racuran bè (...) la motarina, *Meum mutellina*, dai minuti fiorellini bianchi, profumatissima; è l'erba migliore, quella più fine e redditizia, che le bovine mangiano volentieri e che aumenta in modo incredibile la lattazione”¹⁴¹⁷.

“Mi ricordo anche della motarina, un'erba che si trova a 2000 metri. Se le mucche la mangiano, fanno il latte profumato”¹⁴¹⁸.

La motellina possiede però anche virtù curative: la radice, raccolta in autunno, trova impiego in medicina popolare come rimedio depurativo, diuretico, eupeptico e febbrifugo. Due testimonianze scritte ricordano alcune di queste virtù: a Malvaglia “si usavano decotti di sambuco e di lican (lichene) contro la tosse e la bronchite e di matorína (motellina) contro l'influenza”¹⁴¹⁹, mentre in valle Bedretto, la motarina era usata in decotto contro il raffreddore¹⁴²⁰.

Le testimonianze orali raccolte testimoniano l'uso della motellina unicamente come digestivo, sotto forma di tisana o bevanda alcolica: in tal caso, l'erba viene messa a macerare nella grappa, alla quale conferisce non solo un'intensa colorazione verde chiara ma anche un aroma particolare¹⁴²¹.

“Motorína, mutellina, erba molto profumata dei pascoli alpini; se ne fa un tè digestivo, anche per il bestiame”¹⁴²². (Sonogno)

¹⁴¹³ F. Bernardi, *op. cit.*, p. 69.

¹⁴¹⁴ CDE: Forni, Vocab.ms.

¹⁴¹⁵ F. Beffa, *op. cit.*, p. 194.

¹⁴¹⁶ L'Alpe Fortunei si trova a circa 2800 metri di altitudine.

¹⁴¹⁷ “Quando le mucche mangiano la motellina, fanno molto latte”, in: O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di val Bedretto*, p. 50 e p. 114.

¹⁴¹⁸ Per iscritto.

¹⁴¹⁹ Mat. Vicari.

¹⁴²⁰ O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di val Bedretto*, p. 114.

¹⁴²¹ Cfr. F. Beffa, *op. cit.*, p. 194.

¹⁴²² O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 290.

“La motarina era un’erba che mangiavano le mucche, ma per medicinale no...la mettevano nella grappa, anche quella, perché la profumava con il suo...ma non tanto, un fiorellino, o due o tre... per disturbi digestivi o qualche cosa così (ma come tè non si usava)...[si cercava] su in alto, negli alpi del san Gottardo”. (Berta, Fontana)

“La grappa diventa di un verde!...viene in alto, sulla Nufenen”. (Caterina, Villa Bedretto)

“Si mette una manciata di fiori nella grappa, si lascia 1-2 mesi...si filtra (e si aggiunge acqua con zucchero)...è digestiva”. (Lucia, Villa Bedretto)

“Poi c’è...la mutellina...in dialetto motarína ...è la più buona, nella grappa”. (Delio, Villa Bedretto)

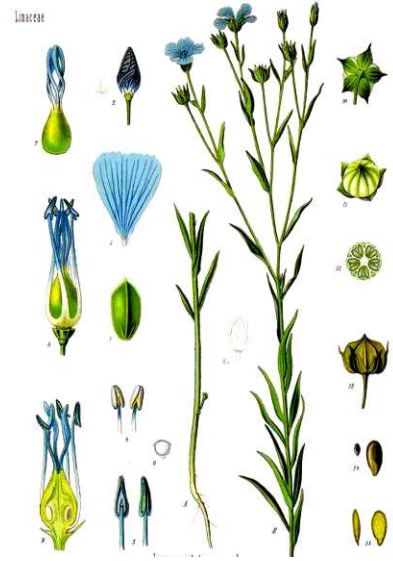
***Linum usitatissimum* L. (Lino)**

LINACEAE

“Quando i campi di lino erano fioriti sembravano lembi di cielo - l'eva un čelèst da šima a funt¹⁴²³ -. Verso sera i fiori si chiudevano fino allo spuntare del sole : poi il campo cominciava ad assumere un colore azzurrino fino a diventare di un azzurro intenso per tutta la giornata e questo per alcuni giorni”¹⁴²⁴. (Campagna Adorna)

Il lino rappresenta una delle più antiche piante tessili coltivate nell'antico Occidente: in Europa raggiunge la sua massima diffusione nel Medio Evo. Il suo nome botanico, *Linum usitatissimum*¹⁴²⁵, sta ad indicare la qualità di lino maggiormente utilizzata, coltivata sia per la fibra che per i semi. Il lino coltivato si è occasionalmente inselvaticchito in alcune zone di collina e di montagna. In Ticino crescono spontaneamente altre specie appartenenti al genere *Linum*: *Linum tenuifolium* L. (lino montano), *Linum catharticum* L. (lino purgativo)¹⁴²⁶ e solo puntualmente, *Linum austriacum* L. (lino austriaco).

Il lino è una pianta annuale con foglie lanceolate e alterne. Il fusto eretto, privo di nodi, si ramifica nella parte finale, su cui si aprono piccoli fiori azzurri muniti di cinque petali ovali. La varietà di fusto lungo, poco ramificata e con piccoli fiori di un colore che può variare dall'azzurro al bianco, raggiunge un'altezza di 80-120 cm: le fibre del floema del fusto, dopo un opportuno processo di lavorazione, forniscono la rinomata fibra di lino, usata per confezionare tessuti. Le varietà di altezza inferiore sono coltivate per i semi, racchiusi in un frutto - una capsula provvista di 6 semi- dai quali si estrae l'olio di lino.



La coltura del lino e quella della canapa, così come le loro tecniche di lavorazione e di estrazione, saranno abbandonate alla fine del secolo XIX, e in alcune regioni verso i primi decenni del Novecento, come lo ricordano alcune informatrici¹⁴²⁷. Nella prima metà dell'Ottocento e oltre, il lino veniva coltivato anche nelle più montane regioni di Leventina¹⁴²⁸, valle Maggia e Blenio¹⁴²⁹: “Veniva mietuto, essiccato poi macerato nel pozzo e maciullato. Non esistendo telai in paese, per la filatura bisognava recarsi a Claro o in Leventina, dalla tessitrice” (Biasca e Val Pontirone)¹⁴³⁰.

Nell'economia delle famiglie ticinesi dei secoli scorsi, il lino - con la canapa e la lana - ha permesso di mantenere a lungo l'autarchia nel settore dell'abbigliamento: “Quán ch'a sèva sgiövana sèva bell, a i èva in tèsta un bell fiúr murell, adèss ch'a sum gnicc e vecc canü, i m'a strapáu, lièu e batü” (“quando ero giovane ero bello, avevo in testa un bel fiore celeste, adesso che sono diventato vecchio e canuto mi hanno strappato, legato e battuto”)¹⁴³¹. Nella campagna luganese “il lino era coltivato e tessuto: dava prodotti diversi per persone e la casa (fodere, asciugamani, gonne, lenzuola, tovaglie, ecc.) che formavano la scherpa¹⁴³² di riguardo a confronto di quella di canapa”¹⁴³³. Fino all'inizio del secolo XX, si mettevano nel corredo dei rotoli di lino, i kavíz, che la sposa tesseva per confezionare lenzuola o camicie da lavoro per il marito¹⁴³⁴.

La coltivazione, la mietitura, la raccolta, così come la lavorazione degli steli e della fibra, necessitavano pazienza e dedizione erano di norma compiti femminili¹⁴³⁵: “Il lino lo mettevano a macero...giù sotto qui alla chiesa c'era una grande vasca di sasso, e lì tagliavano questo lino e lo mettevano giù a bagno e poi lo facevano come a fili...faceva un fiorellino azzurro...ne ho sentito parlare, ne raccontavano, ma non l'ho mai

¹⁴²³ “Era celeste da cima a fondo”.

¹⁴²⁴ G. Mombelli, *op. cit.*, p. 86.

¹⁴²⁵ Tavola: Köhler's Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Texte: Atlas zur Pharmacopoea germanica, Scientific species names, <http://pharm1.pharmazie.uni-greifswald.de/allgemei/koebler/koe-h-lat.htm>.

¹⁴²⁶ Sebbene il lino purgativo (*Linum catharticum* L.), che cresce spontaneo nelle località erbose boschive delle colline e dei monti, fosse conosciuto per le proprietà lassative e antielmintiche (vedi L. Pomini, *op. cit.*, pp. 246-247), è il lino comune la specie di riferimento nella medicina popolare ticinese, come documentato da fonti scritte e dai vividi ricordi suscitati da questa pianta fra le persone intervistate.

¹⁴²⁷ G. Tarilli, “Aspetti di vita settecentesca nella campagna luganese, da un libro dei conti inedito”, pp. 28-30; G. Mondada, *op. cit.*, p. 13.

¹⁴²⁸ Due informatrici di Chironico, nate rispettivamente nel 1894 e 1919, ricordano che il lino veniva coltivato sui monti (mat. Vicari). Cfr. anche F. Beffa, *op. cit.*, p. 166.

¹⁴²⁹ S. Franscini, *op. cit.*, p. 135.

¹⁴³⁰ C. Maggini, O. Lurati, *op. cit.*, p. 121.

¹⁴³¹ Indovinello sul lino, in: VSI, voce Canü, Caveragno.

¹⁴³² Corredo della sposa.

¹⁴³³ G. Foletti, *op. cit.*, p. 29.

¹⁴³⁴ G. Mombelli, *op. cit.*, p. 85.

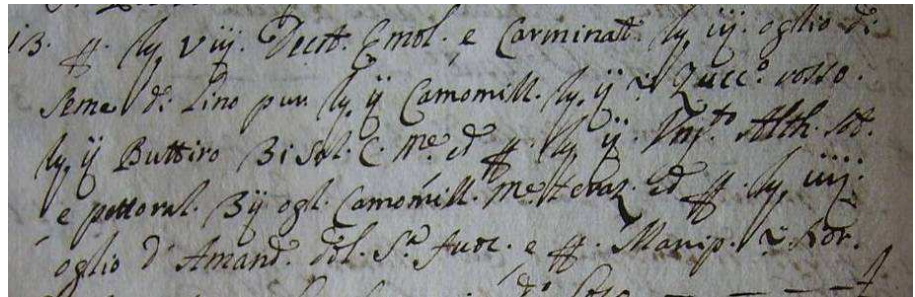
¹⁴³⁵ E. Bernasconi, *Con i contadini*, Locarno: Pedrazzini, 1990, p. 109.

visto coltivato...la farina si comprava, forse in certi posti la facevano ancora, dove avevano dei campi un po' più grandi" (Floriana, Morbio superiore). Erano sempre le donne a dedicare le lunghe ore invernali alla filatura: "Nelle stalle le donne lavoravano con la rocca ed il fuso e per avere saliva a sufficienza le donne che filavano avevano l'abitudine di tenere in bocca una castagna"¹⁴³⁶.

Pianta dai molti usi, il lino è anche parte integrante della medicina popolare. I semi, sia esternamente sia internamente, possiedono proprietà emollienti, lassative, diuretiche, antinfiammatorie e aperitive. Si consumano in infuso, in decotto o come impiastro di semi o di farina (*polentina*). L'olio ottenuto dalla spremitura dei semi era usato (e lo è tuttora) come lassativo ed emolliente; si applica anche esternamente in caso di bruciate.

Nella nostra regione sono soprattutto i semi grezzi ad essere usati come rimedio, anche dai medici: "C'era il dottor Casella, specialista della polentina!" (Clorinda, Gerra Gambarogno); "[La polentina] era la ricetta infallibile del nostro dottore, cui i contadini avevano affibbiato il titolo di Polentina" (Ligornetto)¹⁴³⁷. Tostati o ridotti in farina, erano impiegati come emolliente¹⁴³⁸ e antitossivo in caso di tosse persistenti, forme catarrali, forti raffreddori, bronchiti, assai comuni durante i mesi invernali: "aqua d smint lign mulasina l brentign" (Brontallo)¹⁴³⁹. I cataplasmi, applicati sul petto o sul dorso, dovevano essere ben caldi, al fine di eliminare il freddo della malattia. Per facilitare l'assorbimento dei principi curativi si può ungere l'impastro con un po' d'olio di senape o di sugna di maiale¹⁴⁴⁰. Anna (Fescoggia) consiglia di aggiungere all'impastro del sale, per trattenere il calore.

Nell'immagine: dettaglio di una lista di medicinali, risalente al 1747-1748, fra cui figurano, nella seconda riga, anche i semi di lino (Fonte: ARL, foglio 396 A/L 74.1).



Nelle zone di maggior coltivazione, la farina si poteva produrre privatamente:

una parte era conservata per uso domestico, l'altra si vendeva a qualche farmacista¹⁴⁴¹. La maggioranza degli informatori ricorda, però, di averla acquistata direttamente in farmacia o in drogheria, a causa dell'abbandono progressivo della coltivazione del lino¹⁴⁴². La pappetta ottenuta con la farina di semi di lino era detta *pulentina* (Brione s. Minusio¹⁴⁴³; campagna luganese¹⁴⁴⁴, Grancia¹⁴⁴⁵; campagna Adorna¹⁴⁴⁶; altro¹⁴⁴⁷), *polentina* (Lumino¹⁴⁴⁸; S. Abbondio¹⁴⁴⁹; Brusino Arsizio¹⁴⁵⁰, altro¹⁴⁵¹) e *papina* (Brusino Arsizio¹⁴⁵²; Medio Veduggio¹⁴⁵³; Lumino¹⁴⁵⁴; Vallemaggia¹⁴⁵⁵). Era usata specialmente sui bambini affetti da bronchite, per liberare i bronchi dal catarro: avvolta in una garza, veniva applicata sul petto ben calda. Si ripeteva l'operazione per 2-3 volte: "Lo ricordo bene...perché da piccola ero soggetta a frequenti bronchiti" (Onorina, Contra).

"Rimedio contro la bronchite e sinusite: si mettono le polentine sul petto, sul dorso e sulla fronte. Versare nel pentolino acqua, un cucchiaio d'olio, una cipolla e quando l'acqua inizia a bollire, buttare la farina di

¹⁴³⁶ G. Mombelli, *op. cit.*, p. 91.

¹⁴³⁷ E. Bernasconi, *Con i contadini*, Locarno: Pedrazzini, 1990, p. 109.

¹⁴³⁸ E. Macerati, *op. cit.*, p. 209.

¹⁴³⁹ "Acqua di semi di lino ammorbidisce la cassa toracica", VSI, voce Aqua, p. 220.

¹⁴⁴⁰ "Malattie, consulti e terapie mediche d'altri tempi".

¹⁴⁴¹ G. Mombelli, *op. cit.*, p. 87.

¹⁴⁴² Cfr. anche VSI, voce Canavosa, p. 389.

¹⁴⁴³ CDE.

¹⁴⁴⁴ G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 124.

¹⁴⁴⁵ CDE.

¹⁴⁴⁶ G. Mombelli, *op. cit.*, p. 166.

¹⁴⁴⁷ Diverse informatrici.

¹⁴⁴⁸ E. Pronzini, *op. cit.*, p. 118.

¹⁴⁴⁹ CDE.

¹⁴⁵⁰ CDE: Rossi ms. 81

¹⁴⁵¹ Diverse informatrici.

¹⁴⁵² CDE: Rossi ms. 81

¹⁴⁵³ G. Passardi, *op. cit.*, p. 173.

¹⁴⁵⁴ E. Pronzini, *op. cit.*, p. 107.

¹⁴⁵⁵ O. Lurà, "Denti sani", p. 140.

lino e rimestare. Quando è bella densa e calda si versa in uno straccio, si spiana e si mette sul petto, sul dorso e sulla fronte. Si lascia fino a quando si raffredda. Si può riscaldarla più volte versando nel pentolino sempre un po' d'acqua". (Stabio)

"Altrimenti anche la farina di lino...per fare i cataplasmi...anche per la tosse, bronchite, così, si metteva qui sul petto (...) si faceva il pulentin (farina da linusa) si chiamava...si metteva in una pezza, era unta, eh!, con un po' dell'acqua, perché lasciava fuori già l'olio...e poi si metteva su, o davanti o anche sulle spalle, a seconda di dove c'era necessità...per quella tosse un po'...se c'è bronchite, se c'è catarro...quando c'è catarro, più di tutto, perché libera, si stacca il catarro e si riesce a liberarsi un po'". (Floriana, Morbio superiore)

"Io ho avuto una bronchite da piccola...facevano la polentina di linosa, di lino...le polentine, sulla schiena, che erano terribili...calde!...facevano andare fuori il lino, i semi di lino...e poi li mettevano in una garza, li chiudevano e mettevano un telo bianco, ancora, e poi mettevano su la polentina che doveva star su finché diventava fredda...però scottava! Io mi sono scottata, anche...perché mio papà voleva che si facesse molto calda! Le odiavo, quelle polentine!". (Bice, Montagnola)

"[Le polentine]...certi sì, per bronchiti...si metteva in una pentola piccola, si bolliva...io no, ma ho visto che lo facevano". (Ginetta, Malvaglia)

"Per le bronchiti si applicavano impiastri di farina di lino linusa...". (Melide)¹⁴⁵⁶

"La farina di linosa guariva le enteriti e polmoniti". (Sessa)¹⁴⁵⁷

"Per le bronchiti (...) si faceva la polentina di linosa". (Cavagnago)¹⁴⁵⁸

"Le polentine di linosa...ma anche per la tosse, per la tosse anche...si metteva qua [sul petto]". (Gisella, Bellinzona)

"Si scaldava così, si metteva così, calda, quando si aveva il catarro...la mamma [faceva la polentina]". (Alma, Bellinzona)

"Rimedi usati con i figli: cataplasmi di farina di lino in caso di mal di gola, laringiti". (Spartaco ed Ebe, Biasca)

"La polentina da linosa per la tosse...distacca la tosse, il catarro". (Clorinda, Gerra Gambarogno)

"La farina di lino...la mettevano sullo stomaco...la polentina...per la tosse...anche per il mal di gola". (Irene, Gordola)

"Per le bronchiti". (Angela, Lavertezzo)

"La farina era invece usata per le polentine che si applicavano al torace in caso di polmonite". (Locarno)¹⁴⁵⁹

"Mia mamma faceva una pappina calda di semi di lino e la applicava sul petto, contro il catarro e la tosse...la copriva con una pezza di cotone, per tenerla al caldo". (Emma, Locarno)

"In valle di Blenio mi ricordo ancora io che coltivavano il lino...la mia mamma mi faceva la polentina, li macinava [i semi], aveva un macinino del caffè apposta per macinarli". (Franca, Torre)

"I polentin da lin...contro la tosse...facevamo una pasta, da mettere su". (Alessandrina, Ponto Valentino)

"Per le bronchiti, la tosse...sui polmoni, si metteva la farina di semi di lino...si metteva davanti e dietro...si metteva calda...scioglieva il catarro". (Elsa, Montagnola)

"Quando avevamo la tosse, quella tosse secca, insistente, allora la mia nonna diceva alla mia mamma: "Eh, stasera mettimi la polentina!"...facevano cuocere un momento acqua, farina di lino (erano i semi macinati)...c'era uno straccio dove mettevano un momento questa polentina, poi veniva piegato, come un pacchetto, e mettevano sopra la camomilla secca, il fiore della camomilla secco, sopra questa polentina, e poi ce l'applicavano qui, davanti...mi ricordo, ben ben calda doveva essere...si dormiva con questa polentina, che era un bel pacchettino...quando era tiepida mi piaceva, perché era abbastanza morbido". (Piera, Medeglia)

"Rimedi contro la tosse: impiastri di farina di linosa" (Gudo); "Pulentín de linosa sur stómigh"¹⁴⁶⁰. (Grancia)¹⁴⁶¹

¹⁴⁵⁶ G. Ortelli-Taroni, "Vita e tradizioni dei melidesi", p. 201.

¹⁴⁵⁷ F. Bertoliatti, *Profilo storico di Sessa*, Carmagnola: Ed. Arktos, 1986, p. 40.

¹⁴⁵⁸ T. Rosselli, *op. cit.*, p. 39.

¹⁴⁵⁹ G. Mondada, *op. cit.*, p. 13.

“La papina dra linusa la fa passá la tóss”. (Medio Vedeggio)¹⁴⁶²

“Semi di lino: con la relativa farina e un po' di senape si preparavano impiastri emollienti”. (Pollegio)¹⁴⁶³

“Ákua da linósa: decozione di linseme; serve per raffreddori, costipazioni”. (Rovio)¹⁴⁶⁴

“Pulentina: (...) anche impiastro di semi di lino applicato nelle forme catarrali”. (Campagna luganese)¹⁴⁶⁵

“Polentina: impiastro di farina di lino applicato al petto come emolliente nelle forme catarrali”. (Lumino)¹⁴⁶⁶

“Polentina: cataplasma caldo di farina di semi di lino, molto usato in passato dalla medicina popolare in caso di tosse e catarro bronchiale”. (Biasca e Pontirone)¹⁴⁶⁷

“Pulentina: cataplasma con funzione emolliente a base di farina di lino”. (Airolo)¹⁴⁶⁸

“In caso di costipazioni si faceva la famosa polentina che spesso guariva meglio di tanti farmaci costosi”. (Campagna Adorna)¹⁴⁶⁹

“Tè da linósa (...) decotto di semi di lino, che si fa per raffreddori e costipazioni”. (Rovio)¹⁴⁷⁰

“Per guarire il raffreddore si usano diversi decotti quali (...) di semi di lino”. (Brissago)¹⁴⁷¹

“Farina di lino: impacchi sulla schiena e il petto in caso di bronchite e polmonite”. (Elsa, Aurigeno)¹⁴⁷²

“Linosa: farina di semente di lino. Serve per fare “imacchi” in caso di malattie pettorali”. (Cavergno)¹⁴⁷³

“La púnta, polmonite, doppia o semplice, si curava cun pulentígn de linúsa, cioè cataplasmi fatti con farina di lino cotta in acqua, avvolti in una pezza con su un po' di olio di ricino. Si applicavano ben calde sul petto e sulla schiena del malato che, se poteva passare il nono giorno senza ulteriori complicazioni, guariva, altrimenti moriva, non essendo conosciuti in quei tempi gli antibiotici: le polmoniti e le infezioni facevano stragi”. (Comologno)¹⁴⁷⁴

“Pleurite: polentina di lino applicata come impacco [impiastro] con un po' di olio di senape. Si può usare lo strutto (ra songia) di maiale ben caldo”. (val di Blenio)¹⁴⁷⁵

Amelia (Gordevio) racconta che a casa sua la polentina era usata contro l'influenza: “La chiamavano la linósa...si faceva una polentina normale con i semi...al tempo della famosa “grippe”...mia mamma e mia nonna hanno cominciato a fare delle polentine...qui...sulla schiena, in basso...me ne hanno fatte su tante che mi hanno spellata... “Mi vusava: la scóta, la scóta!...no no, al fa ben, al fa ben”¹⁴⁷⁶...mi hanno tirato via la pelle...[si comprava la farina] già macinata, non ho in mente di aver mai visto una pianta di lino per la coltivazione...la si metteva in un panno...per la febbre, probabilmente era un'influenza qualunque...era la mia nonna che me la metteva”.

Gli impiastri di farina erano anche indicati per contrastare gli stati infiammatori di varia natura e anche infezioni non respiratorie. A Sigirino, i papin da linusa erano usati contro il mal di cuore¹⁴⁷⁷.

“La papina da linusa la tira via l'ináuru”. (Gudo)¹⁴⁷⁸

“Le mie figlie...erano già grandicelle...avevano preso l'epatite tutte e due...due delle mie figlie...e dopo erano in clinica su a San Rocco...e c'era il dottor Crivelli, che era un dottore giovane...però ha fatto mettere

¹⁴⁶⁰ “Pappine di farina di semi di lino sul petto”.

¹⁴⁶¹ CDE.

¹⁴⁶² L'impastro di seimi di lino fa passare la tosse”, in: G. Passardi, *op. cit.*, p. 173.

¹⁴⁶³ CDE : Forni, Vocab.ms.

¹⁴⁶⁴ CDE.

¹⁴⁶⁵ G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 124.

¹⁴⁶⁶ E. Pronzini, *op. cit.*, p. 118.

¹⁴⁶⁷ C. Strozzi, *op. cit.*, p. 119.

¹⁴⁶⁸ F. Beffa, *op. cit.*, p. 232.

¹⁴⁶⁹ G. Mombelli, *op. cit.*, p. 87.

¹⁴⁷⁰ CDE.

¹⁴⁷¹ CDE.

¹⁴⁷² E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

¹⁴⁷³ CDE.

¹⁴⁷⁴ I. Gamboni, *op. cit.*, p. 86.

¹⁴⁷⁵ “Malattie, consulti e terapie mediche d'altri tempi”, p. 10.

¹⁴⁷⁶ “Io gridavo: “Scotta, scotta!”...No, fa bene, fa bene”.

¹⁴⁷⁷ CDE.

¹⁴⁷⁸ “L'impastro di semi di lino toglie l'infiammazione”, in: VSI, voce Áuru, p. 339.

le polentine di lino sul fegato... “Sono rimedi vecchi, diceva, però fanno bene!”...metteva le polentine sul fegato, per tirar via la congestione, non so”. (Bice, Montagnola)

Le proprietà emollienti e addolcenti del lino lo rendono adatto per risolvere i foruncoli purulenti.

“Per (...) i foruncoli si faceva la polentina di linosa”. (Cavagnago)¹⁴⁷⁹

“Chesto lè uom carbon, col cuu da dinn, uom panaris pericolos...mi a veghi...a tòu la linosa, la songia vögia, i föai de verz, el buter e quand a som pronta a vögna a fatt i rimedi per fal maduree finchè a sbotisc da par lui...”. (Lodrino)¹⁴⁸⁰

“Ra polentina da farina da linosa la sa gh mett sü sura ar bügnón par fall isbotá”. (Comano)¹⁴⁸¹

Nel secolo scorso i cataplasmi di semi di lino rientravano fra i numerosi rimedi contro il mal di denti:

- “Papin da linosa: per gli ascessi dei denti”. (Brusino Arsizio)¹⁴⁸²
- “Pulentina de linosa ai dinc: cataplasmi di semi di lino macinati, applicati per il mal di denti”. (Brione sopra Minusio)¹⁴⁸³
- “I papin de linosa pai dinc: i cataplasmi di farina di semi di lino per i denti”. (Losone; anche Cavigliano, Golino, Loco, Comologno, Locarno, Minusio...) ¹⁴⁸⁴
- “Polentina et linosa : pasta densa fatta colla farina del lino”. (Menzonio)¹⁴⁸⁵
- “Sua linosa: un cataplasma di semi di lino”. (Maggia, anche Linescio, Broglio, Peccia, Auressio, Brissago)¹⁴⁸⁶
- “I polentin de linosa fac anch coll’ased”. (S. Abbondio)¹⁴⁸⁷
- “I cataplasmi di semi di lino: chiaro d’uovo e scorza di canapa cosiddetta stöppa”. (Gordevio)¹⁴⁸⁸

I semi di lino erano amministrati internamente, previa macerazione, come rimedio lassativo, rinfrescante e antinfiammatorio.

“Rimedi per il mal di pancia: la polentina de linosa per la büseca”. (S. Abbondio)¹⁴⁸⁹

“Polentina da linosa: rimedio per mal di ventre”. (Rovio)¹⁴⁹⁰

“Linósa, seme di lino, usata come lassativo...”. (Biasca e Pontirone)¹⁴⁹¹

“Smin lign: a n matèvom sgiù na branchieda e u pò d’aqua in un bicér e la lassèvom lí fign ala matín e la matín quand ch’a lavèvom sü a la bavèvom e l’èva come na pürga”. (Linescio)¹⁴⁹²

“Semi di lino: a mollo in acqua contro la stitichezza”. (Elsa, Aurigeno)¹⁴⁹³

“Tra i rimedi contro la costipazione erano usate, prese a digiuno, l’acqua di linosa, ottenuta con la bollitura dei semi di lino”. (Locarno)¹⁴⁹⁴

“I semi di lino andavano bene anche per l’intestino...si prendevano con un po’ d’acqua”. (Bice, Montagnola)

“Prendevamo il seme di lino...si metteva in acqua...seme di lino...da bere, per l’intestino”. (Oliva, Prugiasco)

“Ma quello che più usano anche per le infiammazioni e per andar di corpo...malva e semi di lino...si fa il decotto...è la roba che usano di più, almeno nella mia terra, come decotto (...) si prendevano le foglie [di

¹⁴⁷⁹ T. Rosselli, *op. cit.*, p. 39.

¹⁴⁸⁰ “Questo è un foruncolo purulento, con il “collo” (pus) dentro, mi sembra pericoloso...vado a...comprare la farina di semi di lino, la sugna vecchia, le foglie di verza, il burro e quando sono pronta vengo a farti il rimedio per farlo maturare finché non spurga da solo”, CDE : Mat. Ambrosini ms. 13.

¹⁴⁸¹ “La polentina di semi di lino si mette sul foruncolo per farlo scoppiare”, in: VSI, voce Bügnón, p. 1147.

¹⁴⁸² CDE: Rossi ms. 81.

¹⁴⁸³ CDE.

¹⁴⁸⁴ CDE.

¹⁴⁸⁵ CDE.

¹⁴⁸⁶ CDE.

¹⁴⁸⁷ “I cataplasmi di farina di semi di lino, fatti anche con l’aceto”, CDE.

¹⁴⁸⁸ CDE.

¹⁴⁸⁹ CDE.

¹⁴⁹⁰ CDE.

¹⁴⁹¹ C. Strozzi, *op. cit.*, p. 89.

¹⁴⁹² “Semi di lino: se ne metteva una manciata con un po’ d’acque in un bicchiere e si lasciava lì fino al mattino seguente, e il mattino, quando ci si alzava, si beveva come una purga”, CDE : Mat. Moretti.

¹⁴⁹³ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

¹⁴⁹⁴ G. Mondada, *op. cit.*, p. 13.

malva] e si mettevano giù in acqua bollente e si faceva bollire un momento, con un po' di semi di lino". (Ginetta, Malvaglia)

"Semi di lino: messi in acqua fredda la sera e bevuti al mattino sono antinfiammatori". (Spartaco ed Ebe, Biasca)

"Come rinfrescante si beveva la mattina a digiuno un bicchiere d'acqua con un cucchiaino di semi di lino; il lino era coltivato sui monti". (Chironico)¹⁴⁹⁵

"Si dicono linosa anche i grani del lino che si mettono nell'acqua la sera da bere il mattino seguente, che tanti prendono per rinfrescarsi...". (Grancia)¹⁴⁹⁶

"Una scüdèla d'acqua gialda e una brancada da linósa...toglieva l'infiammazione delle busecche...l'acqua gialda era il latte coagulato...rinfrescava...e una manciata di linósa che era poi...i semi di lino". (Ligornetto)¹⁴⁹⁷

"Per mantenersi sani, per guarire o prevenire le infiammazioni (...) si beveva l'acqua di semi di lino lasciati in infusione durante la notte". (Melide)¹⁴⁹⁸

"Papa d'asment lin: semente di lino, rinfrescante". (SopraPorta, Grigioni)¹⁴⁹⁹

"La prima medisina l'è de tee fòra 'l nemiis de ca' con no bèla purga de...semenza de lin". (Roveredo Grigioni)¹⁵⁰⁰

Le donne gravide, in particolare, facevano una cura con l'acqua ottenuta dalla macerazione dei semi, dall'effetto rinfrescante ed emolliente:

- "Mia mamma quando doveva partorire...già un mese prima faceva quella cura lì...tutte le sere metteva un cucchiaino di semi di lino...nel bicchiere d'acqua...e la mattina lo prendeva giù (...) lo prendevo anch'io, non solo la mamma, quando ero incinta...magari all'ultimo mese". (Irma, Bironico; anche Onorina, Contra)
- "I semi di lino, li davano anche quando si aspettavano i figli...si metteva giù il bicchiere, un po' da linusa con l'acqua e si beveva, perché dicevano che così i bambini uscivano più in fretta". (Sonia, Lugano)

Piuttosto nutrite anche testimonianze che documentano i rimedi a base di semi di lino amministrati al bestiame.

"La farina che si otteneva dai semi era un ottimo medicinale, sia per il bestiame sia per gli uomini".¹⁵⁰¹

"La linuèsä: si dà anche al bestiame malato". (Isona)¹⁵⁰²

"Linusa: seme di lino cotto nell'acqua, liquido che si dà da bere a bestie ammalate". (Castasegna)¹⁵⁰³

"La linosina la davamo alle mucche, noi non l'abbiamo mai usata...la mettevamo giù in una scodella, oppure per il vitello la mettevamo giù nell'acqua, da bere...noi usavamo la crusca, quella non era bagnata...la mettevamo in padella a scaldare bene al fuoco, e poi la mettevamo in un sacchetto e la mettevamo qui, o dietro...la crüscka...era piuttosto grossa, non era fine fine...invece la linosina era troppo umida, la crusca invece non è umida, per il raffreddore". (Lina, Mergoscia)

"Anche per le bestie acqua di semi di lino per le vacche, così, e un po' di malva...un decotto...così per rinfrescarli, se avevano un'infiammazione, e lo stesso per la gente, un'infiammazione, si faceva acqua di malva e semi di lino". (Ginetta, Malvaglia)

"Bevrón: intruglio medicamentoso a base di semi di lino, detto linosa in grana, somministrato al bestiame". (Minusio)¹⁵⁰⁴

"Da noi si usa molto il seme del lino alle bestie per rinfresco". (Brione Verzasca)¹⁵⁰⁵

"Linósa, seme di lino...usata come integratore alimentare per animali". (Biasca e Pontirone)¹⁵⁰⁶

¹⁴⁹⁵ Mat. Vicari.

¹⁴⁹⁶ CDE.

¹⁴⁹⁷ Intervista alla signora Cleis-Vela (Ligornetto), materiale Museo civiltà contadina, Stabio.

¹⁴⁹⁸ G. Ortelli-Taroni, "Vita e tradizioni dei melidesi", p. 201.

¹⁴⁹⁹ CDE: Maurizio, Clavenna 9.

¹⁵⁰⁰ "La prima medicina è tenere fuori il nemico di casa con una bella purga di...semi di lino", CDE : Cattaneo, Alm.Mesolc.Cal. 1977.89.

¹⁵⁰¹ G. Mombelli, *op. cit.*, p. 85.

¹⁵⁰² CDE: Voc. Isona.

¹⁵⁰³ CDE.

¹⁵⁰⁴ G. Mondada, *Minusio. Raccolta di memorie*, p. 459.

¹⁵⁰⁵ CDE.

¹⁵⁰⁶ C. Strozzi, *op. cit.*, p. 89.

“U da licè: miscuglio di farina di semi di lino - panèl - e pelatura di patate o altro che si dà alle mucche per forzare la produzione di latte”. (Airolo)¹⁵⁰⁷

“Se la bovina ha difficoltà a digerire, se non ruminà più, si ricorre ad un infuso di semi di lino sament’lín o linösa, più di rado a crusca, ottenendo beveroni emollienti”. (Val Bedretto)¹⁵⁰⁸

“Con acqua di linosa si usa “rinfrescare”, prima del parto, le vacche delicate”. (Val Bedretto)¹⁵⁰⁹.

Dai semi del lino si ricava un olio, apprezzato come condimento per le frittiture e le insalate, ma anche come combustibile per l’illuminazione. Il panèll, ovvero il residuo solido dell’olio di lino che restava a fine torchiatura, veniva usato per foraggiare il bestiame¹⁵¹⁰.

- “Coltivavano anche il lino che era uno spettacolo, quando fioriva era tutto celeste, facevano la linusa e l’olio che non si comperava. Schiacciavano il lino in un mulino a Balerna dal Girulín e facevano l’olio. L’olio che usciva per primo lo vendevano perché era ben pagato: era chiamato olio vergine. L’olio della seconda torchiata cioè quello più scadente lo tenevano loro, per pagare la torchiatura gli lasciavano l’olio, ma quello vergine”. (Coldrerio)¹⁵¹¹
- “L’uliatt, venditore ambulante di olio di linosa che si vedeva fino al ’32. Sul carretto portava misurini di alluminio appesi a ganci”. (Mendrisio)¹⁵¹²
- “L’olio aveva un gusto tendente al dolce ed in cucina vi si ricorreva per tutti gli usi...sente di nocciola...ed in confronto, l’olio di oliva veniva chiamato spregiativamente oli da peçeneta (olio di seconda qualità)”. (campagna Adorna)¹⁵¹³
- “Da noi qui si usa anche l’olio di lino che si adopera per mangiare ed anche in certi lavori”. (Arogno)¹⁵¹⁴
- “Oli da linosa: olio per eccellenza adatto alle frittiture”. (Brusino Arsizio)¹⁵¹⁵

Pochi invece gli usi dell’olio nella medicina popolare:

“Se i evan infiamaa: giò oli da linusa”. (Mendrisio)¹⁵¹⁶

“Oli de linösa, olio di lino: si usa come emolliente per le bovine”. (Cimadera)¹⁵¹⁷

“Cure: rinfresch de panèl de linösa: rinfreschi di pannello di linosa”. (Gandria)¹⁵¹⁸

¹⁵⁰⁷ F. Beffa, *op. cit.*, p.165.

¹⁵⁰⁸ O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di val Bedretto*, p. 60.

¹⁵⁰⁹ *Ibid.*, p. 80.

¹⁵¹⁰ CDE: Mat. Lurà, Caccia ms. 7; G. Mombelli, *op. cit.*, p.85; VSI, voce Canù.

¹⁵¹¹ A. Nessi (a cura di), *op. cit.*, p. 28.

¹⁵¹² CDE, mat. Lurati.

¹⁵¹³ G. Mombelli, *op. cit.*, pp. 86 e 88.

¹⁵¹⁴ CDE.

¹⁵¹⁵ CDE: Rossi ms. 27.

¹⁵¹⁶ “Se erano infiammati: giù olio di lino”, U. Bustelli, *op. cit.*, p. 79.

¹⁵¹⁷ CDE.

¹⁵¹⁸ CDE.

***Lippia triphylla* (L'Herit.) Kuntze (Limoncina)**

VERBENACEAE

La *Lippia triphylla* (sinonimi: *Lippia citriodora*, *Verbena triphylla*, *Aloysia triphylla*...) è chiamata popolarmente limoncina o verbena odorosa per il caratteristico profumo di limone sprigionato dallo sfregamento delle foglie. È originaria del Sud America (Cile, Perù, Argentina), ma viene coltivata un po' ovunque nei giardini come pianta ornamentale aromatica. Predilige i climi temperati o temperato-caldi, in ogni caso le esposizioni soleggiate e al riparo dal vento e dal freddo.

La limoncina è una pianta arbustiva: il fusto legnoso forma cespi dal portamento disordinato, che misurano da 1,5 a 3 metri di altezza. Le foglie, brevemente picciolate o sessili, hanno forma lanceolata e sono ruvide al tatto. S'inseriscono in ogni nodo del fusto in verticilli di 3 (da cui il nome *triphylla*) o eventualmente 4. Si riconoscono facilmente a causa del profumo intenso di limone dovuto alla presenza di ghiandole oleose. Possiedono inoltre una prominente nervatura centrale. I fiori minuti, di colore bianco-lilla o violaceo pallido, si riuniscono in infiorescenze terminali e ascellari, a spiga lassa.

Nella foto: limoncina coltiva da un informatore nel suo giardino di Meride (Mendrisio).



La limoncina o erba luigia venne importata in Europa dagli Spagnoli solo nel del XVIII secolo: il suo profumo di limone le conferì subito grande successo e cominciò ad essere coltivata in maniera estesa, a profitto soprattutto dell'industria cosmetica, alimentare e dell'erboristeria. La droga è costituita dalle foglie, raccolte preferibilmente al momento della fioritura: se essiccate in luogo fresco e al riparo dal sole - conservate in un recipiente di vetro - mantengono a lungo il loro profumo. Le foglie sono impiegate nella preparazione di tisane o liquori: contengono fino all'1% di un olio essenziale (che contiene fra l'altro citrale, limonene, geraniolo, cariofillene), dalle proprietà stomachiche, antispasmodiche, antinevralgiche e carminative. La limoncina è dunque indicata nelle dispepsie, nelle flatulenze, nei dolori di testa e nelle sonnolenze.

La limoncina è conosciuta anche alle nostre latitudini, dove si può trovare nei giardini come pianta aromatica¹⁵¹⁹:

- “Bisogna sempre tenere in casa un po' di limoncina per tutte le occorrenze. Anche i ragazzi sapevano che la limoncina (èrba limunsina) è da considerarsi come il sovrano di tutti i rimedi”. (Grancia)¹⁵²⁰
- “La limoncina sì, veniva già coltivata!...a Ligornetto ho trovato delle belle piante....erano già nel terreno, contro la casa, in un posto riparato e ben soleggiato....e ho fatto le piantine col margotto...piegando un ramo nel terreno è venuta la piantina...dopo l'ho messa nel vaso per un po' e poi l'ho ripiantata nella terra...ma la limoncina è difficile da attecchire...vuole un posto riparato e ben soleggiato, d'inverno, specialmente....non bisogna esporla al freddo...preferisce un posto riparato, anche contro qualche muro ben soleggiato”. (Don Angelo, Balerna)

Pur appartenendo a un'altra famiglia botanica, la limoncina viene spesso associata alla melissa¹⁵²¹, con cui condivide il profumo e analoghe proprietà terapeutiche: “Dopo c'è la limoncina, ma la limoncina è un'altra cosa - io non ne ho - ma quella è ancora più profumata di limone...l'ho vista, la conosco, è un pochino diversa...però quella ha un profumo di limone speciale, quella è la vera limoncina” (Teresa, Caveragno).

Dalle scarse testimonianze raccolte sembra che la limoncina trovi un impiego terapeutico piuttosto limitato della limoncina: “Limunsina, pianticella dalle foglie medicinali, profumata, colle quali si fa un decotto: r'aqua da limunsina ca fa passà r dulór da tèsta, r'indigestión, ecc.”. (Grancia)¹⁵²².

L'unica testimonianza orale sull'uso medicinale della limoncina proviene da un informatore del Mendrisiotto, che la coltiva nel suo giardino di Meride (riprodotta nella foto in alto) per preparare tisane e liquori, sola o con altre erbe¹⁵²³: “Si possono fare dei tè con la limoncina e anche dei liquori...(come tè) è diuretica, anche...e calmante, tranquillizza...dà un senso di benessere (...) e poi è rinfrescante, dà una sensazione di fresco...come la menta, ma la limoncina è più delicata” (Don Angelo). La ricetta del liquore è

¹⁵¹⁹ L. Pomini, *op. cit.*, p. 433.

¹⁵²⁰ CDE.

¹⁵²¹ Cfr. la scheda “*Melissa officinalis* L.”. Anche nel linguaggio popolare, la melissa è detta fra l'altro “erba limoncina”. In dialetto, i fitonimi *limonzina*, *limunzina* stanno ad indicare parimenti la melissa e la lippia (cfr. LSI, voce limonzina).

¹⁵²² “L'acqua di limoncina fa passare il mal di testa, l'indigestione, ecc.” (CDE).

¹⁵²³ Cfr. anche la scheda *Miscugli* >> Tisane.

la seguente: “*Ho dato un nome a questo liquore...liquore san Lorenzo...ma l’ho inventato io!...acquavite, quella buona, 1 litro...almeno 120 foglie di limoncina (se sono di più, meglio)...e sarebbero 400 grammi di zucchero, ma è troppo dolce...allora io metto 200 grammi...e dopo lascio il tutto nella grappa per 40 giorni, scuotendo una volta al giorno...poi si filtra e metto un cucchiaino di miele, quando è filtrata...è digestivo*”.

Nella foto: liquore di limoncina preparato da Don Angelo.

Da Gandria proviene invece quest’altra ricetta del liquore alla limoncina: “*Per un litro di liquore ci vogliono mezzo litro di acquavite o alcool, 75 foglie di limoncina, 500 grammi di zucchero e mezzo litro di acqua: si mettono a macerare le foglie di limoncina in acquavite per due giorni: si fa poi bollire lo zucchero in mezzo litro di acqua per 5 minuti; si lascia raffreddare; si mescola, infine, con l’acquavite e si filtra*”¹⁵²⁴.



¹⁵²⁴ P. Grossi, *Gandria*, Lugano: Società editrice Corriere del Ticino SA, 1984, p. 203.

Lycopodium clavatum L. (Licopodio)

LYCOPODIACEAE

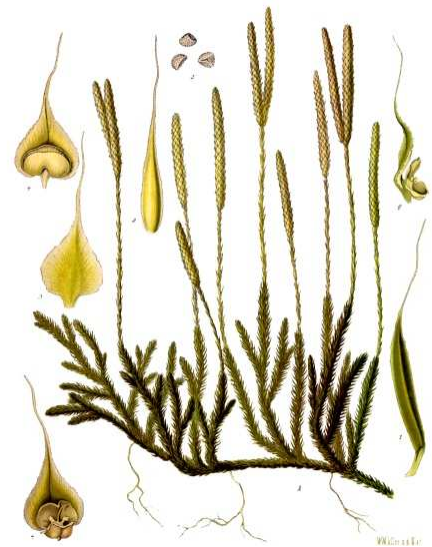
Il licopodio (letteralmente, “piede di lupo”), detto popolarmente anche erba strega, è una pteridofita che predilige i siti freschi, come le foreste di conifere, i pascoli, i prati magri fino a 1800 metri circa. Si riconosce poiché forma un denso cespo costituito da fusti prostrati, a rami ascendenti. I fusti possono essere lunghi più di un metro, mentre i rami ascendenti misurano dai 5 ai 15 cm. Le foglie persistenti sono morbide, quasi lineari, denticolate, di color verde chiaro, terminanti con una seta biancastra: sono imbricate in spirali dense, su diversi ranghi. Dal fusto s’innalzano dei rami di spighe sporangifere raggruppate per 2-3 su un lungo peduncolo comune, ornate di numerose piccole foglioline applicate¹⁵²⁵.

In Svizzera, oltre al *L. clavatum*, cresce un aggregato, *L. annotinum* L. agg., che comprende due specie. Si distingue dal licopodio clavato per le foglie piuttosto appuntite - prive di seta terminale - e per le spighe sporangifere, solitarie e senza peduncolo.



In certe regioni il licopodio viene chiamato “l’erba che suscita il vento”, come nei fitonimi *mametvént* (Sonogno), *mama-et-vent* (Lavertezzo), *mama du vint* (Lodano)¹⁵²⁶. In altri luoghi si usa il nome popolare *bragh de l’urs* (Isona), *brága dr’ors* (Biasca) e varianti (letteralmente, i “pantaloni dell’orso”). A Sonvico il licopodio è detto *brata* (“mano robusta che afferra”) per analogia con i rami ascendenti: “*i bratt i è piante strisciante*”¹⁵²⁷.

Nelle valli i fusti di questa felce si adoperavano per costruire sottopaioli, ma soprattutto filtri per trattenere le impurità del latte¹⁵²⁸: “*Quello[il licopodio] non si utilizzava in medicina, ma come filtro per il latte...veniva messo giù nell’imbuto, veniva messa quest’erba...e lì (nella montagna tra Camorino e Croveggio) è scomparso completamente...io non l’ho più trovato*” (Remo, Camorino).



Si hanno notizie dalla letteratura antica sull’impiego del licopodio contro le affezioni della vescica, le infiammazioni delle vie urinarie e i dolori artritici e reumatici: la pianta fresca è però velenosa e si consiglia di limitarsi all’uso esterno. Il parroco erborista Künzle lo consiglia contro i crampi e il reumatismo nelle gambe, sia in impacchi, sia messo direttamente in fondo al letto¹⁵²⁹. Analogamente, un’informatrice di Biasca, racconta che con i *bragh dr’ors* si confezionavano dei cuscini antireumatici: “[*Veniva*] usato appena colto e messo dentro federe di cotone, di solito quelle dei guanciali e poi sostituito dopo un po’ di tempo (...) è una pianta, come un rampicante che viene giù nelle scarpate, nel bosco, e lo usavano per quello”¹⁵³⁰. Quest’interessante testimonianza non ha sinora trovato altre conferme nelle documentazioni orali o scritte della regione ticinese.

Sono soprattutto le spore (“polvere di licopodio”) a essere impiegate esternamente, per polverizzazioni aspersorie e assorbenti con azione lenitiva su piaghe, ferite, eczemi, herpes zoster, ecc.. Sono documentate tracce di quest’ uso anche in Riviera: “*Le spore venivano usate come oggi il talco per la cura della pelle macerata dal sudore. Non era di uso molto comune*” (Biasca e Pontirone)¹⁵³¹.

¹⁵²⁵ Tavola: Köhler’s Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Texte: Atlas zur Pharmacopoea germanica, Scientific species names, <http://pharm1.pharmazie.uni-greifswald.de/allgemei/koehler/koeh-lat.htm>

¹⁵²⁶ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, pp. 69, 275; R. Giacchetto, *op. cit.*, p. 15; E. Scamara, *op. cit.*, p. 173.

¹⁵²⁷ “I licopodi sono piante striscianti”, in: VSI, voce Brata, p. 907

¹⁵²⁸ VSI, voce Braga, p. 868 e voce Brata, p. 907; R. Giacchetto, *op. cit.*, p. 15; O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di val Bedretto*, p. 136; E. Scamara, *op. cit.*, p. 173.

¹⁵²⁹ J. Künzle, *Erba e malerba*, p. 13.

¹⁵³⁰ Per iscritto.

¹⁵³¹ Mat. Strozzi.

Malus domestica Borkh. (Melo)

ROSACEAE

“Questo è l’odore predominante dell’autunno: quello delle castagne arrostiti al fuoco e delle mele che maturano sulla paglia fino a che non arriverà la neve, anche lei portando quel suo odore che faceva dire ai nostri vecchi, lì, con il naso per aria: “Sento odore di neve“, prima ancora che cadesse dal cielo”. (Bruna, Avegno)¹⁵³²

Il melo comune, *Malus domestica* Borkh. (anche conosciuto come *Pyrus malus* L. subsp. *mitis* (Wallr.) Syme) viene frequentemente coltivato nei campi, dal piano ai monti, come albero da frutto (nella foto sopra: presso Beride, Lugano). Qua e là cresce anche subspontaneo. Misura dai 2 ai 10 metri: la corteccia è bruno-grigia screpolata. Le foglie sono ovali-ellittiche e seghettate: anche a maturità mantengono una patina vellutato-tomentosa, almeno sulla pagina inferiore. I fiori rosei si raccolgono in grappoli ombrelliformi a maggio. Nel falso frutto, detto pomo, il ricettacolo si ingrossa a formare la polpa in cui si trovano i setti cartilaginei dei carpelli, ognuno dei quali contiene due semi¹⁵³³. Porta rami non spinosi. Le mele superano i 5 cm di lunghezza e sono raccolte da agosto a ottobre. Esiste anche un’altra



specie, il melo selvatico o melastro, *Malus sylvestris* Miller (= *Pyrus malus* L. subsp. *acerba* (Mérat) Syme): cresce nei boschi, è piuttosto termofilo e preferisce i terreni calcarei. A differenza del melo comune, possiede rami spinosi e con tomento da giovani. A maturità le foglie sono glabre su entrambi i lembi. Produce piccole mele dure e verdi, la cui polpa è priva di cellule pietrose, assai astringenti e non commestibile all’uomo, ma appetite da uccelli e mammiferi che contribuiscono a diffondere la specie.

La mela è chiamata un po’ ovunque e con qualche variante *póma*, spesso accompagnata dal suffisso “*pianta*” per distinguerla dalla patata, legata invece alla terra (*póm tera*). A livello regionale sono documentate diverse varietà di mela, a dipendenza del periodo di maturazione, del colore, della forma e consistenza della buccia e soprattutto del sapore¹⁵³⁴: *pomm dolzinn*, *lazaritt*, *pométt*, mele lazzeruole, *póm carpan* o *carpandüü*, mele appiole, *póm rügin*, *rüginént*, o *dala riisna* varietà di mele rugginose, *póm capuscinn*, mele piccole di color brunastro, *póm müsón*, mele grosse e di forma allungata, *póm piatt*, di forma appiattita, *póm oisö* o *póm pér*, a forma o dal vago sapore di pera, *póm melón*, varietà di mele particolarmente dolci, *póm limón*, dalla leggera fragranza di limone, *póm svarsgelee*, rosse, aspre e sugose, *i rastelinn*, mele piccole, tardive, di colore bianco e rosso, che si raccolgono a terra con l’ausilio di un rastrello¹⁵³⁵.

Il melo è anche, a tutti gli effetti, una pianta curativa. La corteccia possiede proprietà astringenti, la corteccia della radice è antidiabetica. I fiori sono antiuremici, mentre le foglie, in tisana, fungono da succedaneo nostrano del tè. Ma è alla mela che sono legate le maggiori virtù: è anzitutto un alimento salutare molto importante nella dieta, contenente polifenoli, vitamine, sali minerali, fibre, sostanze che riducono le attività ossidanti e i radicali liberi, responsabili dell’invecchiamento e dell’induzione di tumori: “*Ho sentito piuttosto di un dottore che ha consigliato a una signora che aveva delle...noi le chiamiamo cravadür*¹⁵³⁶, *quelle spaccature (screpolature) che fanno così male...di mangiare mele acerbe, che contengono una vitamina che aiuta*” (Bruna, Avegno). Le mele sono anche rinfrescanti, pettorali e lassative. Consumate crude sono un buon disinfettante boccale e prevengono le affezioni della gola e dei denti. La buccia, seccata e ridotta in polvere, è indicata nelle affezioni renali, essendo diuretica e urolitica.

¹⁵³² Bruna Martinelli, “Gli odori della mia terra”, materiale inedito, pubblicazione in corso.

¹⁵³³ La parte commestibile della mela è prodotta dall’ingrossamento del ricettacolo carnoso al cui centro si trova il torsolo con setti e semi derivati dall’ovario infero, che costituisce il vero frutto del melo.

¹⁵³⁴ Cfr. J. Galfetti, “La mela”, in: AA.VV., *Fra le zolle*, CDSI, Bellinzona, 1999, pp.154-156.

¹⁵³⁵ J. Galfetti, *op. cit.*, p. 155.

¹⁵³⁶ “Screpolatura cutanea, setola, ragade” (LSI, voce crepadüra).

Nella foto: dettaglio di rami con frutti (Massagno, Lugano). La mela è un alimento dalla lunga conservazione: essiccata al sole, oppure usata fresca in torte, marmellate, composte per bambini, bevande fermentate (sidro, mosto, aceto), ecc.: l'*aqua da pom* o *aqua pomada* era usata come bevanda dissetante (Quinto)¹⁵³⁷. Il profumo intenso delle mele serve anche per profumare la biancheria riposta negli armadi¹⁵³⁸.

Nel Cantone è documentato il decotto di mele come rimedio contro influenza e malattie da raffreddamento, spesso completato con l'aggiunta di miele o zucchero:

“Con le bucce bollite con abbondante acqua ed edulcorate con del miele si preparava r'aqua det poma. Il decotto veniva somministrato ai malati d'influenza”. (Biasca e Val Pontirone)¹⁵³⁹

“Per guarire il raffreddore si usano diversi decotti quali: decotto di malva, di mele, di semi di lino, di licheni...”. (Brissago)¹⁵⁴⁰

“I rimedi per il raffreddore sono: latte bollito od anche mele bollite, sminuzzate (pancot de pom de pianta calt)”. (S. Antonio)¹⁵⁴¹

“Un tempo non avevamo le mele, solo per Natale ne ricevevamo una cesta piena, che ci portavano dei conoscenti dalla Svizzera tedesca. E dopo essiccavamo le bucce sulla stufa e quando qualcuno era raffreddato o aveva la febbre, facevamo un tè...”. (Bosco Gurin)¹⁵⁴²

“Un rimedio efficace e semplice contro la tosse canina era l'acqua di mele: si facevano bollire delle piccole mele acerbe, tagliate in 4 pezzi, con un po' di zucchero candito” (Piera, Medeglia).

“Rimedi contro la tosse: acqua di mele; mele cotte nella cenere”. (Soazza)¹⁵⁴³

“Fate bollire due mele intere con una stecca di liquirizia in un litro d'acqua. Lasciate bollire lungamente. Aggiungete due cucchiari di miele. Bevetene spesso durante il giorno e vi garantisco che la tosse sparirà” (Mesocco)¹⁵⁴⁴.

Con l'aceto di mele Piera prepara l'aceto antibiotico, rimedio profilattico e curativo contro l'influenza invernale¹⁵⁴⁵. Elsa (Gentilino) ricorda invece che si preparavano delle tisane di mele cotte come purgante. Anche Bruna, di Avegno, rammenta che le mele cotte erano amministrate qualche volta *“per l'intestino pigro”*. Il ricordo più intenso è legato però alle scorpacciate di mele acerbe, cui si dedicavano i fanciulli in tarda estate: queste scorribande permettevano di colmare le esigenze nutritive tanto importanti a quei tempi per la crescita: *“le mele acerbe...quando si era ragazzi, perché adesso non lo fanno più...si mangiavano le mele acerbe, quelle che cadevano dalle piante (...) ma erano così buone, si mangiavano volentieri!...una volta ho sentito, non so dove l'ho ascoltato, se è vero o non è vero, se è una cosa scientifica o no...non saprei...ma le mele acerbe contengono qualche cosa che aiuta i bambini nella crescita”*.



¹⁵³⁷ VSI, voce Aqua, p. 220.

¹⁵³⁸ Idem.

¹⁵³⁹ Mat. Strozzi.

¹⁵⁴⁰ CDE.

¹⁵⁴¹ CDE.

¹⁵⁴² E. Gerstner, *op. cit.*, p. 57.

¹⁵⁴³ CDE.

¹⁵⁴⁴ M. Wicky-Barella, *op. cit.*, p. 133.

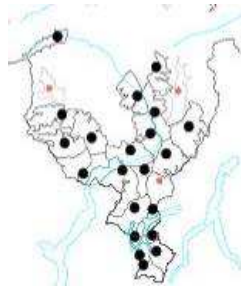
¹⁵⁴⁵ Cfr. la scheda etnobotanica “Miscugli”.

***Malva neglecta* Wallr. (*Malva domestica*); *Malva sylvestris* L. (*Malva selvatica*)**

MALVACEAE

Il genere *Malva* in Svizzera è rappresentato da 4 specie: quelle usate nella medicina popolare ticinese sono la malva selvatica (*Malva sylvestris* L.) e la piccola malva, malva comune o domestica (*M. neglecta* Wallr. o *Malva rotundifolia* L.).

La malva selvatica è una pianta erbacea biennale o perenne, originaria dell'Europa meridionale e dell'Asia. Predilige i terreni fertili: s'incontra nei luoghi incolti, vicino ai detriti, lungo le siepi e i sentieri, dal piano alla media montagna (v. cartina a lato), dai 240 ai 1200 metri. È talora coltivata nei giardini. I fusti eretti, spesso robusti, possono superare il metro di altezza. Le foglie alterne sono palmate a cuore, divise in 5-7 lobi dentati e arrotondati, dal picciolo leggermente peloso. Nella foto in alto: *Malva sylvestris* L. in un incolto di un quartiere di Lugano.



La piccola malva o malva domestica (v. tavola sotto) è pianta annuale, talora vivace, originaria anch'essa dell'Europa meridionale e dell'Asia. È comune nei ruderi, negli incolti e lungo i sentieri, dal piano alla montagna (vedi cartina a lato), dai 240 ai 1700 metri. Si trova anche nei giardini. Raggiunge al massimo 70 cm di altezza: possiede fusti prostrati o appena ascendenti, ramificati e ispidi, radice affusolata e carnosa. Le foglie sono più tondeggianti della malva selvatica, lievemente palmato-lobate a 5-7 lobi. I petali di color bianco-rosa pallido sono più scuri sulle nervature.



Nella foto a lato: malva comune fotografata nel giardino della signora Maria di Vogorno.

La malva era già nota agli antichi Greci con il nome di *malaché* (da *malakòs* che significa molle) e presso i Romani: il nome malva deriva, infatti, dal verbo *mollire* con riferimento alle proprietà emollienti, ma anche alla morbidezza delle sue foglie. Nel XVI secolo la malva fu anche battezzata *omnimorbia*, perché si riteneva efficace contro diverse malattie. Della malva si apprezzavano pure le qualità alimentari: foglie e giovani germogli erano consumati cotti o in insalata, anche se in Ticino quest'abitudine non sembra molto diffusa: “Nella minestra [la mamma] metteva anche malva, io la uso ancora adesso...come verdura, un'altra verdura nel minestrone, perché si mettevano mazzi di roba, addirittura trentadue!” (Armida, Monte).

La malva è invece ben più apprezzata come pianta medicinale, e la sua popolarità è confermata anche da alcuni proverbi registrati un po' ovunque nel Cantone:

- “Ra malba, tücc i maa l'ai palpa”¹⁵⁴⁶. (Novaggio)
- “C'è un proverbio che dice “la malva tücc i maa l'ai palpa”...che guarisce tutti i mali”¹⁵⁴⁷. (Anna, Fescoggia, anche Antonietta, Iseo)
- “La malva tücc i maa la i calma”¹⁵⁴⁸. (Medio Vedeggio)
- “La malba tütt cos la palpa”¹⁵⁴⁹. (Brusino Arsizio)
- “Rá málba tücc i má l'ai pálpa: la malva ogni male ammolisce, è un buon emolliente; la malva fa bene in tutti i mali”¹⁵⁵⁰. (Sonvico)
- “La malva tütt i ma ai calma”¹⁵⁵¹. (Clorinda, Gerra Gambarogno)

¹⁵⁴⁶ “La malva guarisce tutti i mali”, CDE: Ferretti-Colombo ms. 2.

¹⁵⁴⁷ “La malva guarisce tutti i mali”.

¹⁵⁴⁸ “La malva calma tutti i mali”, in: G. Passardi, *op. cit.*, p. 183.

¹⁵⁴⁹ “La malva rende innocua ogni cosa”, CDE: Rossi ms. 24.

¹⁵⁵⁰ CDE: Sonv. Vocab.

- “La malva, va a prendere i mali dove sono...”. (Maria, Vogorno)
- “La malva era la medicina universale, andava bene per tutto...”. (Alma, Villa Bedretto)
- “La malva la molifica la pürifica e la fa passà tücc i mai ca sa ga mai avü”. (Brusio, canton Grigioni)¹⁵⁵²

Lo stesso nome “malva” racchiude in sé le tutte le potenziali virtù curative:

- “Diceva una suora: sapete cosa vuol dire la parola malva? mal...va” (Beatrice, Personico);
- “La malva... “mal va”, si diceva...il male va...” (Lucia, Villa Bedretto);
- “Ha quel nome strano mal...va, il male se ne va” (Tita, Curio);
- “Malva o malba: mal va, il male va, passa” (Bioggio)¹⁵⁵³.

Le foglie e i fiori della malva contengono una notevole quantità di mucillagini, rappresentate da una varietà piuttosto eterogenea di polisaccaridi. Specialmente nei fiori è anche presente un glucoside antocianico, detto malvina. Tali principi attivi fanno della malva un emolliente, rispettivamente un antinfiammatorio di sicuro interesse farmaceutico. L’uso esterno della malva è particolarmente indicato in caso d’inflammazioni e ulcerazioni cutanee, nel trattamento di mucose irritate, gengive sanguinanti, congiuntiviti. L’azione lenitiva sulle mucose bronchiali la rende efficace nel favorire l’espettorazione e nel calmare la tosse. La malva è anche un regolatore intestinale per anziani e bambini e da sempre viene utilizzata come blando lassativo.

Assieme alla camomilla¹⁵⁵⁴, la malva è sicuramente la maggiore panacea della medicina popolare ticinese, come documentato dalle numerose testimonianze orali e scritte riunite sotto. Questa pianta non solo si presta a numerosi usi terapeutici, ma viene anche amministrata, soprattutto esternamente o circoscritta alla cavità orale, sotto molteplici forme: impacchi, impiastri, decotti per bagni, gargarismi, pediluvi, ecc. È il rimedio che bisogna sempre avere come scorta, come si consiglia in questi trattati di economia domestica:

- “Fiori e foglie (emollienti): infusioni calde per affezioni bronchiali; cataplasmi e bagni caldi per irritazioni esterne ed interne”¹⁵⁵⁵.
- “Malva: anche di questa comunissima pianta è bene che la massaia ne abbia sempre in casa, che non solamente le foglie, ma anche i fiori sono utili da applicarsi esternamente sulle infiammazioni ed anche per clisteri. De’ fiori preparasi l’infuso da prendersi per bocca, il quale è un buonissimo addolcitivo ed ammollitivo”¹⁵⁵⁶.

Le prime notizie scritte sull’uso regionale della malva sono state rinvenute in un manoscritto secentesco: “A fare che li denti guasti cadono for di bocca senza ferro (...) Item la radice di malva e bona a dentj azo no’ dogliano”¹⁵⁵⁷. Se le parti usate sono rappresentate soprattutto dalle foglie (o dalle parti aeree), Pomini e Zanetti-Ripamonti consigliano dei decotti di radici (da raccogliere in autunno) contro le irritazioni delle vie respiratorie o, esternamente, per risolvere foruncoli, gonfiori, contusioni, paterecci¹⁵⁵⁸. Anche in Riviera, per uso esterno, la pianta munita di radice era reputata di maggior efficacia¹⁵⁵⁹.

Nella maggioranza dei casi, sia negli usi terapeutici che nel linguaggio corrente, le due specie di malva sembrano confondersi e vengono usate indistintamente. La differenza viene attribuita piuttosto al tipo di terreno o all’altitudine: “Quella selvatica, noi la conoscevamo com’era, nei prati, nell’orto...non era una bella foglia di malva come fanno adesso, che ci sono i fiori di malva, quelli grandissimi...era piuttosto piccola...a seconda del terreno che trova penso che cresce meglio o meno bene, ecco...perché ancora adesso vedo che se vado al runch (a Morbio), lassù è più bella di quelle che cresce qui...perché là cresce selvatica, da sola” (Armida, Monte). In alcune zone del Cantone invece, come nel distretto di Vallemaggia, in Valle Verzasca, Blenio e Leventina, la malva silvestre è rara, e viene perciò rimpiazzata negli usi medicinali dalla piccola malva. In questo caso l’informatrice riconosce l’esistenza di due piante distinte: “C’è la malva romana, quella viene una pianta così (alta)...invece quella che dico io è quella che striscia, quella [in dialetto] è malva...quella alta si vede molto di rado, non si vede quasi mai...da noi magari viene in un qualche campo, magari in mezzo alle patate...però non ne facevamo niente...ai miei tempi la chiamavano la malva romana” (Teresa, Caveragno).

La malva è una pianta facilmente reperibile, negli spazi umanizzati, dal piano alla montagna: dintorni delle abitazioni, prati, ruderi, sentieri, muri. Colonizza anche facilmente i giardini e gli orti.

¹⁵⁵¹ “La malva calma tutti i mali”.

¹⁵⁵² “La malva ha effetto emolliente, purifica e fa passare ogni male”, CDE.

¹⁵⁵³ CDE.

¹⁵⁵⁴ Diversi informatori hanno però ammesso spontaneamente di preferire la malva alla camomilla.

¹⁵⁵⁵ E. Macerati, *op. cit.*, p. 206.

¹⁵⁵⁶ “La buona Ernestina”, p. 53.

¹⁵⁵⁷ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto secentesco”, p. 68.

¹⁵⁵⁸ L. Pomini, *op. cit.*, pp. 252-253; G. Zanetti-Ripamonti, *op. cit.*, p. 103.

¹⁵⁵⁹ Mat. Strozzi.

- “La malva viene qui nel bosco, nel prato, vicino al giardino...perché se la si raccoglie con la radice, nel tempo va a scomparire...dopo, per l’inverno la si faceva seccare, si adoperava anche secca”. (Sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto)
- “La malva ce l’avevamo noi, veniva su selvatica così, nel campo...viene ancora oggi...era quella con le belle foglie grandi (...) [si coglieva] quando era bella in fiore, quando la pianta era bella grande...d’estate, luglio-agosto...quando la pianta era cresciuta, completa...si coglieva solo le foglie e i fiori...quando c’era fresca, se c’era bisogno, si adoperava fresca...e dopo si faceva sempre seccare per l’inverno”. (Berta, Fontana)
- “...perché la malva è gié un’erba che cresceva senza essere troppo coltivata”. (Lidia, Faido)
- “La malva era molto diffusa”. (Chironico)¹⁵⁶⁰
- “La malva cresceva un po’ dappertutto, ma quasi sempre vicino ai muri, dove è un po’ umido”. (Amelia, Dongio)
- “A volte la lasciavano anche nell’angolo dell’orto (...) si coglievano solo le foglie...si seccavano sempre nel sacchetto di carta”. (Franca, Torre)
- “Un po’ dappertutto, cresce, io ne ho fuori nel prato...è quella che striscia”. (Nice, Corzoneso)
- “Vicino al letame c’è sempre malva, più che in altre parti, e tante volte in giardino, viene su”. (Alessandrina, Ponto Valentino)
- “Nei giardini, nei cortili, veniva tanta malva...”. (Nunzia, Olivone)
- “Quella si cercava in autunno, prima dell’inverno, si cercavano le piante e poi si attaccavano in un posto secco, magari un ripostiglio o così...e poi si adoperava anche secca...la mamma, quando era secca, la metteva in una scatola di cartone”. (Ebe, Biasca)
- “Cresceva dappertutto, la malva, non è una pianta che bisognava coltivare...specialmente dove c’era il terreno grasso, venivano dei cespugli!”. (Gentilina, Mergoscia)
- “Ecco, questa è la malva, ne viene ancora nei boschi...dopo fa i fiori, fa dei fiorellini un po’ blu...questa l’ho colta proprio quest’anno (...) Questa l’ho colta nel giardino...e poi c’era proprio lì vicino a casa, adesso mi sembra che è morta quest’estate, quando faceva molto caldo...l’adoperavano di più, allora”. (Lina, Mergoscia)
- “Veniva in giro per i prati...andava dappertutto!”. (Clorinda, Gerra Gambarogno)
- “Qui si usava più quella alta, che cresce spontanea e dopo c’è chi l’ha nei giardini e nella vigna (...) si cercava la foglia, se si era un po’ disciplinati, d’estate si andava a cercarla direttamente”. (Alda, Biasca)
- “Noi avevamo un vigneto...[la mamma] andava nel vigneto a raccoglierla”. (Ebe, Bellinzona)
- “Io l’avevo in giardino ma si può anche seccare, e tenerla per l’inverno...perché si espande da sola, quando si ha un “bosco””. (Pierina, Bellinzona)
- “Si staccava la foglia...tante volte si taglia via anche il rametto...ma adesso c’è il problema di cercarla nei prati dove non c’è traffico!”. (Piera, Medeglia)
- “Si trova dappertutto, qui mi vien su nei filari...non viene nell’erba, viene proprio nel filare, dove è stato vangato...ci sono tutte e due...anzi ce n’è una, quella che cresce alta, fa dei bei fiori...ma era quella più bassa la più frequente”. (Remo, Camorino)
- “C’era un posto nell’orto dove cresceva solo la malva...non si estirpava...cresceva l’anno dopo”. (Irma, Bironico)
- La malva è molto comune negli orti, cresce liberamente...la raccoglievo nel mio orto, ne avevo in abbondanza e ne davo anche ad altri che ne avevano bisogno”. (Catullo, Miglieglia)
- “Io andavo a rubarla al Parco civico!”. (Carla, Lugano)
- “La portavano anche i paesani, la portavano in città...”. (Maria, Lugano)
- “Di malva non ne viene più tanta, bisogna stare attenti...ai tempi c’erano di quei boschi!”. (Anna, Fescoggia)
- “Si andava a raccoglierla nei prati...cresceva anche nei giardini”. (Selina, Monteggio)
- “Cresce un po’ dappertutto, negli orti, nei giardini c’è...”. (Don Angelo, Balerna)
- “La malva, ne cresce dappertutto (...) noi avevamo della malva con delle foglie così grandi, dentro nell’orto...in mezzo all’orto poi cresceva!... questa, abbiamo, col fiore viola¹⁵⁶¹, però qualcuna anche “bianca”¹⁵⁶², dato che siamo vicino ai boschi, tante volte la semente gira...certe volte viene su da sola,

¹⁵⁶⁰ Mat. Vicari.

¹⁵⁶¹ Malva silvestre.

¹⁵⁶² Piccola malva.

perché col vento arriva qualche semente...ma se troviamo qualche pianta un po' vicino, allora cerchiamo di tenerla tutta assieme, di fare un posto solo per lei". (Floriana, Morbio superiore)

La malva è uno dei rimedi emollienti¹⁵⁶³, antinfiammatori e vulnerari prediletti per tutti i problemi legati alla cavità boccale (afte, ascessi, gengiviti, mal di denti...) e alla gola.

"Per fare i gargarismi la malva (per il mal di gola), ancora adesso!"". (Floriana, Morbio superiore)

"Le foglie, si facevano i decotti per fare i risciacqui in bocca, magari la bocca infiammata, che aveva delle piaghe"". (Don Angelo, Balerna)

"Dekot da málba¹⁵⁶⁴: è il più frequentemente usato per i mali di bocca e di gola"". (Rovio)¹⁵⁶⁵

"Si usa decott da mālba, decotto di malva, quando la g'a la bóca infíamada¹⁵⁶⁶"". (Grancia)

"La malva, per ogni male questa... c'è un proverbio che dice la malva tücc i maa l'ai palpa...che guarisce tutti i mali...ma è provvidenziale la malva, davvero! (...) si mettono le foglie in bocca per le gengive, prendo solo le foglie...bisogna farle cuocere un po', si scola e poi si mettono dentro (in bocca)...levano l'infiammazione (...) il tè è pesante, bisogna metterne poco quando si beve...per le infiammazioni, quando vengono quelle grandi infiammazioni nella bocca"". (Anna, Fescoggia)

"Io l'adopero ancora oggi quando ho male alle gengive...faccio bollire la malva nell'acqua... e anche, con qualche sacchettino di camomilla...e poi risciacquo la bocca...e mi toglie l'infiammazione alle gengive"". (Catullo, Miglieglia)

"La malva era per sciacquare la bocca quando c'erano infezioni, venivano quelle fiacchette, così...quella, anche, c'è qui...si facevano cataplasmi con le foglie...anche per le gengive dolorose"". (Libera, Ruvigliana)

"Andavo a cogliere le foglie di malva nei prati. Le facevo bollire, poi si applicavano direttamente sulle gengive infiammate"". (Elsa, Gentilino)

"La malva per il mal di denti...infiammazioni...mal di gengive...[si usa] la foglia fresca...l'avevo nell'orto...la mamma me l'aveva insegnato"". (Albina, Breganzona)

"La foglia cotta si teneva in bocca...levava le infiammazioni alle gengive. (Elsa, Montagnola)

"La malva la mettevano per il mal di denti...si metteva su...un fazzoletto, si legava su...quando doveva crescere un dente che non veniva mai fuori...quando avevo i denti che mi facevano male e non erano ancora spuntati...io ero piccola"". (Iside, Lugano)

"A me [la mamma] faceva come un fagottino con la foglia e me la metteva vicino ai denti"". (Enrica, Lugano)

"Si metteva le foglie a bagno e poi si metteva in bocca [quell'acqua]...si teneva anche in bocca un po'"". (Maria, Lugano)

"Quando veniva male ai denti...(quando veniva un po' gonfio, alle gengive)...si bolliva un po' le foglie...si faceva bollire e dopo facevano come una tisana e ce lo dava da bere"". (Rosetta, Breno)

"Contro il mal di denti: I papín de malba: cataplasmi"". (Vira-Mezzovico)¹⁵⁶⁷

"La malva...per curare il mal di denti...la malva faceva il suo effetto immediatamente...si facevano impacchi" (Carla, Lugano) *anche infusioni"*. (Ernesta, Cadenazzo)

"Per il mal di denti, per le gengive, la malva...facevamo i gargarismi"". (Yvonne, Carena)

"La malva...quando si aveva mal di denti...si teneva in bocca per un po'...si faceva bollire senz'altro e doveva lasciar lì per un po'...si teneva in bocca...come fare i gargarismi...per le varie infiammazioni"". (Ebe, Bellinzona)

"La malva...eh, per le infiammazioni, così...magari per risciacqui, in bocca...le foglie, le usavo fresche...si faceva bollire l'acqua, poi le lasciavo lì in infusione per un po' di tempo, e dopo lo usavo per risciacquare la bocca"". (Gisella, Bellinzona)¹⁵⁶⁸

"Mal di denti...bisognava tenerla, la malva, cotta, in bocca, sul dente...le foglie, bollite o scaldate...si teneva dentro...quando si aveva male...[me lo facevano] da bambina, ma si faceva anche da grande...anche adesso tante volte dico: prendete la malva!"". (Pierina, Bellinzona)

¹⁵⁶³ A. Franzoni (op. cit., p. 54) scrive a proposito della malva: "...emollienti e in uso per la risoluzione dei tumori".

¹⁵⁶⁴ "Decotto di malva".

¹⁵⁶⁵ CDE.

¹⁵⁶⁶ "Quando si ha la bocca infiammata".

¹⁵⁶⁷ "Gli impiastri di malva, per cataplasmi", CDE.

¹⁵⁶⁸ Gisella è la sola informatrice ad aver acquistato le foglie in farmacia.

“So solo che la malva si adoperava per fare gargarismi...per chi aveva le infiammazioni, anche bere così”. (Rina, Bellinzona)

“Quelle belle foglie grandi si adoperavano per pulire i denti (...) ma si adoperavano per tante cose...per il mal di denti, quando si hanno delle infiammazioni o...direttamente la foglia”. (Noemi, Bellinzona)

“Si teneva in bocca [la foglia] per disinfettare”. (Germana, Arbedo)

“La malva...per le infiammazioni...anche alla gola”. (Arnaldo, Carasso)

“La malva, mi ricordo, tenerla in bocca per le infiammazioni e quelle cose lì (il liquido si teneva in bocca)”. (Alda, Biasca)

“Lui [mio marito] l'adopera la malva, quando ha infiammazioni alle gengive, così, facciamo una tisana di malva (tutta la pianta, con radici)...o anche per i denti, quando si ha mal di denti, o anche un qualche ascesso che è in viaggio... risciacqui, gargarismi, tenerla in bocca [l'acqua]... (perché la malva è pesante da digerire... è un po' come oleosa)”. (Ebe e Spartaco, Biasca)

“Malva...per sciacqui e gargarismi in caso di infiammazioni del cavo orale e della gola”. (Biasca e Pontirone)¹⁵⁶⁹

“Per risciacqui, anche, alla bocca...per quando si avevano le infiammazioni in bocca, o così...facevamo un infuso un po' tiepido”. (Nice, Corzoneso)

“Decotti di (...) e malva contro l'infiammazione in genere della bocca”. (Rossura)¹⁵⁷⁰

“L'acqua o decotto [di malva] per risciacquare la bocca”. (Bodio)¹⁵⁷¹

“La malva...per tenere in bocca, magari...per i denti, per le gengive...la facevamo bollire...le foglie soprattutto, dopo anche i gambi...e si teneva in bocca [quell'acqua] e anche le foglie, un po' di tempo”. (Beatrice, Personico)

“La malva era antinfiammatoria, se si vuole dire così...per esempio in bocca, se si faceva male i denti, o se si aveva qualche cosa in bocca (...) si teneva dentro l'acqua...per mal di denti o infiammazioni alle gengive, la malva era buona...le foglie e i fiori”. (Berta, Fontana)

“Mal di denti (si fanno gargarismi)...per tutti i mali, la malva”. (Sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto)

“Dopo c'era la malva, la malva la adoperavano tanto, per l'infiammazione, quando veniva gonfio qui (alla gola)...si faceva bollire, la foglia...per risciacqui alla bocca, con l'acqua”. (Irma, Locarno)

“Per l'infiammazione alla bocca...nel giardino la raccoglievamo...dopo si lavava, perché c'era su la terra, poi si faceva bollire e facevamo dei risciacqui in bocca”. (Adelaide, Locarno)

“Contro il mal di denti: acqua di malva”. (Auessio)¹⁵⁷²

“Rimedi che si usano cotti contro l'infiammazione in genere della bocca (...) Decotto di malva”. (Brissago)¹⁵⁷³

“Quando si avevano degli ascessi in bocca, si aspettava la maturazione, poi si bucava con un pezzo di legno per farne uscire il pus, disinfettando poi con acqua salata e infine con acqua di malva, usata anche per molti altri mali”. (Comologo)¹⁵⁷⁴

“Per guarire il mal di denti o per lenire almeno il dolore (...) in bocca si sogliono fare risciacqui con acqua fredda, decozioni di camomilla, di malva, acquavite ecc.”. (Broglia)¹⁵⁷⁵

“Decot 'd malva'¹⁵⁷⁶: serve per “mellificare” la bocca”. (Caveragno-Bignasco)¹⁵⁷⁷

“La malva la conosco molto bene però (...) dentro in valle ne abbiamo, lì sotto casa, che viene da sé, ma io non la uso...viene bassa...quella bassa dicono che va bene per le infiammazioni in bocca, fare il decotto e risciacquare...in bocca quando viene l'afte...anche solo le ulcere che si fanno nelle gengive, così”. (Teresa, Caveragno)

“Con la malva si faceva un tè per risciacquare la bocca, quando una gengiva veniva a suppurazione o quando si aveva la bocca infiammata”. (Bosco Gurin)¹⁵⁷⁸

¹⁵⁶⁹ Mat. Strozzi.

¹⁵⁷⁰ CDE.

¹⁵⁷¹ CDE.

¹⁵⁷² CDE.

¹⁵⁷³ CDE.

¹⁵⁷⁴ I. Gamboni, *op. cit.*, p. 88.

¹⁵⁷⁵ CDE.

¹⁵⁷⁶ “Decotto di malva”.

¹⁵⁷⁷ CDE.

¹⁵⁷⁸ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 105. Si allude in questo caso alla piccola malva (*Malva neglecta* Wallr.).

Le proprietà della malva non si limitano alle patologie boccali. Si usa anche come emolliente, antinfiammatorio, disinfettante e cicatrizzante esterno, per la cura di foruncoli, patercelli, gonfiori, ecchimosi, irritazioni e arrossamenti.

“Con le foglie di malva si facevano impacchi contro le infezioni”. (Monte)¹⁵⁷⁹

“Per le infezioni anche, perché se si fanno impacchi di malva, che c’è una piccola infezione, leva il pus (...) tutte le cose che facevano il pus...pulivano, pulivano le ferite”. (Floriana, Morbio superiore)

“Malva: usata per passare gonfiore”. (Bioggio)¹⁵⁸⁰

“Va a catäm na brancäda d föi de maula cam son fäcc ma al dedon”. (Isona)¹⁵⁸¹

“Anche quando si aveva un qualche reumatich...si metteva su fresca”. (Alma, Bellinzona)

“La malva è tanto medicinale...guarisce anche le piaghe...nell’acqua calda (...) la foglia, la foglia, si raccoglie nei bordi [dei sentieri] (...) per le piaghe si poteva lasciare la foglia, così (...) e lo si fasciava...per quando si aveva una piaga o un colpo o così”. (Pierina, Bellinzona)

“Facevamo bollire, poi spremevamo un po’...e con l’acqua un po’ verde che veniva giù, facevamo degli impacchi...disinfiammante, era!...[la coglievo] in giardino”. (Luigina, Bellinzona)

“Il carboscígn, grosso foruncolo pieno di pus, si faceva venire a capo con pane e latte, foglie di piantaggine, malva o romice”. (Biasca e Pontirone)¹⁵⁸²

“Per uso esterno...per impacchi e compresse sulle infiammazioni cutanee e foruncoli”. (Biasca e Pontirone)¹⁵⁸³

“Par (tiré) a cò¹⁵⁸⁴ si metteva su un po’ di malva...se c’era qualcosa, un qualche bügnón¹⁵⁸⁵, così (...) per esempio se si aveva un’infezione o qualcosa, per fare andar via l’infezione, quando avevamo del pus, si metteva su un po’ di malva...quando si ha un...non so come si dice, un carbuscín¹⁵⁸⁶, si usava così, mettevamo su la foglia...[se era secca] la facevo bollire e quando era fresca la mettevamo su fresca...in inverno la facevamo bollire... finché era calda la tenevamo su”. (Ginetta, Malvaglia)

“La malva è speciale per me...[si usava] per le ferite, per disinfettarsi...è meglio della camomilla, la camomilla fa bene da bere, ma per gli occhi no (...) la usavamo anche per gli occhi, no?, la malva, sì...quando serve, che c’è una corrente d’aria, così, che fa male...come impacco”. (Alessandrina, Ponto Valentino)

“La malva, la adoperavamo per la gente e per gli animali anche...la malva è un emolliente...la malva, come impacchi, oppure anche bere l’acqua, come decotto (...) si raccoglieva la radice, le foglie e tutto...poi la lavavamo bene e la mettevamo a seccare, intera, si metteva in un sacchetto”. (Oliva, Prugiasco)

“O anche se si aveva un foruncolo (un bügnón)...un foruncolo un po’ grande, magari...un ascesso o così...qualche cosa di infiammato, insomma, una ferita infiammata...si metteva in un recipiente con sopra l’acqua bollente, si lasciava macerare così finché veniva fuori...il “succo”...e dopo si facevano gli impacchi o si faceva i bagni...si rinnovava finché era bel caldo”. (Berta, Fontana)

“Un’altra vecchietta vicina di casa teneva molta malva nel suo orticello e d’inverno ci faceva andare da lei a fare i bagni quando si avevano i geloni o delle screpolature nelle mani”. (valle Leventina)¹⁵⁸⁷

“La malva, per...magari un’infezione...esterna...per esempio se fa infezione un dito o un piede, per fare il bagno ai piedi (magari se...nüm a disum bat...o pica...che batte, allora si fa un bagno nella malva)...la si fa andare, non proprio bollire, calda, per esempio per fare degli impacchi, con il vapore prima, mettere uno straccio sopra, fin che si resiste - per esempio il piede o la mano...ma è un bel rimedio la malva...si usa tutto, foglia, radice...”. (Sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto)

“Oppure l’adoperavano per fare i bagni, se c’era un gonfiore o un’infezione o qualche cosa...mettevano giù i piedi nella malva, la mano nella malva, nell’acqua con dentro la malva bollita (...) non so, se ti entrava una scaglia, non volevi toglierla, diventava grosso il dito...scutás, no?”. (Alda, Biasca)

¹⁵⁷⁹ Mat. Vicari.

¹⁵⁸⁰ CDE.

¹⁵⁸¹ “Va’ a cogliermi una manciata di foglie di malva che mi sono fatto mal al pollice”, CDE: Voc. dialetto Isona.

¹⁵⁸² C. Maggini, O. Lurati, *op. cit.*, p. 70. Dal testo sembra si tratti di rimedi alternativi e non cumulabili.

¹⁵⁸³ Mat. Strozzi.

¹⁵⁸⁴ Tirare in superficie.

¹⁵⁸⁵ Pustola, bubbone, foruncolo (v. VSI, voce Bügnón, p.1147).

¹⁵⁸⁶ A Malvaglia: foruncolo (v. LSI, voce carbonzín, p. 673).

¹⁵⁸⁷ A. Borioli, “Operosità femminile del vecchio tempo in Leventina”, in: AA.VV., *Donne ticinesi. Rievocazioni*, p. 59.

“La malva è contro le infiammazioni...anche per fare bagni, per ascessi, così...è buona per tutto...si può bere anche il tè, o impacchi, a seconda del male che si ha...magari quando si ha un ascesso, così, per farlo maturare”. (Caterina, Villa Bedretto)

“Quando si avevano le infiammazioni...per esterno...un qualche impacco...leva l’infiammazione”. (Onorina, Contra)

“I bambini, quando diventavano rossi nel culetto...si lavava e poi si metteva quell’olio lì...io dicevo l’olio di malva...si prendeva quell’acqua lì di malva e si lavava con quello...e disinfiammava (...) e dopo, a noi veniva su nel prato - vicino al giardino - e si usava quell’acqua lì per lavarli...e disinfiammava molto!”. (Ernesta, Cadenazzo)

“La malva tutt i ma ai calma: se c’era un gonfiore, se c’era una ferita, se c’era qualunque roba si adoperava la malva! [si usavano] le foglie, già!...fresche, o si facevano seccare per averle per l’inverno...si faceva venire su con un padellino, perché si aveva un padellino apposta per la malva, e un padellino apposta per la polentina da linosa! ”. (Clorinda, Gerra Gambarogno)

“Leva le infiammazioni...per fare impacchi...per una ferita che non va bene”. (Angela, Lavertezzo)

“Per le infezioni locali attorno alle unghie delle dita delle mani, la penarísa, si usavano cataplasmi fatti con pane e latte cotti insieme a foglie di malva”. (Comologno)¹⁵⁸⁸

“Impacchi con malva bollita nel latte. Appartiene ai rimedi, probabilmente contro i foruncoli”. (Sonogno)¹⁵⁸⁹

“Malva, erba curativa serve per preparare decotti, per impacchi emollienti, per lavare ferite, per far venire a capo ascessi (anche per uso interno)”. (Sonogno)¹⁵⁹⁰

“Aqua d malma: decotto impiegato come febrifugo, come emolliente, per condurre a suppurazione, contro il mal di denti”. (Caveragno)¹⁵⁹¹

“Molifica l’ög cun aqua ‘d malvia”. (Caveragno-Bignasco)¹⁵⁹²

“Prima qui la malva cresceva dappertutto, e si cuoceva, per lavare le ferite”. (Bosco Gurin)¹⁵⁹³

“Malva: contro le infezioni”. (Elsa, Aurigeno)¹⁵⁹⁴

La malva è utile anche per bagni e come pediluvio per i diversi problemi ai piedi.

“Malva: usata per bagni”. (Isona)¹⁵⁹⁵

“I bagni di malva e di parietaria servivano per le cistiti e i disturbi del basso ventre, o per applicazioni su parti infiammate”. (Melide)¹⁵⁹⁶

“Molto adoperate erano la malva e la camomilla, specialmente per fare bagni nei casi di infiammazione”. (Lodano)¹⁵⁹⁷

“La malva...mi ricordo che mia mamma mi metteva i fiori e le foglie nell’acqua del bagno e io non volevo mai fare il bagno perché dicevo che l’acqua era sporca...non volevo fare il bagno...ma lei mi diceva: “Vedrai che diventerai grande e forte, se fai il bagno!”...così...grande non sono diventata ma...”. (Enrica, Lugano)

“Ma a me facevano dei bagni con la malva...mi ricordo quando ero piccola, molto piccola, mi facevano dei bagni con la malva, non so perché, non mi ricordo perché ero talmente piccola, però mi ricordo il bagno con la malva”. (Bice, Montagnola)

“La malva, specialmente per bagni ai piedi (...) un’estate mi sono venute fuori della piaghe nei piedi...e ricordo che faceva là l’acqua bollente, mia madre, poi mettevo i piedi, nella malva (la pianta)...e buttava dentro anche un prodotto che usavano per le mammelle delle mucche, un intruglio del genere...ma la malva era quella che veniva usata normalmente”. (Remo, Camorino)

“La malva...va bene anche per bagni ai piedi...toglie la stanchezza”. (Piera, Medeglia)

¹⁵⁸⁸ I. Gamboni, *op. cit.*, p. 87.

¹⁵⁸⁹ CDE: Inchieste RSI 2, “foruncolo”, f. 2.

¹⁵⁹⁰ CDE.

¹⁵⁹¹ VSI, voce Aqua, p. 220.

¹⁵⁹² “Applicare un impacco, lavare gli occhi con decotto di malva”, CDE.

¹⁵⁹³ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 105. Si allude in questo caso alla piccola malva (*Malva neglecta* Wallr.).

¹⁵⁹⁴ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

¹⁵⁹⁵ CDE: Isona Voc.

¹⁵⁹⁶ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 201.

¹⁵⁹⁷ R. Giacchetto, *op. cit.*, p. 50.

- “Era una pianta medicinale anche la malva...le foglie...si faceva il tè, si adoperava per tante cose la malva...i bagni ai piedi quando facevano male! “. (Gentilina, Mergoscia)
- “Dopo faccio tanti bagni ai piedi con questa qui...fiori e foglie, metto magari tutto...metto in acqua calda...tante volte le faccio anche cuocere prima e dopo metto giù anche l’acqua...fa bene”. (Lina, Mergoscia)
- “Ma esternamente, forse la malva fa bene anche per mettere i piedi, così...sentivo che andava bene”. (Maria, Vogorno)
- “Si facevano impacchi...quando si aveva magari male ai piedi, così...le foglie”. (Angela, Lavertezzo)
- “Si faceva cuocere, ma non tanto, e poi si metteva il bagno...dopo si mettevano su le foglie bagnate e si legavano ai piedi con una garza...il tempo che si aveva bisogno...si lasciavano, magari un’ora o due”. (Onorina, Contra)
- “Con la malva si facevano anche bagni ai piedi...ma si poteva anche berla”. (Irene, Gordola)
- “La malva per le...le vesciche, il mal di piedi...il decotto...(si bolliva la malva, le foglie di malva)”. (Alberto, Bellinzona)
- “D’estate quando si mettevano su... le scarpe senza calze...una volta si formava sul tallone una fiacca...una fiacca d’acqua...e allora la coglievamo con lo stelo e mettevamo su una foglia di malva...e dopo guariva”. (Maria, Banco)
- “Quando si fa magari un bagno ai piedi, quelli che sudano tanto, specialmente, metti dentro la malva”. (Anna, Fescoggia)
- “Si metteva a bagno la malva...per i piedi pesanti...si metteva a bollire l’acqua...con le foglie intere...andava bene per tutto...anche per i bambini”. (Maria, Ponte Tresa)
- Assunta internamente come tisana, la malva era usata soprattutto come rinfrescante, emolliente, antinfiammatorio e lubrificante intestinale.
- “Anche come infuso da bere, sì...per rinfrescarmi un po’, bevevo un po’ di malva!”. (Clorinda, Gerra Gambarogno)
- “Alla mattina a digiuno si beve l’acqua di malva...” (Alessandrina, Ponto Valentino)
- “...e altri la bevevano par rinfrescas¹⁵⁹⁸”. (Ginetta, Malvaglia)
- “Quando si aveva le mestruazioni, c’era mal di ventre...una bella tazza di malva!”. (Fedora, Biasca)
- “Dopo c’è la malva...la malva dicono che fa bene (...) è una cosa che leva piuttosto l’infiammazione...la malva, va a prendere i mali dove sono...io qualche volta faccio due o tre foglie di malva con due o tre di salvia e un po’ di timo...tutti e tre insieme...si fa un tè...lo uso perché fanno bene, levano le infiammazioni”. (Maria, Vogorno)
- “La mamma la usava sempre, faceva un decotto di malva, con un po’ di semi di lino...era emolliente, ecco (...) quello che più usano anche per le infiammazioni e per andar di corpo...malva e semi di lino...si fa il decotto...è la roba che usano di più, almeno nella mia terra, come decotto (...) si metteva a seccare ma all’ombra però, si faceva seccare all’ombra...dopo si prendevano le foglie e si mettevano giù in acqua bollente e si faceva bollire un momento, con un po’ di semi di lino”. (Ginetta, Malvaglia)
- “Usatissima dalla medicina popolare di allora, per uso interno come emolliente in caso di (...) costipazioni intestinali”. (Biasca e Pontirone)¹⁵⁹⁹
- “Malva: purgante”. (Malvaglia)¹⁶⁰⁰
- “La coglievo nei prati...quella fa bene per tutto... anche come lassativo... facevo bollire le foglie e il fiore...e bevevo l’infuso durante la giornata”. (Selina, Monteggio)
- “Si usava forse per lubrificare l’intestino...non lo so esattamente...disturbi, mal di pancia, oppure se si evacuava malamente...beviamo un infuso di malva...era un po’ come la camomilla, la camomilla era la panacea per tutto”. (Armida, Monte)
- “Con la malva, limone e zucchero si preparava un decotto che era un buon purgante”. (Monte)¹⁶⁰¹
- “[La malva] per levare le infiammazioni interne...[usavo] le foglie ...le facevo bollire in acqua...si colava l’acqua e si beveva”. (Maria, Stabio)

¹⁵⁹⁸ Per rinfrescarsi.

¹⁵⁹⁹ Mat. Strozzi.

¹⁶⁰⁰ CDE.

¹⁶⁰¹ Mat. Vicari.

“Per tutto era buona...da bere, anche, per pulire un po’ tutto, quando si ha addosso delle infiammazioni...la foglia si adopera...qui in giro c’è, anche nei giardini”. (Caterina, Villa Bedretto)

“Io la bevevo tutte le mattine, fa bene...anche per gli intestini...[usavo] mah, dalla radice in avanti...dicevano che la radice è la più...la facevo seccare o fresca, ma in generale si faceva seccare”. (Arnaldo, Carasso)

“Anche agli intestini, se si beve la malva, ad esempio, passa tutto dal corpo! (...) è un disinfiammante forte, andava bene per chi aveva mal di ventre, così, la malva (...) La mia cognata la beveva tutti i giorni, una tazzina...che aiutava forse ad andare di corpo, [leva] l’infiammazione degli intestini...lo so che la beveva tutte le sere”. (Pierina, Bellinzona)

“Alla prima [figlia]... che ha avuto questa enterite, allora l’abbiamo curata tanto con la malva!...ha bevuto malva per mesi, acqua (infuso) di malva...ce n’era dappertutto, nell’orto, nei prati, lungo la strada ce n’era, perché non è come adesso che tutto è asfaltato...di solito fresca, però ne coglievamo anche, perché d’inverno raramente si trova, e allora certe volte si faceva seccare e si teneva, come si tenevano i fiori di tiglio e di sambuco per il raffreddore, il mal di gola...e ancora adesso, che ha sessant’anni, lei ogni tanto ricorre alla malva, quando ha certi disturbi intestinali”. (Armida, Monte)

“La malva è potente...prendevamo le foglie...si lavavano le foglie e si mettevano a mollo in acqua bollente...e si poteva bere, per i nervi, agitazione, la malva...è un calmante”. (Irene, Gordola)

“La malva, anche, si adopera tanto...è un calmante, come tisana”. (Piera, Medeglia)

“La malva sì, quella si aveva...le foglie...un calmante, mi pare...si faceva sempre un infuso”. (Lidia, Faido)

“Le foglie (fresche), umide e...si facevano un po’ bollire...per bere, anche, per la digestione”. (Alma, Bellinzona)

“...e si può bere la malva, fa bene anche per lo stomaco... per digerire, quando c’è il bruciore di stomaco, fa bene”. (Floriana, Morbio superiore)

La malva viene anche assunta per guarire raffreddori e tosse. In alcuni casi è amministrata in combinazione con altre erbe¹⁶⁰².

“Rimedi per la tosse: malva, lichen...”. (Gerra Gambarogno)¹⁶⁰³

“Per guarire il raffreddore si usano diversi decotti quali: decotto di malva...”. (Brissago)

“La tosse e le affezioni polmonari e bronchiali venivano curate anche con decotto di (...) e malva”. (Comologno)¹⁶⁰⁴

“Tè da málba: decotti di malva che si fanno per raffreddori e costipazioni”. (Rovio)

“Decót da malba, contro il raffreddore”. (Losone)¹⁶⁰⁵

“Bere un decotto di camomilla, di malva per guarire dal raffreddore”. (Broglia)

“...per uso interno come emolliente in caso di raffreddori”. (Biasca e Pontirone)¹⁶⁰⁶

“Acqua ‘t malva (...): decotti per far guarire dal raffreddore” (Rossura)

“Raffreddori: tè caldo di camomilla o di malva...”. (val di Blenio)¹⁶⁰⁷

“Malva e semi di lino, anche per la tosse...”. (Ginetta, Malvaglia)

“...anche per i decotti, anche da bere, quando si aveva la tosse, il raffreddore, fregió”. (Nunzia, Olivone)

Vanno inoltre segnalate alcune indicazioni inconsuete: a Grancia veniva usato un impiastro di malva contro i problemi cardiaci: “Portavano l’erba (erba malbána) e la facevano tostare in un padellino e poi la mettevano sul cuore (petto): malva contro il mal di cuore”¹⁶⁰⁸. A Chironico l’acqua di malva era usata come rimedio contro la difterite¹⁶⁰⁹, mentre a Sonogno il decotto di malva (márba) era, fra l’altro, ritenuto depurativo¹⁶¹⁰.

Pianta polivalente, la malva era usata anche per curare le bestie.

¹⁶⁰² Cfr. gli Annessi, Risultati, capitolo 2.2>> “Rimedi composti di miscugli”.

¹⁶⁰³ CDE.

¹⁶⁰⁴ I. Gamboni, *op. cit.*, p. 87.

¹⁶⁰⁵ CDE.

¹⁶⁰⁶ Mat. Strozzi.

¹⁶⁰⁷ “Malattie, consulti e terapie mediche d’altri tempi”.

¹⁶⁰⁸ CDE.

¹⁶⁰⁹ CDE.

¹⁶¹⁰ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 276.

“Impacchi di erba malva quando il bue era zoppo”. (Stabio)¹⁶¹¹

“Si adoperava anche per le bestie...noi avevamo sempre, tutto l'anno le bestie...specialmente quando prendevano il male nelle mammelle, così, si adoperava tantissimo la malva...certo che mi ricordo, lo facevo anch'io, me l'ha insegnato la mamma! Io ho imparato tutto dalla mia mamma...Quando prendevano la mastite, era molto utile...non si faceva cuocere, si metteva così”. (Gentilina, Mergoscia)

“Camomilla e malva...per le bestie, le vacche (...) almeno, se c'era una mucca che teneva la placenta, allora bisognava fare dei lavaggi...con malva, camomilla (...) anche per le bestie: acqua di semi di lino per le vacche, così, e un po' di malva...un decotto...così per rinfrescarli, se avevano un'infezione...e lo stesso per la gente...un'infezione...si faceva acqua di malva e semi di lino”. (Ginetta, Malvaglia)

“Si facevano anche i lavaggi per le bestie, quando avevano un'infezione (...) per la vagina, dopo il parto, i lavadür¹⁶¹² con la malva...anche i veterinari la usavano”. (Oliva, Prugiasco)

“La malva la adoperavano tanto per le bestie, per le vacche...facevano dei decotti per le bestie e poi davano da bere l'acqua, quasi fredda però...quando erano ammalate...mia mamma, aveva le mucche solo d'inverno, ce le davano per l'inverno, a Dongio. (Amelia, Dongio)

“Decotto per la vacca dopo il parto”. (Brione Verzasca)¹⁶¹³

“Quando le mucche espellevano la placenta, quand i vac i bütáva fóra, i s lavava cun aqua de malva e föi d'inau ...e i s vunsgéva cun oli¹⁶¹⁴(...) A capre e mucche gravide si dava per qualche tempo il panèll, poi si preparava una bevanda con acqua di malva e segale; ogni mattina si allungava con acqua tiepida. Con la stessa si facevano anche lavaggi”. (Comologno)¹⁶¹⁵

“La malva sì, per gli animali...magari che avevano un piede ferito...per lavare la ferita, per decongestionare, come si dice...un decotto”. (Berta, Fontana)

“[Per le bestie]...quando erano gonfie, che avevano dentro della materia...quando avevano infiammazioni nelle gambe o nei piedi (Daniele)...o un ascesso (Caterina)...quando avevano infiammazioni nelle mammelle, così... facevano gli impacchi (Delio)”. (Villa Bedretto)

“In val Bedretto, la malva si dava al bestiame sotto forma di infuso, per aiutare la digestione e per riattivare la ruminazione”¹⁶¹⁶.

¹⁶¹¹ G. Mombelli, *op. cit.*, p. 109.

¹⁶¹² I lavadüür erano i lavaggi della matrice delle bovine (E. Scamara, *op. cit.*, p. 156).

¹⁶¹³ CDE.

¹⁶¹⁴ “Quando le mucche espellevano la placenta, si lavavano con acqua di malva e foglie di sigillo di Salomone [*Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce]...e si ungevano di olio”.

¹⁶¹⁵ I. Gamboni, *op. cit.*, pp. 90-91.

¹⁶¹⁶ O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di val Bedretto*, p. 60.

***Matricaria recutita* L. (Camomilla)**

ASTERACEAE

Il nome botanico latino *matricaria* significa “madre delle erbe”, e testimonia la presenza di questa pianta, da secoli, sia nella medicina popolare che in quella dotta.

La camomilla è una pianta annuale originaria probabilmente dei Balcani e dell'Asia minore, divenuta ormai sub cosmopolita: è assente solo nelle regioni tropicali ed artiche.

Anche alle nostre latitudini la camomilla - coltivata in molti giardini e orti - cresce spontanea in natura, lungo i bordi dei campi e delle strade, gli erbosi aridi ed incolti, dalla pianura alla collina. Possiede foglie alterne, frastagliate da segmenti filiformi. L'infiorescenza è un capolino dal ricettacolo conico cavo: all'interno si inseriscono dei piccoli fiori gialli tubulosi, alla periferia dei fiori bianchi ligulati, rivolti in basso dopo la fioritura. La pianta profuma un intenso profumo.



Nella foto: camomilla nell'orto di un'informatrice (Cevio).

La camomilla è una delle piante medicinali più popolari nella medicina famigliare ticinese e una panacea indiscussa - ancora ampiamente usata oggi - a cui sono legati numerosi ricordi, di cui il seguente è forse l'esempio più rappresentativo.

“Mia mamma era un po' una patita delle erbe, raccoglieva tutto quello che trovava...mi ricordo che c'era una donnetta di Sala Capriasca, una contadina, che le portava dei pacchi di camomilla quando era il momento del raccolto...io mi ricordo, da bambina, la mia penitenza...mi toccava togliere i fiori dalle foglie e li mettevamo in una scatola...mi ricordo che era una grande scatola di cartone, che doveva aver contenuto dei biscotti...perché sui lati c'era scritto “Biscuits”...e mia mamma aveva messo la carta assorbente dentro in questa scatola e mettevamo tutti i fiori lì dentro...e quando aveva bisogno la camomilla non mi diceva “Dammi la scatola della camomilla”, ma mi diceva “Dammi la Biscuits”...e questa cosa mi faceva tanto ridere!”. (Enrica, Lugano)

Sono state raccolte anche alcune espressioni dialettali che hanno come protagonista la camomilla.

- “Camamèla: se te gh dee om poo de camamèla o gh o giova”. (Lavertezzo)¹⁶¹⁷
- “Una camamela e un bel lecc da faisc u fa guarii il malo”. (Verscio)¹⁶¹⁸
- “Oh, mama, fam un po' dé camaméla, ché a ghiò un gran mal dé stomich e tut i béséch sot sura”¹⁶¹⁹. (Comologno)
- “La camamèla la mantegn la dònna bèla; la camamèla la fa passá ul maa da stomich”¹⁶²⁰. (Medio Vedeggio)
- “Scurnaa, pien da pagüra, sol cumè un uroc, la pasaa 'l Natal séraa in ca. Un tòc de pan e un bücér da vin che spüzava da müfa e da verderám, l'è stai ul sò discnà e, da tant in tant, cun 'na pèzéta puciada in dala tazina da camamèla, al bagnava un bernocol sül cò gròs cumè un öf, murèl cumè 'l carbún”. (Stabio)¹⁶²¹
- “Saganéi! specii om momént sodanò gh'ò da fav lá la camamèla per digerila”¹⁶²². (Osogna)

La camomilla non mancava quasi mai negli orti o nei giardini: veniva seminata ogni anno, o si aspettava che rispuntasse spontaneamente. I fiori, raccolti da maggio-giugno ad agosto, vengono essiccati e conservati per

¹⁶¹⁷ “Se gli dai un po' di camomilla, gli gioverà”; O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 245.

¹⁶¹⁸ “Una camomilla e un bel letto di faggio per fare guarire il male”, CDE: Poncini ms. 2. 2,

¹⁶¹⁹ “Oh, mamma, fammi un po' di camomilla, che ho un gran mal di stomaco e l'intestino sottosopra”; Mat. Gamboni, pag. 38.

¹⁶²⁰ “La camomilla mantiene bella la donna”, “La camomilla fa passare il mal di stomaco” (G. Passardi, *op. cit.*, p. 61).

¹⁶²¹ “Scornato, pieno di paura e solo come un allocco, ha passato il Natale chiuso in casa. Un pezzo di pane e un bicchiere di vino che puzzava di muffa e di verderame, è stato suo pranzo, e di tanto in tanto, con una pezzuola immersa nella tazza di camomilla, bagnava un bernocolo sul capo, grosso come un uovo, nero come il carbone”, CDE: Messaggero Raiffeisen 12 (1978).152. v. Anche VSI, voce Camamèla, p. 270.

¹⁶²² “Ingordi! Aspettate un momento, sennò devo farvi la camomilla per digerire”, CDE: Mat. Aridio Pellanda, aggiunte (racconto finale).

l'inverno, oppure usati freschi o appena scottati durante la stagione della fioritura. Come altre erbe, anche la camomilla bagnata di rugiada faceva parte del mazzo di san Giovanni, benedetto in chiesa il 24 giugno¹⁶²³:

“Catá la camamela cola rosada de sant Giovanni”. (Locarno)¹⁶²⁴

“Veniva dappertutto: ogni orticello lasciava l'angolino, perché cresceva spontanea”. (Franca, Torre)

“La seminavamo nell'orto...oppure veniva da qualcun altro, si prendevano i cespi e si portavano”. (Oliva, Prugiasco)

“La coglievamo noi, la camomilla...si seminava nell'orto, e poi se si seminava cresceva, ma adesso non cresce più niente”. (Nice, Corzoneso)

“[I fiori] in estate li facevamo seccare e in inverno li prendevamo secchi ...e in estate, quando c'era bisogno li prendevamo “verdi”...si scottavano, una bollita o due, e poi si prendevano”. (Oliva, Prugiasco)

“La camomilla veniva dappertutto in giardino, era pieno di camomilla...”. (Maria, Rodi-Fiesso)

“Si piantava, io ricordo ancora un muretto, lì in basso che adesso non c'è più...e lì, lungo il muretto, si piantava la camomilla”. (Remo, Camorino)

“L'avevano tutti in giardino, avevano tutti l'orto...mi ricordo che si portava il mazzo sul tavolo e dopo aiutavamo tutti a staccare i fiorellini...era un po' un'operazione!”. (Alda, Biasca)

“E dopo avevamo in giardino la camomilla, che veniva alta così...la camomilla...faceva i fiori belli gialli...i fiori erano come margherite, piccoli, li raccoglievamo così, dalla pianta, e poi li facevamo seccare all'ombra e li mettevamo in una scatola...mi pare che ne ho ancora...mi pare che la camomilla comincia a sparire...viene ancora una qualche pianta nel giardino ma non viene più bene...un tempo l'aria era più buona, sana...non era inquinata né niente, a quei tempi”. (Lina, Mergoscia)

“Si coltivava in giardino...i fiori, si raccoglievano i fiori, si facevano seccare e si adoperavano”. (Gentilina, Mergoscia)

“Ma la roba che più avevano qui...era la camomilla...ogni famiglia aveva la camomilla”. (Aldo, Vogorno)

“Si usava tanto...la coltivavamo noi (la coltivavamo nell'orto...pianticelle, non tanto grandi, venti, quaranta, cinquanta centimetri)... l'avevano tutti in casa, la camomilla...prendevamo i fiori e li mettevamo all'ombra per seccarli”. (Maria, Vogorno)

“La camomilla era molto usata...ogni orto aveva il suo pezzetto di camomilla...ancora adesso, nel mio orto, cresce come la gramigna, ma c'è sempre!...”. (Bruna, Avegno)

“Si coltivava proprio negli orti, perché veniva su spontanea...allora, prima di fare le altre aiuole si facevano le aiuole per la camomilla...almeno per me, non so per gli altri”. (Amelia, Gordevio)

“Era facile da trovare e da adoperare...io l'avevo a Lugano nell'orto...ma si poteva andare in farmacia”. (Carla, Lugano)

“Avevamo in giardino sia la camomilla che la menta (la cosa che si usava più di tutto, per bere, erano la menta e la camomilla)...e dopo la prendevamo e la mettevamo su un telo all'ombra...quando asciugava la mettevamo in un vaso...andava sempre bene!”. (Maria, Banco)

“La camomilla la coglievamo a fascine, perché la tenevamo da conto per l'inverno e anche per certi bagni (...) la camomilla veniva nei campi, nel giardino, che adesso non ce n'è più, non so perché, è scomparsa...solo i fiori, si seccano, ne facevamo una scorta per l'inverno, anche”. (Anna, Fescoggia)

“Avevamo l'orto e c'era un piccolo quadrato pieno di camomilla...quando era ben matura si coglievano i fiorellini...si tenevano a posto in un sacchetto...così, al momento del bisogno, si adoperavano”. (Maria, Stabio)

“Seminavamo di anno in anno i fiori di camomilla che cadevano, e rispuntava, nell'orto”. (Armida, Monte)

“Però è quasi scomparsa, è scomparsa la camomilla...si metteva giù [si seminava]...i primi anni che avevamo la casa la mettevamo ancora giù...e dopo non cresceva più bene”. (Floriana, Morbio superiore)

A volte veniva colta in natura, tanto era abbondante.

“La mia mamma la cercava sempre, la faceva seccare anche lei ma adesso non c'è più...negli orti, veniva su tanta ma adesso...ci sono ancora quei fiori come camomilla, ma non hanno più quel profumo della camomilla di una volta...la si raccoglieva così, anche nei prati, cresceva sola”. (Sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto)

¹⁶²³ VSI, voce Camamèla, pp. 270-271.

¹⁶²⁴ “Cogliere la camomilla con la rugiada di san Giovanni”.

“Veniva su da sola, nei fossi o in mezzo all’erba...anche in paese veniva su”. (Irene, Gordola)

La camomilla è stata citata a più riprese non solo per la cura di distinte patologie, ma anche in diversi periodi della vita: come le loro mamme fecero con loro, molte informatrici hanno fatto uso di quest’erba per curare i figli. La camomilla è infatti da tempo una droga molto popolare nel trattamento dei problemi digestivi dei bambini, delle infiammazioni esterne, per l’igiene e per lenire i dolori di ventre. Oggigiorno, nell’autunno della vita, questa preziosa erba si rivela ancora utile in caso di leggeri stati di malessere, problemi digestivi, mal di pancia e per conciliare il sonno. Internamente viene assunta per lo più come tisana, sola o associata ad altre erbe¹⁶²⁵: *aqua et fiür camomèla* (Menzonio)¹⁶²⁶; *aque de camamèle* (Breno)¹⁶²⁷; *brövad da camamèla* (Pedrinato)¹⁶²⁸; *camomèla* (Lumino)¹⁶²⁹; *decòtt* (Rovio)¹⁶³⁰. Si consiglia di berla poco concentrata per evitare spiacevoli conseguenze: “Però bisogna fare attenzione di non caricare troppo l’infuso perché se si usa in modo troppo abbondante irrita...anche per il sonno, aiuta a calmare, però se è troppo fa l’effetto contrario...irrita e non fa dormire!” (Don Angelo, Balerna). A concentrazioni elevate si rivela un rimedio emetico adatto in caso di nausea.

“Sì, la camomilla! per le ferite, per i colpi, per il raffreddore, per il mal di ventre!...ormai non c’era nient’altro: la malva, la camomilla...”. (Pierina, Bellinzona)

“Ieri mi torcevo dal mal di ventre¹⁶³¹, ho dovuto prepararmi una camomilla e mettermi a letto con la scaldiglia”. (Bellinzona)¹⁶³²

“Eh per tutto, per calmare!...la prendo sempre, anche qua...quando ero bambina, me la dava la mamma, ma bisognava “tribulare” per prenderla!...invece qua, adesso no...adesso la adoperiamo per dormire, una bella tazza di camomilla!”. (Luigina, Bellinzona)

“La camamèla, quello era un sedativo...io la bevo ancora volentieri oggi...è un calmante...veniva utilizzato con l’uso che c’è ancora oggi, solo che oggi è in pacchettini, mentre ai tempi...per uso interno, esternamente non ricordo”. (Remo, Camorino)

“La camomilla è digestiva, prima di tutto...però pulivamo via anche le ferite...l’avevamo in giardino”. (Germana, Arbedo)

“Sempre la coltivavamo noi la camomilla...per digerire, per tutto!...per dormire la sera”. (Ginetta, Malvaglia)

“Da bere, per digerire...la facevamo leggera, però, per i bambini...non c’era dosaggio, c’era solamente la vista!”. (Oliva, Prugiasco)

“Faceva dormire un po’...si prendeva il fiore”. (Yvonne, Carena)

“La camomilla per bere, delle volte, una qualche indigestione, quando si rimetteva...si beveva e dopo si rimetteva ancora...faceva vomitare”. (Angela, Camorino)

“La mia mamma l’aveva sempre sul camino! Era l’unica erba che era lì, perennemente pronta (...) Si usava tantissimo per il mal di testa, per il mal di ventre, per digerire...cioè, debole per digerire, forte quando si aveva la nausea, perché faceva vomitare...si facevano le due differenze”. (Franca, Torre)

“Si raccoglievano i fiori, e si faceva seccare...(facevamo un infuso) per il mal di pancia (io ricordo che soffrivo tanto di mal di pancia, e mia mamma diceva: “Ma è perché diventi grande!”)... e poi per bagnare gli occhi...mi alzavo e avevo sempre gli occhi che erano attaccati...non so come si chiamava, noi lo chiamavamo scasciga¹⁶³³...allora la mia mamma mi faceva gli impacchi di camomilla per aprirli...ma era proprio una debolezza che si aveva, non un male”. (Nice, Corzoneso)

“Noi prendevamo solamente la camomilla...altre erbe noi non ne abbiamo mai usate...erbe speciali, come si fa adesso che si coltivano tutti i vegetali, le erbe...noi avevamo solo la camomilla...per tutto, per tutto...per lo stomaco, per dormire, anche quando eravamo ragazzi, così, per calmarci un po’, perché eravamo tanto attivi!...ci facevano una camomilla...i fiori solamente...la coltivavamo noi in giardino...qui, per esempio, c’era un giardino dove c’era tanta camomilla”. (Lidia, Faido)

¹⁶²⁵ Cfr. gli Annessi, Risultati, capitolo 2. 2>> “Rimedi composti di miscugli”.

¹⁶²⁶ VSI, voce Camamèla.

¹⁶²⁷ VSI, voce Camamèla.

¹⁶²⁸ VSI, voce Camamèla.

¹⁶²⁹ E. Pronzini, *op. cit.*

¹⁶³⁰ VSI, voce Camamèla.

¹⁶³¹ Da intendersi come dolori mestruali.

¹⁶³² VSI, voce Camamèla, p. 270.

¹⁶³³ Cisca (cfr. LSI, voce Scasciga, p. 636).

“Io la uso ancora adesso, prima di andare a dormire!...[Si usava] sempre, sempre...la cercavamo su nei prati, negli orti, in mezzo alla verdura...[si usavano] i fiori...ma per tutto, era un toccasana anche quello!...per digerire, facevamo la camomilla, magari con un po' di limone...anche delle volte, da mettere su... magari, qui di fuori [esternamente] dicevano...per aiutare a staccare il catarro”. (Alice, Mairengo)

“Quando si aveva qualche cosa sullo stomaco, così...ormai era un rimedio un po' leggero, se si vuole...magari se non si digeriva bene, se non si stava bene... perché non c'erano ancora le bustine ai miei tempi...si aveva un barattolo con dentro la camomilla sciolta”. (Berta, Fontana)

“La camomilla per gli occhi, anche per tè, da bere, per dormire (...) [si usava] il fiore...con un fazzolettino, e dopo si faceva come un impacco...o sennò un tè (senza bollire il fiore)”. (Sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto)

“Per calmante, o per male alla pancia, per dormire...un tè, mettevamo l'infusione, buttavamo su l'acqua”. (Caterina, Villa Bedretto)

“Al fu là un po' da camamèle, a ma senti mia ben, gu da digerì¹⁶³⁴...la usavo se avevo un po' di indigestione perché va bene...non tanto spesso, ma se non avevo digerito bene la prendevo...cresceva lì nel mio paese, a Sobrio...la facevo bollire, la mettevo dentro nell'acqua bollente, ma la tiravo via subito”. (Alice, Sobrio)

“La camomilla è più calmante...per il mal di pancia, per digerire...anche ai bambini, nel biberon, davano la camomilla (...) io mi ricordo in montagna, si faceva la camomilla prima di dormire”. (Alda, Biasca)



Nella foto: cespo di camomilla nel giardino della signora Alda (Biasca)¹⁶³⁵: “Quest’anno andavo con la pila ancora in novembre a cercare la camomilla per farla la sera, fresca...”.

“Era un po' la panacea per tutti i mali: per uso interno come infuso in caso di difficoltà di digestione, dolori addominali, eccitazione nervosa e insonnia. Per uso esterno per gargarismi e sciacqui orali e per applicazioni su infiammazioni cutanee”. (Biasca e Val Pontirone)¹⁶³⁶

“Adesso non se ne vede più negli orti o nei giardini...ma una volta la coglievamo e la metteva, o via...la facevamo seccare all'ombra, questi bei fiorellini...per infiammazioni (da bere)(...)dicono che è un tranquillante...invece per me è il contrario!”. (Ebe, Biasca)

“A quelli che avevano l'influenza, o mal di testa, davano la camomilla”. (Spartaco, Biasca)

“Una volta si usava solo quella...per il mal di ventre, per il mal di testa, per digerire (infuso)...o si facevano impacchi”. (Onorina, Contra)

“La camomilla la adoperavamo tanto...da bere (infusione), quella si beveva, anche, non solo per massaggiare...per tutti i mali, mal di testa, mal di ventre...quando si aveva mal di gola...e calma i nervi, anche, calma i nervi la camomilla (...) Si prendevano i fiorellini, poi si facevano seccare al sole, in un angolo...poi si mettevano nelle bustine, quando era ben secca”. (Irene, Gordola)

“Io invece direi di farli seccare all'ombra (i fiori), sennò perdono¹⁶³⁷ (...) per tisana...da bere...per mal di testa, così, mal di ventre...i soliti malanni”. (Angela, Lavertezzo)

“Anche adesso, per esempio, prendo la sera la camomilla...quando...non so, non ci si sentiva bene, che non si digeriva bene”. (Lina, Mergoscia)

“Poi si prendeva quel tè lì, quando non stavi così bene...forse che non avevi problemi allo stomaco...che non avevi...un'indigestione...prendevo la camomilla (...) Altrimenti la sera, per riposare un po' meglio, prendo una camomilla...non sempre, ma tante volte...la prendo così, perché calma”. (Maria, Vogorno)

¹⁶³⁴ “Mi preparo un po' di camomilla, non mi sento bene, devo digerire”.

¹⁶³⁵ Foto: Alda Fogliani.

¹⁶³⁶ Mat. Strozzi.

¹⁶³⁷ L'informatrice si riferisce all'affermazione della signora Irene di Gordola, nella riga sopra, la quale (contrariamente alla maggior parte delle testimonianze) afferma di seccare al sole i fiori di camomilla.

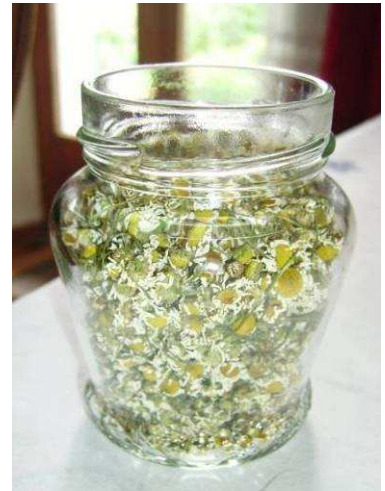
“La usavo anch’io, certo...per il mal di testa e così...quando veniva il vomito, tutte queste cose (...) Alla sera, la camomilla prima di andare a letto...perché calma un po’ i nervi, così...dicono che fa dormire”. (Gentilina, Mergoscia)

“Contro il raffreddore: decót da camaméla”. (Losone)¹⁶³⁸

“Contro i raffreddori: decotti di camomilla”. (Broglio)¹⁶³⁹

“La camomilla si conosceva già prima...la camomilla era un infuso che si adoperava un po’ per tutto, per lavare le ferite, per gli occhi... si adoperava per calmare i nervi, per far dormire”. (Bruna, Avegno)

“La camomilla quella è calmante...io quella l’ho in giardino, adesso mi è andata tutta a male con l’acqua (...) la prendo la sera, prima di dormire...anche la notte qualche volta, magari che non sto bene, che mi fa male lo stomaco...allora ah, faccio la mia camomilla...quella l’abbiamo sempre usata (...) la camomilla è una cosa che è sempre stata in casa”. (Teresa, Caveragno)



Nella foto: fiori di camomilla essiccati provenienti dall’orto della signora Teresa, a Cevio.

“Curava tutti i mali (...) si usavano i fiori...si faceva un infuso...quando non si dorme (...) si raccoglievano e si facevano seccare”. (Amelia, Gordevio)

“Curava tutti i mali (...) la camomèla l’eva tütt...i fiöö i piangeva...giö la camomèla...“am fa ma la panza, mama”...alora scià ch’a bevum n’a camomèla...”ta la bevat anca ti, nè mama?”¹⁶⁴⁰...dopo si raccontava qualche cosa, e intanto bevevano (...) cresceva dappertutto...nell’orto...veniva su...la adoperavamo quando avevamo male alla gola o qualcosa (...) venivano anche a cercarla gli altri, che non avevano la terra per piantarla, da fare l’orto”. (Maria, Ponte Tresa)

“Per il mal di pancia”. (Carla, Lugano, anche Teresa, Breganzona)

“È un tonico generale, la camomilla...”. (Tita, Curio)

“Si adoperava sovente... magari se avevo qualche cosa allo stomaco che mi faceva male...[la mamma] ci buttava su l’acqua bollente, non le faceva bollire...e dopo metteva su un po’ di zucchero”. (Maria, Banco)

“La camomilla è la più buona che ci sia per le infiammazioni (...) anche per infusioni, quando si avevano qui grandi raffreddori...e poi per bere, chi non dorme, ma non bisogna mica farla tanto forte!...e bagni, specialmente ai piedi”. (Anna, Fescoggia)

“Io so che si era in undici fratelli...se non si dormiva, ci dava giù un bel bicchiere di camomilla, la mamma...e si dormiva!”. (Jeanette, Ponte Tresa)

“Per lavaggi, per stati infiammatori...per mal di pancia, o per riposare, dormire...ma a quei tempi là dormivamo perché eravamo stanchi!”. (Floriana, Morbio superiore)

“Non è che si usa sempre, magari quando si ha qualche problema di digestione...o magari per qualche ferita, per qualche impacco (...) la camomilla, qualche volta la sera, che concilia il sonno...però in dosi giuste, non troppo forte, perché altrimenti ha un effetto contrario...la camomilla è antinfiammatoria, antibiotica (e calmante)”. (Don Angelo, Balerna)

“Ce l’avevamo noi...si coglievano i fiori e si lasciavano appassire e poi si faceva la camomilla...non andavamo a comperarla...per il mal di ventre, per il mal di tutto (...) anche adesso si dice: “Bevi un po’ di camomèla che ta dormat”...e poi fa anche dormire!”. (Maria, Stabio)

“Se avevamo mal di pancia ci davano la camomilla, non potevamo andare dal farmacista, perché allora era roba cara”. (Stabio)¹⁶⁴¹

“Se non stavi bene, dai, bev la camamèla che la ta fa ben...quando eravamo bambini... non dormivano: “Dag na camamèla” (...) a me la camomilla fa venire in mente l’indigestione, quando si faceva un’indigestione che si stava male, vomito eccetera....e allora, scià una bèla tazzina da camamèla!”. (Armida, Monte)

¹⁶³⁸ “Decotto di camomilla”, CDE.

¹⁶³⁹ CDE.

¹⁶⁴⁰ “Mi fa male la pancia, mamma!...Allora vieni che ti preparo una camomilla...La bevi anche tu, vero mamma?”.

¹⁶⁴¹ A. Nessi, *op. cit.*, p. 19.

“A casa mia, prima di andare a letto, qualcosa bevevamo sempre...o il te, o la camomilla...sempre”. (Irma, Stabio)

“Si faceva il decotto...si colavano i fiori e si beveva...andavamo in letto, bevevamo una tisana e il mattino stavamo bene...[la coltivavamo] nell’orto”. (Martina, Arzo)

Applicati esternamente (sotto forma di impacco, come cataplasma, per bagni, lavaggi oculari, ecc.) i fiori di camomilla contribuiscono a mitigare differenti stati infiammatori, mal di ventre, ferite, piccoli traumi da contusioni...Sovente ai fiori si aggiunge un corpo grasso, destinato a facilitare il passaggio dei principi curativi: olio di ricino, olio di lino, olio di oliva, chiaro d’uovo (ad esempio nella popolare *stupada*).

“A Cabbio, come rimedio contro il mal di pancia dei bambini, applicavano sul ventre il mesentere del maiale e un pizzico di camomilla, e al bambino passava il male”.¹⁶⁴²

“La camomilla era usatissima per tutti i malanni esterni ed interni: in tisana per malesseri, nervosismi, indigestioni ; in applicazioni o impacchi per infiammazioni ed infezioni. Talvolta i suoi fiori secchi venivano impastati con olio e applicati su arti ed addomi dolenti”. (Melide)¹⁶⁴³

“Štomaĝirò: empiastro di olio e camomilla oppure di sevo e assenzio che si mette sullo stomaco ai bambini per costipazioni e altro”. (Rovio)¹⁶⁴⁴

“Mal di ventre: fare impacchi, met sù i pez bagna da camamèla (jimpac)”. (Arogno)¹⁶⁴⁵

“Par tirá a cò i bognón, bisogna faa impacch con la camamèla”. (Carasso)¹⁶⁴⁶

“Quando eravamo bambini, e avevamo male alla pancia, la mamma ci metteva olio di oliva su una carta e lo cospargeva di camomilla (fiori), e ce lo legava con un panno di lana attorno al ventre”. (Bosco Gurin)¹⁶⁴⁷

“Coi cartoni unti con olio d’oliva e con seminati sopra fiori di camomilla e poi applicarli al ventre”. (Gordevio)¹⁶⁴⁸

“Ma per tutto, anche per fare impacchi, la camomilla, era buona...malva e camomilla, erano sempre quelli...in estate li facevamo seccare e in inverno li prendevamo secchi...e in estate, quando c’era bisogno, li prendevamo verdi...si scottavano, una bollita o due, e poi si prendevano...per i colpi nelle mani (impacchi), da bere per digerire...la facevamo leggera però per i bambini...non c’era dosaggio, c’era solamente la vista!”. (Oliva, Prugiasco)

“La camomilla per tutto l’adoperavano...anche quando si faceva un’infezione che venivano grosse, le croste, si prendeva la camomilla...sempre il fiore...si faceva sempre un impacco, i bagni...per qualunque sintomo, la prima roba che si beve è la camomilla...per persone e per animali, era la medesima roba”. (Ines, Personico)

“Io mi ricordo solamente della camomilla...che mia mamma scaldava prima l’olio...poi metteva sopra la camomilla (il fiore), la metteva su un panno e quando avevamo...la bronchite, l’asma...la metteva su, davanti, e si lasciava raffreddare”. (Ernesta, Brissago)

“Molto adoperate erano la malva e la camomilla, specialmente per fare bagni nei casi di infiammazione”. (Lodano)¹⁶⁴⁹

“Quando eravamo raffreddati si coceva la camomilla in latte, con miele”. (Bosco Gurin)¹⁶⁵⁰

“Quando eravamo raffreddati, la mamma ci faceva un bagno di camomilla (un pediluvio)”. (Bosco Gurin)¹⁶⁵¹

“La mamma faceva spesso inalazioni con la camomilla al papà, quando era raffreddato, o con fiori di fieno”. (Bosco Gurin)¹⁶⁵²

“[Contro il mal di gola]...mettevano sopra anche...alla lana sporca...fiori di camomilla...poi lo bagnavano con l’olio, altrimenti, cosa adoperavano? (...) songia, sa? era il grasso molle del maiale...per levare tutta

¹⁶⁴² VSI, voce Camamèla, p. 270.

¹⁶⁴³ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 201.

¹⁶⁴⁴ CDE.

¹⁶⁴⁵ “Metterci una pezza bagnata di (infuso) di camomilla”, CDE.

¹⁶⁴⁶ “Per far maturare i foruncoli si devono fare impacchi con la camomilla”, in: VSI, voce Bugnón, p. 1147.

¹⁶⁴⁷ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 132.

¹⁶⁴⁸ CDE.

¹⁶⁴⁹ R. Giacchetto, *op. cit.*, p. 50.

¹⁶⁵⁰ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 132.

¹⁶⁵¹ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 132.

¹⁶⁵² Idem.

l'infiammazione, perché i fiori secchi non andavano bene, si bagnavano con l'olio e diventava più...morbido". (Aldo e Maria, Vogorno)

"La camomilla, per fare gli infusi...per fare degli impacchi quando si aveva il mal di testa...per mettere, quando si cadeva, che veniva fuori un po' di blu, si facevano degli impacchi...o sugli occhi, quando studiavo, leggevo, così...mi metteva gli impacchi di camomilla sugli occhi (...) La mamma faceva anche il liquore¹⁶⁵³....prendeva l'alcool a basso grado...metteva i fiori in infusione...e quel liquore lì serviva per calmante oppure quando si aveva mal di testa, si frizionavano le tempie con quell'alcool lì". (Enrica, Lugano)

"Quando si facevano gli "impacchi" sugli occhi, prendevano proprio il fiore bollito, lo mettevano in una pezzuola, o qualcosa, e poi lo applicavano sull'occhio...era una specie di impasto". (Franca, Torre)

"La camomilla si mette anche sugli occhi...fa bene...gli impacchi di camomilla sugli occhi, leva le infiammazioni". (Maria, Vogorno)

"Quando a qualcuno bruciavano gli occhi, si bagnavano con latte o con infuso di camomilla". (Bosco Gurin)¹⁶⁵⁴

"Mi a m lavi i öcc cun aqua at fiür camamila". (Peccia)¹⁶⁵⁵

"Detergere gli occhi con camomilla". (Riva san Vitale)¹⁶⁵⁶

I fiori di camomilla venivano usati anche per curare il mal di denti.

"Rimedi per il mal di denti: una stopada: cataplasma formato con chiaro d'uovo sbattuto unito a olio di oliva e fiori di camomilla". (Bodio)¹⁶⁵⁷

"Nostra mamma quando avevamo il mal di denti ci metteva la camomilla con l'olio...da legar su... tutta la notte". (Onorina, Contra)

"Rimedi contro il mal di denti: si usa far arrostitire la farina di segale e metterla sulla mascella ove si ha male al dente, con fiori di sambuco o fior di camomilla". (Linescio)¹⁶⁵⁸

"Per guarire il mal di denti (...) In bocca si sogliono fare risciacqu(ate) con acqua fredda, decozioni di camomilla... ecc.". (Broglia)¹⁶⁵⁹

"Mal di denti: fümént d'akua saráda o da camamela: suffumigi con acqua salata o di camomilla". (Rovio)¹⁶⁶⁰

"Oli da ricid e camamèla per lenire il mal di denti". (Rovio)¹⁶⁶¹

"Si facevano anche dei "pacchetti" da applicare (...) per il mal di denti...si mettevano i fiori in una garza, si faceva una pallottolina - un mazzettino - di fiori nella garza, poi si appoggiava dentro [in bocca] e si teneva dentro". (Carla, Lugano)

"Per esempio la bocca...a quei tempi venivano quelle piccole - lo chiamavano il maa gram¹⁶⁶² - perché era una vescichetta che si rompeva e faceva una piccola piaga...poi si prendeva la camomilla per fare i risciacqui (...) si usava il fiore, si faceva bollire l'acqua e si metteva dentro in infusione un pochettino, poi si colava e si adoperava il liquido...anche per mal di denti, ricordo una mia sorella che una volta per i denti ha avuto gonfia tutta la faccia e stava dentro in una scodella così grande con la bocca e il mento...dentro nella camomilla, per sentire un po' di sollievo!...si bagnava proprio, per levare l'infiammazione, perché è un antinfiammatorio la camomilla...o i gargarismi, più per il mal di gola...con la camomilla e con la malva, magari si tirava dentro anche la malva assieme". (Floriana, Morbio superiore)

"Si usava tanto la camomilla...persino quando c'era mal di denti...mi ricordo mia mamma, un bel fazzolettone, piegato così come un foulard...spalmava un po' di burro sulla carta velina, la carta del burro, dicevamo, la "carta dal büter"...spalmava un po' di burro, e poi ci spalmava il fiore della camomilla, un bel po' di camomilla...e pi ci legava così (intorno alla testa) come un uovo di Pasqua, no?, per il mal di denti". (Armida, Monte)

¹⁶⁵³ Si tratta in realtà di una sorta di alcoolaturo o di tintura.

¹⁶⁵⁴ Idem.

¹⁶⁵⁵ (Contro le infiammazioni): "Io mi lavo gli occhi con acqua di fiori di camomilla", VSI, voce Aqua, p. 220.

¹⁶⁵⁶ CDE.

¹⁶⁵⁷ CDE.

¹⁶⁵⁸ CDE.

¹⁶⁵⁹ CDE.

¹⁶⁶⁰ VSI, voce Camamèla, p. 270.

¹⁶⁶¹ VSI, voce Camamèla, p. 270.

¹⁶⁶² Da intendersi come *maa gram* 'mal cattivo' (letteralm. 'male gramo'), specializzatosi poi nel senso esposto dall'informatrice (secondo G. Ceccarelli, CDE).

“Carta vungüüda d’òli e cun sö la camamèla par fá guarí i dinc”. (Pedrinete)¹⁶⁶³

Sebbene sia una panacea indiscussa, alcune testimonianze sporadiche tendono a banalizzare e disprezzare la camomilla, probabilmente per il troppo uso che ne è stato fatto: si arriva anche a sconsigliarne l’amministrazione, asserendo che in dosi eccessive può risultare velenosa:

- “Oh, non posso neanche sentirne l’odore!”. (Clorinda, Gerra Gambarogno)
- “La camomilla, non posso neanche più vederla!”. (Pierina, Bellinzona)
- “Non mi piace, il tè di camomilla. Me ne hanno dato troppo quando ero piccolo. Però mi piace sentire il profumo, della camomilla”. (Bosco Gurin)¹⁶⁶⁴
- “Io non la posso soffrire, più, la camomilla, anche l’odore non mi piace più, perché era sempre quella che andava per tutte le cose!”. (Armida, Monte)
- “Certo che pensandoci, la gente, non si sa perché, non la vuole più (...) dicono che dopo è velenosa (...) Ho conosciuto gente che, compreso mio zio e altre persone...la mia zia, qui...non l’hanno bevuta!”. (Tita, Curio)
- “Però dicono che prenderne tanta per consuetudine, è anche un veleno! Ma non so...”. (Nice, Corzoneso)

La camomilla fa anche parte dei rimedi per la cura degli animali domestici.

“Il crescione è un veleno potente ; le pecore lo mangiano, è dolce, ne mangiano tanto, ma dopo si gonfiano, bisogna curarle : gli si scalda lo stomaco con lo scaldaletto con brace, dopo gli si somministrava con la bottiglietta decotto di camomilla, di genziana...”. (Bogno)¹⁶⁶⁵

“Per la polmonite (delle pecore) prendevamo uno scaldaletto a brace con giù un po’ di fiori di fieno, zucchero e un po’ di camomilla: gli facevano i suffumigi”. (Bogno)¹⁶⁶⁶

“Tante volte davamo anche la camomilla agli animali, ai vitelli e poi anche alle mucche quando erano ammalate...”. (Lina, Mergoscia)

“Ai maiali specialmente davamo la medicina, perché gli veniva il “verme” sotto la lingua¹⁶⁶⁷...prima si levava il verme, e poi bisognava dare qualche cosa...davamo come alla gente, camomilla”. (Anna, Fescoggia)

“Infuso di camomilla al bestiame per aiutare la digestione”. (Val Bedretto)¹⁶⁶⁸

“Camomilla e malva...per le bestie, le vacche...[la camomilla] se facevano un’indigestione (...) se c’era una mucca che teneva la placenta, allora bisognava fare dei lavaggi...con malva, camomilla, così...”. (Ginetta, Malvaglia)

“Quando venivano gonfi o...sul corpo si vedeva che venivano gonfi...o quando prendevano un...una qualche storta o qualche cosa...dopo gli facevano [impacchi di camomilla]...prendevano una pezza e poi la attorcigliavano dietro la gamba o dove si erano fatti male...questo per gli animali...e così si faceva anche con noi”. (Ines, Personico)

“Impacchi di camomilla quando il bue era zoppo”. (Stabio)¹⁶⁶⁹

¹⁶⁶³ “Carta unta d’olio - di ricino - con sopra fiori di camomilla per far guarire i denti”, VSI, voce Camamèla, p. 270.

¹⁶⁶⁴ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p.132.

¹⁶⁶⁵ VSI, voce Cafè, p. 124.

¹⁶⁶⁶ VSI, voce Camamèla, p. 270. Un rimedio analogo -a base di suffumigi di aglio, camomilla, fiorume del fieno e resina di conifere- è usato nel Biellese per curare il raffreddore delle mucche (cfr. A. Sella, *op. cit.*, p. 9).

¹⁶⁶⁷ Trattasi verosimilmente della larva del cestode parassita, *Taenia solium*, che ha come ospite intermedio il maiale: la tenia vive allo stadio adulto nell’intestino dell’uomo, mentre la larva, o cisticerco, si sviluppa di regola nella muscolatura del maiale.

¹⁶⁶⁸ O. Lurati, , *Terminologia e usi pastorizi di Val Bedretto*, p. 60.

¹⁶⁶⁹ G. Mombelli, *op. cit.*, p. 109.

Melissa officinalis L. (Melissa)

LAMIACEAE

La melissa (chiamata anche citronella, cedronella, limoncina) è una pianta erbacea perenne originaria della regione mediterranea orientale. In Ticino è sovente coltivata negli orti; si è successivamente inselvatichita in talune zone, dove è diventata sub-spontanea. Cresce, in cespi, nei luoghi freschi e ombrosi (boschi, siepi, sponde, strade) dal piano ai monti. I fusti, ramosi e quadrangolari, misurano dai 30 ai 90 cm. Le foglie sono opposte, ovali, dentate e rugose. I fiori - prima bianchicci poi carnicini - si riuniscono in glomeruli di 6-12 fiori all'ascella delle foglie superiori. Nella foto: cespo di melissa nell'orto di un'informatrice di Biasca¹⁶⁷⁰.

Gli scrittori antichi usarono il nome collettivo di *melissa* (dal greco *melissa*, che significa ape, e *meli*, cioè miele) per indicare tutte le piante aromatiche appartenenti alla famiglia delle Labiate (o Lamiacee), visitate dalle api. Fu probabilmente grazie agli Arabi che le virtù della melissa furono sempre più apprezzate in Europa: nel Medio Evo quest'erba era presente nei preparati farmaceutici, in liquoreria e profumeria: il suo olio essenziale veniva usato dagli alchimisti per la preparazione di un elisir.

Nella medicina popolare la melissa è apprezzata soprattutto per le virtù sedative, carminative, antinevralgiche e antispasmodiche, che la rendono indicata per risolvere insonnia, emicrania, disturbi digestivi e cardiaci¹⁶⁷¹. Le foglie, stropicciate fra le dita, emanano un intenso aroma di limone, dovuto alla presenza di ghiande oleose: questi oli essenziali sarebbero anche responsabili delle proprietà sedative e antispasmodiche. Nel nostro Cantone quest'erba è ancora coltivata in orti e giardini, come pianta aromatica, dissetante e sedativa. Talora si prepara un liquore casalingo da offrire agli ospiti¹⁶⁷², la *limunzéna* (Mendrisio)¹⁶⁷³.

“In cò al camp da l'ort u metüü giò anca n bött da limunzina (*in cima al campo dell'orto ho piantato anche un ciuffo di melissa (Melissa officinalis)*)”. (Genestrerio)¹⁶⁷⁴.

“Bisogna sempre tenere in casa un po' di limoncina per tutte le occorrenze. Anche i ragazzi sapevano che la limoncina (èrba limunsina) è da considerarsi come il sovrano di tutti i rimedi”. (Grancia)¹⁶⁷⁵

Della melissa si usano soprattutto le foglie (colte al momento della fioritura) e le sommità fiorite, con cui si preparano infusi e sciroppi.

“Limunsina, *pianticella dalla foglie medicinali, profumata, colle quali si fa un decotto: r'aqua da limunsina ca fa passà r dulór da tèsta, r'indigestión, ecc.*”. (Grancia)¹⁶⁷⁶

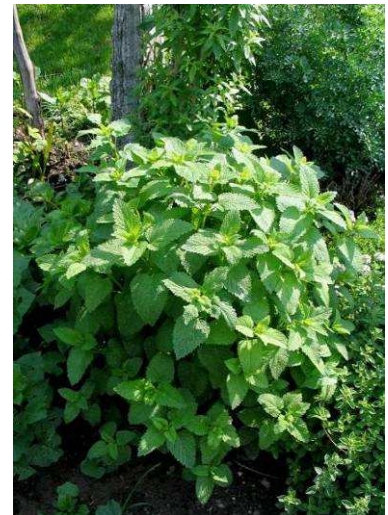
“*Melissa: tranquillizzante, contro le depressioni*”. (Elsa, Aurigeno)¹⁶⁷⁷

“*La melissa, l'adoperavo per fare il tè la sera...l'avevo in giardino...si beveva la sera prima di andare a letto...menta o melissa...era calmante*”. (Teresa, Breganzona)

“*Menta e melissa erano calmanti...si prendeva un decotto, la sera, prima di andare a letto*”. (Albina, Breganzona)

“*Ma la melissa...quella è officinale...fa bene per lo stomaco (...) si adoperano anche le foglie...ho fatto anche questo perché c'era una signora che aveva traslocato e dava via le sue piante...l'ho ancora in cantina, quello sciroppo...fatto con le foglie e i fiori proprio della melissa*”. (Stefania, Massagno)

“*Io l'ho ricevuta qui a Cevio, da qualcuno che me ne ha dato un rametto...e adesso ne ho giù in giardino, che va in giro, che va “a spasso”...ogni tanto devo bloccarla un po'...però io a casa non mi ricordo che c'era la melissa (...) la melissa la metto giù per il tè...la uso anche perché mi piace, quel gusto di limone...penso che va bene per digerire...non è che ha un uso specifico, proprio*”. (Teresa, Cavigno)



¹⁶⁷⁰ Foto: Alda Fogliani.

¹⁶⁷¹ Cfr. anche E. Macerati, *op. cit.*, p. 205.

¹⁶⁷² A. Garobbio, *Ricordi di Mendrisio, il mio vecchio borgo*, p. 141.

¹⁶⁷³ LSI, voce limonzina, p. 162.

¹⁶⁷⁴ CDE.

¹⁶⁷⁵ CDE. In dialetto, i fitonimi *limonzina*, *limunzina* stanno ad indicare parimenti la melissa e la “lippia” (cfr. LSI, voce limonzina).

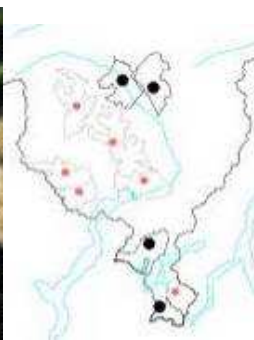
¹⁶⁷⁶ CDE.

¹⁶⁷⁷ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

Mentha x piperita L. (Menta piperina)

LAMIACEAE

Assai caratteristiche per il loro gradevole aroma, le diverse specie del genere *Mentha* si distinguono con difficoltà le une dalle altre, poiché esistono numerose forme ibridogene. Questa grande propensione all'ibridazione fa sì che esistano popolazioni selvatiche intermedie, sterili ma a marcato sviluppo vegetativo, che possono eclissare le specie parenti. In Svizzera crescono allo stato selvatico 6 specie di menta : due di esse - menta d'acqua (*Mentha aquatica* L., nella cartina e nella foto in alto) e menta romana (*Mentha spicata* L., nella cartina e nella foto in basso)¹⁶⁷⁸ - danno forma ad un ibrido, la menta piperina o piperita (*Mentha x piperita* L.), assai coltivata dalle nostre parti, nelle terre fresche di orti e giardini. In taluni luoghi può crescere allo stato subspontaneo. È una pianta erbacea perenne con fusti stoloniferi. Il fusto, quadrato e nodoso, misura dai 30 ai 50 cm. Le foglie sono opposte, ovato-ellittiche e seghettate ai margini. I fiori, di colore rosa-viola, sono riuniti in una densa spiga fusiforme all'apice degli steli. La pianta emana un intenso profumo caratteristico. Nella foto grande: cima in fioritura di menta piperita fotografata in un giardino di Porza (Lugano).



In generale, tutte le specie di menta posseggono proprietà terapeutiche, anche se la composizione delle loro essenze è variabile. Il mentolo, un alcol terpenico secondario contenuto specialmente nell'olio essenziale di menta piperita viene usato in farmacia, profumeria ed erboristeria. Anche l'industria alimentare ha da tempo sfruttato questo aroma per produrre bevande, confetti e caramelle.

“Ricordo un personaggio che di mestiere faceva il “fumista” e che ci dava sempre le mentine (caramelle al gusto di menta)”. (Cimadera, Lugano)¹⁶⁷⁹

“Bunbun da menta chi na mangia vün na mangia trenta: filastrocca recitata da un venditore di caramelle e frutta di inizio secolo, di Cabbio: Antonio Biffi”¹⁶⁸⁰.

A livello regionale, si hanno già notizie sulla menta in un manoscritto secentesco, in cui si consiglia di usarla come antipiretico contro le febbri quartane di origine malarica. Viene anche consigliata per risolvere il fuoco di Sant'Antonio, unguendo le zone lese con succo di menta e zolfo disciolti in aceto bianco¹⁶⁸¹. In epoca più recente, la menta piperina - sotto forma di essenza - viene consigliata in un libretto divulgativo come collutorio disinfettante e antisettico per preservarsi dalla tubercolosi o addirittura nella cura della stessa¹⁶⁸². L'uso terapeutico della menta è consigliato anche nei trattati di economia domestica d'inizio Novecento: “Menta: infuso digestivo; foglie rinfrescanti della bocca e dell'alito (gargarismi tiepidi)”¹⁶⁸³. Fra le specie di menta selvatiche, il professor Pomini¹⁶⁸⁴ consiglia la menta comune (*M. arvensis* L.), il mentastro d'acqua (*M. aquatica* L.) e il puleggio (*M. pulegium* L.)¹⁶⁸⁵, specie attualmente minacciata in tutta la Svizzera. Il farmacista Zanetti-Ripamonti menziona dal canto suo la menta comune (*Mentha arvensis* L.), aggiungendo in nota che “le altre specie di menta e cioè menta



¹⁶⁷⁸ Foto (miniature): Swisswebflora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/>.

¹⁶⁷⁹ CDE : Il sentiero delle radici, no.2 (01.2001).2.

¹⁶⁸⁰ CDE : informatrice. Amalia Ceppi (Cabbio, Mendrisio).

¹⁶⁸¹ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto secentesco”, pp. 60, 68.

¹⁶⁸² B. Bonardi, *Nozioni popolari d'igiene per la difesa dell'individuo e della società dalla tubercolosi*, p. 25.

¹⁶⁸³ E. Macerati, *op. cit.*, p. 206.

¹⁶⁸⁴ L. Pomini, *op. cit.*, pp. 264-267.

¹⁶⁸⁵ Sull'uso del puleggio esiste anche una documentazione scritta, che ne consiglia l'impasto contro le morsicature di scorpioni (San Vittore), in: C. Santi, “Rimedi di medicina empirica e altre ricette”, p. 352.

*piperita, abitualmente coltivata negli orti e menta acquatica (a foglie biancastre e pelose) hanno le medesime proprietà della menta comune*¹⁶⁸⁶.

È però attorno alla menta piperina (*Mentha x piperita* L.) che si condensano le testimonianze orali raccolte. Anche oggi viene coltivata un po' ovunque negli orti e nei giardini. Si tratta di un'erba facilmente disponibile, dalle molteplici virtù, che la rendono adatta ad essere usata sia come pianta aromatica che curativa. La droga è costituita dalle foglie, sfruttate per le proprietà digestive, antispasmodiche e antisettiche, oltre che toniche e rinfrescanti. Studi recenti in vitro hanno messo in evidenza i suoi effetti antiossidanti e immunomodulatori¹⁶⁸⁷.

La menta è usata per risolvere numerose malattie e disturbi. Viene assunta fresca, sotto la forma di infuso, sciroppo e liquore. Amministrata con altre erbe, sembra potenziarne le virtù terapeutiche: la menta rientra perciò nella composizione di miscele digestive e per la "pulizia" dello stomaco¹⁶⁸⁸.

- *“Con la menta si pulivano i denti...non avevamo la pasta”*. (Maria, Stabio)
- *“Noi avevamo anche un vaso...con la menta...che si faceva l'infuso, il tè...e la sera prima di andare a letto mia mamma ci faceva pulire i denti con la foglia...prima con il dentifricio e con lo spazzolino...e poi per pulire, perché lasciava un buon profumo...ci faceva passare le foglie di menta sui denti”*. (Enrica, Lugano)
- *“La menta si può usare anche sola...la menta è rinfrescante, digestiva... se si prendono le foglie di una pianta, si coglie dalla pianta, fa molto meglio, molto meglio (...) tutte le piante, a farle seccare perdono un po'...bisogna farle seccare innanzitutto all'ombra”*. (Don Angelo, Balerna)
- *“Il tè alla menta, per digerire, per la digestione...”*. (Maria, Rodi-Fiesso)
- *“La cosa che si usava più di tutto, per bere, erano la menta e la camomilla (...) si adoperavano sovente...magari se avevo qualche cosa allo stomaco che mi faceva male...[la mamma] ci buttava su l'acqua bollente, non le faceva bollire...e dopo metteva su un po' di zucchero...avevamo in giardino sia la camomilla che la menta”*. (Maria, Banco)
- *“Anche la menta...faceva bene...allo stomaco più di tutto...adesso la bevo così perché mi piace...mia figlia l'usa ancora, me ne porta, a volte ...l'avevamo in giardino”*. (Germana, Arbedo)
- *“Menta piperita. Usata come tisana digestiva. Alcuni interpellati pensavano che conciliasse il sonno”*. (Biasca e Pontirone)¹⁶⁸⁹
- *“La menta e la melissa le avevo nell'orto (...) facevo anche un liquore di menta...mettevo una bella manciata di menta, e dopo facevo il medesimo procedimento [dell'erba iva], con lo zucchero, con la grappa...veniva un buon liquore anche quello...e poi anche quello è sempre un po' digestivo...l'ho fatto parecchi anni, e dopo ho cominciato a conoscere quello dell'erba iva e allora (...) la menta c'era già, c'era già ai tempi...so che c'era una mia parente, una mia zia, ne metteva sempre un pochino quando faceva l'insalata (...) [l'infuso] anche quello lo facevamo già...non è che era specifico...più che tutto faceva bene per digerire, per lo stomaco”*. (Teresa, Caveragno)
- *“Menta: per il mal di stomaco”*. (Elsa, Aurigeno)¹⁶⁹⁰
- *“E poi c'è la menta in giardino, anche quella...si fa lo sciroppo come con la melissa, uguale...per lo stomaco, quando non si digerisce bene...ma non bisogna berne molto, mi hanno detto che fa bruciare lo stomaco...è tutta roba che fa il contrario...levo le foglie, perché il gambo è duro...dopo due giorni, per ogni litro si mettono 20 grammi di acido citrico, altrimenti non rimane (...) si filtra, con uno straccetto o un fazzoletto fine, o anche una garza (...) faccio anche il tè, ho lì sempre menta secca...il tè di menta fa bene, se è quella del giardino è meglio ancora perché ha un altro gusto...non compero mai le bustine di tè di menta”*. (Stefania, Massagno)
- *“Da bere, la menta, la facevano giù quando avevano la diarrea...per fermare la diarrea...aqua ad grópp¹⁶⁹¹, la menta...quando avevano la diarrea, era astringente, facevano quello lì”*. (Ginetta, Malvaglia)

¹⁶⁸⁶ G. Zanetti-Ripamonti, *op. cit.*, p. 111.

¹⁶⁸⁷ M. Cosentino *et al.*, “Antioxydant properties and *in vitro* immunomodulatory effects of peppermint (*Mentha x piperita* L.). Essential oils in human leukocytes”, *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 2009, Vol. 1 (3): 33-43.

¹⁶⁸⁸ Cfr. gli Annessi, Risultati, capitolo 2.2>> “Rimedi composti di miscugli” >> Informatori.

¹⁶⁸⁹ Mat. Strozzi.

¹⁶⁹⁰ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

¹⁶⁹¹ Acqua (tisana) di menta. L'informatrice aggiunge che questa tisana veniva anche amministrata alle bestie, contro la diarrea.

- “Contro la diarrea...ottima la menta e la rosa canina”. (Val di Blenio)¹⁶⁹²
- “Fagh adrè dai vèrmen con aqua de scigóll, de pòr, de sosémbra...”. (Brione Verzasca)¹⁶⁹³
- “Il tè di menta, l’ho bevuto così tanto quando avevo i calcoli biliari che alla fine, non mi lasciava più dormire, se bevevo il tè di menta...perché avevo un conoscente che era medico e m’aveva detto che anche sua mamma era un po’ guarita con questo tè di menta...ma io ho dovuto fare lo stesso l’intervento perché non è stato possibile espellerli...[bevevo] delle grandi tazze, magari facevo la colazione con il tè di menta, prima di andare a dormire bevevo il tè di menta...l’ho ancora la menta, qui sotto, ne prendevo un po’ e dove non arrivava la comperavo”. (Floriana, Morbio superiore)
- “Menta e melissa erano calmanti...si prendeva un decotto, la sera, prima di andare a letto”. (Albina, Breganzona)
- “L’avevo in giardino...per fare il tè...si beveva la sera, prima di andare a letto...menta o melissa...[era] calmante”. (Teresa, Breganzona)
- “La menta è calmante (per i nervi, così) ...le foglie...le mettevamo intere (in infuso)”. (Irene, Gordola)
- “Con la menta si faceva un tè dissetante”. (Spartaco)

L’uso terapeutico della menta è documentato anche presso la comunità walser di Bosco Gurin: si tratta però di una menta che cresce spontanea anche allo stato selvatico, e sottintende verosimilmente più di una specie¹⁶⁹⁴.

- “Chi lo sa? È probabilmente la stessa, Herzkraut e menta (Minze). Prima la si chiamava Herzkraut¹⁶⁹⁵, e adesso la si chiama menta (Minze). Esiste forse una leggera differenza, a seconda di dove cresce. Potrebbe anche essere che in origine ce n’erano due tipi, e una si è persa con il tempo”.
- “Il Giulio ha detto, Herzkraut e menta (Minze) sono la stessa cosa”.
- “Fa bene per lo stomaco, e la metto nella minestra: le dà un gusto così buono”.
- “La Herzkraut non diventa alta come la menta, non diventa più alta della menta campestre (Ackermanze). Non l’ho mai vista neanche fiorire. Probabilmente perché la si coglie prima, per metterla nella minestra. Avevamo la Herzkraut nell’orto. La madrina l’aveva piantata, ma l’abbiamo strappata perché cresceva rigogliosa e invadeva tutto”.
- “La Herzkraut ha un fusto marrone, mentre quello della menta è verde. E hanno un aroma diverso. Non ce n’è forse più in Bosco Gurin”.

¹⁶⁹² “Malattie, consulti e terapie mediche d’altri tempi”.

¹⁶⁹³ “Combattere i porri con acqua di cipolle, di porri, di menta...”, CDE.

¹⁶⁹⁴ Cfr. E. Gersnter-Hirzel, *op. cit.*, p. 89 (nota dell’autrice). Nella stessa comunità (*op. cit.*, p. 106) è anche documentato l’uso della menta romana (*Mentha spicata* L.), pianta coltivata presente talora anche allo stato sub spontaneo (cfr. gli Annessi, Risultati, cap. 2.1>> *Mentha spicata* L.).

¹⁶⁹⁵ Letteralmente, erba del cuore.

***Monarda didyma* L. (Monarda scarlatta)**

LAMIACEAE

Questa specie di monarda è anche chiamata pianta del bergamotto o Tè d'Oswego, in quanto nella regione dove sorge oggi New York gli indiani Oswego ne usavano le foglie come rimedio. Si tratta infatti di una pianta originaria dell'America settentrionale, diffusa in coltivazione anche in Europa come erba aromatica e ornamentale. È un'erba perenne, che produce una radice rizomatosa vigorosa: perciò - se trova un terreno adatto - non tarda ad accrescersi in tutte le direzioni. Gli steli verticali e quadrati possono raggiungere un metro di altezza. Le foglie sono ovali, appuntite, finemente dentate, con nervature pronunciate. Durante i mesi estivi agli apici dei fusti spunta una corona di piccoli fiori scarlatti che attira api e farfalle: questa colorazione intensa si estende anche allo stelo e alle foglie che si trovano in prossimità¹⁶⁹⁶.



La medicina popolare accorda alla monarda gli stessi principi curativi della melissa (*Melissa officinalis* L.), pianta di origine mediterranea: produce un effetto sedativo, concilia il sonno e calma i dolori al basso ventre, specialmente in caso di dismenorrea¹⁶⁹⁷. I fiori vengono colti di preferenza il mattino, quando la rugiada è scomparsa, e fatti seccare all'ombra.

Stefania (Massagno) nutre una certa predilezione per questa pianta, che coltiva da diversi anni nel suo orto di Stabio e che suole chiamare – anche se impropriamente – melissa. Si tratta infatti della *Monarda didyma*, che in tedesco viene chiamata *Goldmelisse*: da qui la trasposizione in italiano.

“I fiori venivano dal canton Zugo...è andata mia figlia a curare dei bambini piccoli...poi, in autunno...aveva 18 anni, mi sembra...nel 1971...ci ha mandato le radici della pianta...e sono in giro ancora adesso!...perché spariscono, cambiano il posto...le metto di qua e l'anno prossimo...camminano...erano belle rosse, colore del cardinale e adagio adagio sono sparite (...) poi ho comandato 15 piante (...) dall'Olanda...soltanto che c'era scritto sul catalogo: “gemischt”...mescolate, di tutti i colori...e quando sono arrivate erano chiare chiare...c'era solo una pianta su quindici, rossa...dai fiori rossi”.

Siccome i fiori sono scarsi e cari, le tisane si compongono spesso di un miscuglio di fiori e foglie: *“è un gran lavoro...tutti i giorni bisogna cogliere i fiori...e dopo, quando sono abbastanza, si fa lo sciroppo...perché al principio sono pochi...la prima “melissa” l'ho colta il 6 di luglio...si levano i fiori vecchi, si leva il pezzo sopra...e dopo dallo stelo ricrescono i fiori nuovi...quest'anno l'ho fatto alla fine di agosto-settembre...ma è diventato freddo troppo presto”.*

Con i fiori Stefania prepara uno sciroppo dissetante e curativo, adatto specialmente ai bambini (v. foto a fianco). La colorazione dello sciroppo è più intensa se si usa la varietà con i fiori rossi.

“Faccio lo sciroppo tutti gli anni...si prende un litro di acqua con un chilo di zucchero...si fa bollire e poi si gettano su i fiori...una grossa manciata per un litro d'acqua...si copre e si lascia per due notti...dopo due notti si filtra a freddo...bisogna disinfettare le bottiglie...io prendo quelle di plastica, perché quando prendevo il vetro, disinfettavo, mettevo anche nel forno per sterilizzare e faceva sempre la muffa...invece sulla plastica no, prendo quelle dell'acqua minerale...si filtra non col colino ma con una stoffa, una stoffa fine...si mette in cantina e rimane anni e anni...[serve] per dissetare, o anche come medicinale...per i nervi, per chi non digerisce bene, per dormire...mio marito lo beve la sera, dopo si addormenta subito...dorme bene...l'avevo letto da qualche parte che ha le stesse proprietà [della melissa]...adesso non ricordo più dove”.



¹⁶⁹⁶ Tavola: R. Quinche, *Ces plantes qui guérissent: la nature au service de notre santé*, Zofingue: Ringier, 1976, p.77 (di proprietà dell'informatrice).

¹⁶⁹⁷ R. Quinche, *op. cit.*, p. 76.

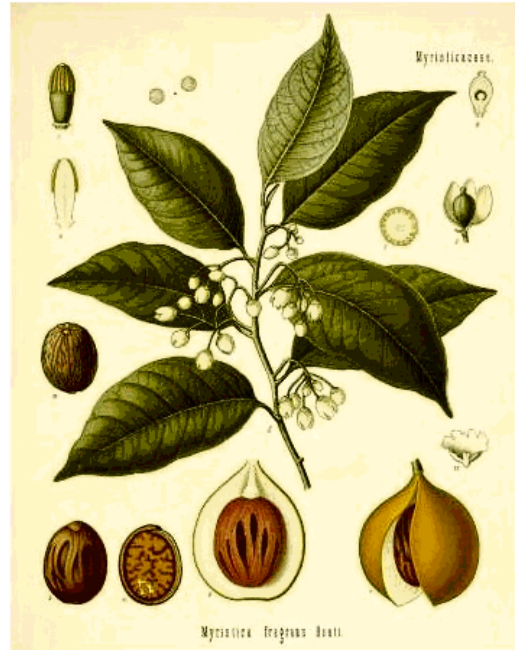
***Myristica fragrans* Houtt. (Miristica)**

MYRISTICACEAE

La miristica è un albero dioico sempreverde, originario delle Molucche e delle Filippine; è coltivata in Asia, Africa e America tropicale. Le piante femminili possiedono fiori riuniti in piccole cime. Il loro frutto è una drupa tondeggianti che contiene un solo grosso seme, chiamato nel linguaggio popolare “noce moscata”. Il macis (“fleur de muscade”), impiegato anch’esso come spezie, è invece costituito dal fine intreccio di fibre - un arillo scarlatto - che circondano il seme¹⁶⁹⁸.

Introdotta in Europa dai crociati, questa spezie si diffonde nell’arte culinaria solo dal XV secolo. Oltre a conferire agli alimenti un aroma gradevole, un pizzico di noce moscata esplica azione stimolante, favorisce la digestione e attenua la nausea e il vomito.

Il burro di noce moscata, che si può trovare in qualche farmacia, è utile per uso esterno contro i dolori reumatici e nevralgici. L’olio essenziale, molto pericoloso se ingerito senza controllo, viene impiegato in piccolissime dosi contro il mal di denti da carie. Meno conosciuti gli effetti allucinogeni provocati da un consumo eccessivo di noce moscata: sarebbero scatenati da due composti fortemente attivi, l’acido miristico e l’elemicina.



Nelle nostre regioni la noce moscata trova uso specialmente in cucina:

“La cannella, praticamente era l’unica spezia...non c’erano altre...forse un po’ di noce moscata, ma per il resto non c’era niente...la cannella e lo zafferano per il risotto...” (Bruna, Avegno).

È anche una delle spezie aggiunte alla carne di maiale da insaccare:

- “Aj, pevr, canèla, nûs muscaa, stachétt da garòful, ecc.” (campagna luganese)¹⁶⁹⁹;
- “La mamma la preparava i drògo per i lüganigh: òno büstini de pever, vünü de canèlle e vünü de ciolditt e la gratáva on nòcc noscá” (Landarenca, canton Grigioni)¹⁷⁰⁰.

Sussistono anche scampoli di testimonianze sulle virtù digestive e decongestionanti della noce moscata, che rientra anche fra gli ingredienti dell’aceto antibiotico¹⁷⁰¹, di cui alcuni informatori hanno fatto e fanno ancora uso.

- “Nuscart: noce moscata, medicinale”. (Cavergno)¹⁷⁰²
- “Rimedi per facilitare la digestione: caffè amar, acqua da camamela, nûs noscat”. (Sigirino)¹⁷⁰³
- “Dopo sa cosa aveva mia mamma d’estate nella montagna...che avevano bisogno di medicinali...aveva una noce moscata nel suo sacchetto...una noce moscata...e quando non si sentiva bene, prendeva via un pezzettino di quella noce moscata lì, che faceva bene...ma sì, per digerire...ne prendevi un pezzettino così, anzi neanche un pezzettino, come se...lo grattugiava, lo grattugi con il coltello, così”. (Maria, Vogorno)
- “Noce moscata, rimedio contro il mal di pancia”. (Gudo)¹⁷⁰⁴
- “Quando avevamo mal di pancia, facevamo un caffè, e lo cuocevamo due volte, e ci mettevamo del burro insieme, e noce moscata, e passava immediatamente”. (Bosco Gurin)¹⁷⁰⁵

¹⁶⁹⁸ Tavola: Herbddata New Zealand, <http://www.herbdatanz.com> >> Nutmeg-Myristica USD 1926.

¹⁶⁹⁹ G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 174.

¹⁷⁰⁰ “La mamma preparava le droghe per le luganighe: una bustina di pepe, una di chiodi (di garofano) e grattugiava una noce moscata” (VSI, voce Canèla, p. 416).

¹⁷⁰¹ Cfr. la scheda etnobotanica “Miscugli”.

¹⁷⁰² CDE.

¹⁷⁰³ “Caffè amaro, acqua di camomilla, noce moscata”, CDE.

¹⁷⁰⁴ CDE.

¹⁷⁰⁵ E. Gerstner, *op. cit.*, p. 58.

Nasturtium officinale R. Br. (Crescione)

BRASSICACEAE

Il crescione è una piccola pianta vivace che cresce presso i corsi di acqua, di preferenza sui terreni calcarei. Cresce prostrato, formando densi cuscinetti e rami generalmente striscianti. Viene anche coltivato come ortaggio. Le foglie alterne sono composte da foglioline ineguali ovali, di cui la terminale è la maggiore. I piccoli fiori bianchi, a 4 petali, sono disposti in corimbi, e la fioritura avviene da maggio a settembre. Le antere sono di colore giallo. Il frutto è una siliqua lineare contenente numerosi semi bruni disposti su due serie. La pianta esala un odore particolare¹⁷⁰⁶.



Il crescione viene soprattutto consumato come alimento, in insalata o in minestra, spesso mescolato ad altre erbe. Si raccomanda tuttavia di evitare un consumo eccessivo, perché potrebbe provocare reazioni allergiche con dolori alla vescica.

“Ci sono due qualità: quello (riccio) che viene... dove la sorgente esce, che mette la testa al sole...quello è molto forte, che bisogna metterne poco...e dopo c’era...quello acquatico (squisito) che...seguiva la corrente dell’acqua...e quello, col rastrello, pigliavamo via la “testa””. (Elsa, Aurigeno)¹⁷⁰⁷

“Al cressóm u gniva sù lá in de l’acqua e l’eva bom anchia da mangè”. (Linescio)¹⁷⁰⁸

“El cressón: pianta erbacea commestibile, utilizzata per insalate”. (Preonzo)¹⁷⁰⁹

“Cresción: erba, tipo di insalata”. (Rivera)¹⁷¹⁰

“Il cerfoglio, ur serföi e il crescione, ur cressión, entrano nella composizione delle minestre”¹⁷¹¹. (Bedigliora)

“Quello che viene nei ruscelli...il crescione...l’abbiamo proprio qui vicino al ruscello, d’estate così lo prendiamo, già in primavera...lo facciamo in insalata”. (Lina, Mergoscia)

“Mi ricordo che andavo a cercare il crescione con mio papà...mi diceva sempre che bisognava coglierlo dove l’acqua è corrente”. (Emma, Locarno)

Al crescione si riconoscono. Le parti verdi possono anche essere macerate a freddo in acqua: pressandole si ottiene un succo amministrato come depurativo del sangue e come tonico per convalescenti.

Anche nelle nostre regioni il crescione costituisce una delle numerose erbe primaverili, apprezzate per le proprietà vitaminiche, mineralizzanti, emollienti, espettoranti, depurative e diuretiche¹⁷¹². Si va a cercarlo presso i corsi di acqua, dai monti al piano.

“Contro catarro e tisi polmonare : si raccomanda l’insalata detta crescione acquatico (ul grasón)” (val di Blenio)¹⁷¹³.

“In primavera coglievamo il crescione vicino ai ruscelli...in montagna...il crescione formava dei grandi tappeti verdi. Si mangiava in insalata...faceva bene al sangue”. (Adelaide, Locarno)

“Le cure più utili che si credono qui per purgare il sangue sono: radici di cicoria, ortiche, crescione”. (Brione Verzasca)¹⁷¹⁴

“A essere un po’ furbi, quando si va in montagna, per non patire di mancanza di vitamine...di scorbuto...che si può soffrire in montagna perché non si mangia frutta...però, ci sono le erbe!...allora ci avavano insegnato (...) il crescione, per esempio...il crescione, per conto mio, era carico di vitamina C, il crescione...lo

¹⁷⁰⁶ Tavola : Prof. Thomé, Otto Wilhelm, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, in Wort und Bild für Schule und Haus*, http://caliban.mpiz-koeln.mpg.de/~stueber/thome/Alphabetical_list.html.

¹⁷⁰⁷ Elsa Burkhard-Vanoni, mat. RTSI. Adattato sulla base dell’*op. cit.* La signora Elsa preparava anche una cura primaverile a base di insalata di dente di leone, crescione, formentino, cipolle e uova.

¹⁷⁰⁸ “Il crescione cresceva là nell’acqua ed era buono anche da mangiare”, CDE: Mat. Moretti.

¹⁷⁰⁹ CDE: RTT Preonzo 97, 145.

¹⁷¹⁰ CDE: Bonomi ms., Rivera, fraz. Soresina.

¹⁷¹¹ C. Geerts, *op. cit.*, p. 46.

¹⁷¹² Cfr. G. Ortelli-Taroni, “L’educazione femminile dell’altro ieri”, p. 83.

¹⁷¹³ “Malattie, consulti e terapie mediche d’altri tempi”.

¹⁷¹⁴ CDE.

coglievamo ai bordi dei riali, ai bordi dei ruscelli...era ottimo, un gusto molto forte...[si coglieva] in primavera quando si andava su". (Bruna, Avegno)

Anche il bestiame è ghiotto di quest'erba: probabilmente, in maniera istintiva, è mosso dalla stessa necessità dell'uomo, quella di rinvigorirsi dopo i lunghi mesi invernali. Il consumo eccessivo comporta talora spiacevoli disturbi: *"el cresón: l'e 'n veleno potente. L'el mangia, l'e dulz, la le mangia tante, la le mangia vuluntera, ma dòpu i se s'gunfia con quèl cresón. Bisogna fag a dre: em ia scalda el stomig col scaldalécc con brase, dòpu un ghe dava giò col pestunín decòtt de camamèla, genzana, èrba livia o fernèt, grapa e café, segunde a quèll che n gh'eva a ra man"* (Bogno)¹⁷¹⁵.

¹⁷¹⁵ "Il crescione è un veleno potente: le pecore lo mangiano, è dolce, ne mangiano tanto, ma dopo si gonfiano, bisogna curarle: gli si scalda lo stomaco con lo scaldaleto con brace, dopo gli si somministrava con la bottiglietta decotto di camomilla, genziana erba iva o fernet, grappa e caffè a dipendenza di cosa si aveva a portata di mano", VSI, voce Café, p.124.

***Nicotiana tabacum* L. (Tabacco)**

SOLANACEAE

Il tabacco è originario dell'America del Sud. In Svizzera viene coltivato in numerose varietà come ornamento o per la produzione di tabacco, e solo raramente cresce spontaneo. È una pianta erbacea pubescente, di grandi dimensioni, solitamente annuale. Possiede radice fittonosa e fusto eretto, cilindrico e ramoso, che misura dagli 80 ai 150(-200) cm. Le foglie inferiori, intere, sessili e decorrenti, sono oblunghe-lanceolate e possono superare i 50 cm di lunghezza. I fiori sono riuniti in pannocchie terminali, con corolla dal lembo rosa e lungo tubo giallo-verdastro a forma di imbuto stretto. La corolla termina in 5 lobi triangolari, normalmente acuminati e distesi. Il frutto è una capsula deiscente¹⁷¹⁶.

Il tabacco era coltivato in Ticino già nel 1680, e lavorato come tabacco da naso; quasi un secolo dopo, il Pastore protestante Schinz annota che si coltiva spesso negli orti dei Francescani e Cappuccini, in quantità quasi sufficiente al loro proprio uso¹⁷¹⁷. Il consumo del tabacco da fiuto (ancora sconosciuto quello da fumo) è diffuso già allora fra la popolazione, così come la “*pessima abitudine di ciccare*”¹⁷¹⁸.

L'introduzione della tabacchicoltura vera e propria risale però ai primi anni dell'Ottocento¹⁷¹⁹. Il tabacco si coltivava in grande quantità soprattutto nel Mendrisiotto e nel Luganese, principalmente la varietà *latissima*¹⁷²⁰. Conseguentemente alla coltivazione sorgono fabbriche per la produzione di tabacco da fiuto, manifattura di sigarette o sigari, a Brissago, Lugano, Chiasso e Balerna¹⁷²¹. Nella Svizzera italiana sono documentati diversi tipi di tabacco: *tabacch d'arbru* (tabacco di pessima qualità), *tabacch di fraa* (tipo di tabacco da fiuto), *caradá* (sorta di tabacco da naso)¹⁷²², *tabacch dal moro*, *tabacch da l'öil* (altri tipi di tabacco)¹⁷²³. La coltivazione del tabacco diviene in seguito meno profittevole, per essere quasi completamente abbandonata a causa soprattutto dei danni alle coltivazioni provocati dalla grandine e delle esigenze richieste dalla sua coltivazione.

Nella foto di G. Pedrioli: “Coltivazione del tabacco nel Mendrisiotto”. Le foglie vengono infilare in mazze e appese a seccare¹⁷²⁴.

La coltivazione del tabacco conosce una forte ripresa verso la metà degli anni Venti, in particolare nelle terre propizie della campagna Adorna. All'inizio degli anni Cinquanta, nel Mendrisiotto esistono ancora 350 ettari di terra coltivata a tabacco: la coltivazione di questa pianta si spegne definitivamente negli anni Novanta¹⁷²⁵.

La coltivazione del tabacco richiede molta cura: si procede alla semina verso la metà di febbraio, seguita dalla prima sarchiatura, dalla rincalzatura e dal taglio dei germogli. Le foglie vengono raccolte in estate: le piante, sfogliate dal basso verso l'alto, mostrano a stagione avanzata



¹⁷¹⁶ Tavola: Prof. Thomé, Otto Wilhelm, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz*, in *Wort und Bild für Schule und Haus*, http://caliban.mpiz-koeln.mpg.de/~stueber/thome/Alphabetical_list.html.

¹⁷¹⁷ H.R. Schinz, *op. cit.*, p. 421; G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 58.

¹⁷¹⁸ *Ibid.*, p. 329.

¹⁷¹⁹ G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 58.

¹⁷²⁰ P. Chenevard, *op. cit.*, p. 411. Cfr. il capitolo *Aspetti geografici e naturali del Canton Ticino* >> “Gli interventi antropici sulla vegetazione”>> “Le principali attività agricole”. La specie *Nicotiana rustica*, coltivata talora nei giardini, è più rara della specie *tabacum*.

¹⁷²¹ E. Riva, J. Locatelli, *La terra racconta*, Pregassona: Fontana Edizioni, 1994, pp. 163-164.

¹⁷²² VSI, voce Caradá, p. 23.

¹⁷²³ LSI, voce tabacch, pp. 389-390. La voce *cernòbi*, proveniente dal gergo dei magnani della val Colla, si riferisce al borgo di Cernobbio, sul Lago di Como, da cui partivano gli itinerari dei contrabbandieri (VSI, Fascicolo 64, voce Cernòbi, p. 118).

¹⁷²⁴ In: Fondazione Svizzera per la Fotografia, *op. cit.*, p. 121.

¹⁷²⁵ I. Bolla, “L'operosità femminile nell'agricoltura ticinese”, In: AA.VV., *Donne ticinesi. Rievocazioni*, p. 21-22; E. Riva, J. Locatelli, *op. cit.*, p. 163.

solo i lunghi steli sfrondatai con le foglie apicali e l'infiorescenza. Unite in mazzi, le filze di foglie venivano appese a essiccare sui loggiati, sotto il sole d'agosto. Una volta acquisito il caratteristico colore, erano imballate e messe in commercio¹⁷²⁶: “[Il tabacco] lo abbiamo visto coltivare, l'abbiamo “infilato” tante volte (...) mettevano giù le piantine...mamma mia!...andavamo a lavorare e tornavamo la sera e bisognava andare - appena piantato - per bagnarlo, irrorarlo...non la mattina, la sera bisognava bagnarlo!...e dopo bisognava zappare, rincalzarlo, mettevano su la terra, così...e poi quando si coglievano le foglie, attenzione di non romperle!...si mettevano giù tutte in piano, così, e gli uomini lo portavano sulle spalle, per non rovinarlo (...) mi ricordo che c'era una famiglia in faccia a noi e avevano sei figli...quando coglievano il tabacco, la sera, si andava sempre lì...lo mettevano in cucina, lo mettevano sotto il portico, c'era una piccola luce da accendere e si infilava, s'infilava...e s'infilava una foglia in un modo e l'altra nell'altro modo, perché non si attaccassero (...) e poi quando lo tiravamo giù che era secco lo mettevamo a fa sù i ball, e poi lo portavano al Polus¹⁷²⁷” (Floriana, Morbio superiore).

Il tabacco era considerato dalle popolazioni indigene americane una pianta curativa, usata anche in rituali magico-religiosi. I primi a portare il tabacco in Europa e a coltivarlo furono gli spagnoli, al principio del XVI secolo. Il nome latino *Nicotiana* si deve invece all'ambasciatore francese Jean Nicot, grazie al quale il tabacco cominciò a essere coltivato come pianta medicinale e decorativa a Parigi. A poco a poco le foglie di tabacco vennero usate in medicina contro mali diversi e nelle forme più svariate: sifilide (impacchi di infuso), idropisia e gotta (riposo del malato su un pagliericcio di tabacco), asma (sciroppo di tabacco), emicrania (inalazione del fumo), mal di denti (impiastri), stipsi e ascaridi (clisteri). Una volta chiarita la natura degli effetti tossici e delle forme di dipendenza indotta dalla nicotina - scoperta nel 1828 - e da altri componenti del fumo, il tabacco perse gran parte dei suoi usi terapeutici, divenendo una sostanza consumata a scopo di piacere.

Alcuni usi curativi delle foglie di tabacco sono documentati anche in Ticino, in particolare sotto forma di tabacco secco sminuzzato (*rapé*), che veniva applicato o masticato come rimedio contro il mal di denti:

- “Si usa anche mettere tabacco sul dente che duole” (Monte Carasso)¹⁷²⁸;
- “Na bella cicca: masticar tabacco” (Primadengo)¹⁷²⁹;
- “Si mastica la radice di imperatoria, mischiata con il tabacco da pipa”¹⁷³⁰;

Il tabacco era anche applicato sulle ferite per arrestare il sangue (Campo Vallemaggia, Cugnasco): tabacco da naso a Malvaglia e Palagnedra, tabacco masticato a Caviano¹⁷³¹.

Anche il residuo di tabacco rimasto una volta terminata la pipa, piacere riservato agli uomini, aveva un impiego: gli uomini solevano masticarlo per il proprio piacere ma anche per “conservare” i denti: “Anche gli uomini che mangiavano quel tabacco dentro la pipa...fumavano la pipa, il tabacco, e poi quando era il fondo della pipa lo scavavano fuori (prendeivano il ferro apposta, scavino, lo chiamavano, un ferro con...come un anellino, che andava dentro bene) e lo mettevano in bocca...(cicca, si chiamava ciccicare, “al cica chel lì”)...ma era amaro, amaro!...dicevano che era quasi come...non so...anche per conservare i denti, anche se diventavano un po' grigi, però conservavano i denti” (Floriana, Morbio superiore).

Anche per il tabacco da fiuto si univa l'utile al dilettevole: si pensava infatti che fiutando il tabacco, la testa veniva liberata da ogni sorta di flemma, sì da rappresentare un rimedio (profilattico e curativo) contro il raffreddore e la sinusite, in voga anche fra le donne:

“Quando faceva male la testa, non restava che procurarsi una forte presa di “Nostrano”¹⁷³². Allora si fiutava con forza e allora andava nella testa, e il male diminuiva”. (Bosco Gurin)¹⁷³³

“Le donne anziane, per prevenire il raffreddore, fiutavano tabacco.” (Melide)¹⁷³⁴

“E le donne invece tiravano il tabacco, nel naso, come vizio...mia sorella è morta due anni fa a 98 anni e tirava il tabacco...e sa perché tirava il tabacco? Perché quando prendeva il raffreddore diceva che la sinusite non arriva, perché col tirare il tabacco si starnuta, si scarica e si previene! (...) qualche volta

¹⁷²⁶ I. Bolla, “L'operosità femminile nell'agricoltura ticinese”, In: AA.VV., *Donne ticinesi. Rievocazioni*, p. 22-23.

¹⁷²⁷ Fabbrica per la lavorazione del tabacco.

¹⁷²⁸ CDE.

¹⁷²⁹ CDE.

¹⁷³⁰ “Malattie, consulti e terapie mediche di altri tempi”..

¹⁷³¹ CDE.

¹⁷³² Varietà di tabacco nazionale (n.d.A)

¹⁷³³ E. Gerstner, *op. cit.*, p. 56.

¹⁷³⁴ G. Orтели-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 201.

(anch'io) una qualche "presina", quando avevo il naso un po' stoppo, così...ul rapè, lo chiamavano, era nei pacchettini". (Floriana, Morbio superiore)

La stessa informatrice racconta un divertente aneddoto legato all'abitudine della sorella maggiore di fiutare tabacco: *"Mi ricordo un anno, c'era la mia nipote di Basilea che aveva il bambino piccolo...era venuta qui dai nonni in vacanza e questo bambino non dormiva la notte perché era così intasato il naso, e piangeva, piangeva...allora un giorno è venuta qui, c'era qui mia sorella e dice: "Sciá, Claudio vieni che ti faccio sentire!", e ha messo su una presina...questo bambino che aveva già 5 o 6 anni, è andato là dalla curiosità e ha cominciato a starnutire e non smetteva più...il giorno dopo la mamma del piccolo viene giù e dice: "Ma cos'ha dato la zia ieri al Claudio che ha fatto tutto questo starnutire? Perché stanotte ha dormito così bene!"...e dunque, è una medicina anche quella lì".*

***Ocimum basilicum* L. (Basilico)**

LAMIACEAE

Il basilico comune, originario dell'Asia tropicale, è un'erba coltivata come pianta aromatica, presente solo raramente allo stato spontaneo. Misura dai 30 ai 60 centimetri. Possiede foglie ovali, il cui colore varia dal verde pallido al verde intenso. I fusti eretti, ramificati, hanno una sezione quadrata (carattere comune a molte Lamiaceae) e tendono a divenire legnosi e frondosi. I fiori bianchi, bilabiati, hanno il labello superiore diviso in quattro lobi. Si raggruppano in lunghe spighe tubulari, a forma di grappoli allungati. I semi sono fini, oblungi e neri. Nella foto in basso: orto con piante di basilico, a Gandria.

Il nome basilico deriva dal greco *basilikon* ("pianta reale") per la grande rilevanza conferita già da tempo a questa erba. Al basilico è legata infatti una simbologia complessa: si ritiene che le sue foglie, usate quale ingrediente dell'acqua vulneraria, abbiano poteri magici. I raccoglitori di questa pianta sacra dovevano sottoporsi a rigidi rituali di purificazione: lavarsi la mano con cui si doveva raccogliere l'erba con l'acqua di tre sorgenti diverse, rivestirsi di abiti puliti, tenersi a distanza dalle persone impure (ad esempio, le donne durante il periodo delle mestruazioni) e non utilizzare attrezzi in metallo per tagliare i fusti. In India il basilico viene considerato una pianta sacra e non può essere consumata come alimento.



Il basilico è anche una pianta medicinale: le foglie e le sommità fiorite vengono utilizzate per preparare degli infusi che hanno azione sedativa, antispastica delle vie digerenti, stomachica, diuretica e antimicrobica: viene utilizzato con successo come digestivo e vermifugo. Nelle terre solatie del Cantone, il basilico viene coltivato in abbondanza negli orti e in vaso, ed è soprattutto apprezzato per le qualità aromatiche. Non sembra invece aver svolto un ruolo di rilievo nella medicina popolare: di seguito sono riportate le due testimonianze raccolte.

“Mia mamma faceva bollire le foglie...e bevevo (l'infuso)...per tutto, la tosse”. (Selina, Monteggio)

“Il basilico, quello è nel giardino (...) perché quando ero giovane io non lo conoscevo neanche, il basilico...a me piace tantissimo...ne metto quando faccio il tè e specialmente quando si cucina (...) si vede che forse fa bene per purificare il fegato, che non funziona più tanto bene...questo l'ho letto da qualche parte ma non è...non è trasmesso (...) adesso lo conosciamo da tanti anni, ma non so, una volta, non mi ricordo che lo usavamo...[in dialetto] non ha un nome, siccome non era conosciuto, forse non hanno fatto in tempo a battezzarlo”. (Teresa, Caviglioglio)

“Io ho fatto anche il liquore di basilico...il liquore così, digestivo...si fa con la grappa, si mettono le foglie a macero dentro la grappa per diversi giorni (perché diventa verde, con le foglie diventa verde)...l'ho scritto (la ricetta me l'ha data una mia amica)...poi si levano [le foglie], si strizzano bene, si mette lo zucchero (senza cuocerlo)...secondo il peso del liquido si mette tanto zucchero”. (Floriana, Morbio superiore)



Nella foto: liquore di basilico della signora Floriana.

Olea europaea L. (Olivo)

OLEACEAE

L'olivo (o ulivo) è una pianta di origine mediorientale, coltivata abbondantemente nei paesi mediterranei: per crescere necessita in prevalenza di sole e vento.

Si presenta come una pianta arborea sempreverde, dal fusto cilindrico e contorto, corteccia grigia. Le foglie coriacee sono opposte e lanceolate, a margine intero, bianco-tomentose sulla pagina inferiore. I piccoli fiori biancastri ed ermafroditi si raccolgono in infiorescenze a grappolo - le mignole - all'ascella delle foglie dei rametti dell'anno precedente. La mignolatura si completa in aprile, mentre la vera e propria fioritura ha luogo verso maggio-giugno. Il frutto è una drupa globosa ricca di olio, quasi nera a maturazione.

Nella foto: pianta di ulivo (Bellinzona, Castello Montebello)

Il culto dell'uomo per questa pianta secolare è antichissimo. Presente nella tradizione ellenica, ebraica e cristiana - ma anche in quella islamica, cinese e giapponese - l'olivo è un albero dalla nutrita ricchezza simbolica: pace, fecondità, purificazione, forza, vittoria, ricompensa.

Anche nelle nostre regioni, di tradizione cattolica, l'olivo è un albero carico di poteri. Si hanno notizie scritte sul suo uso magico-religioso in un codicetto sanitario reperito in valle Maggia: "*Remedij acciò gli demonij non entrino più nei corpi liberati dai malefitij: fa crocette d'olive benedette et poene a dosso al paziente, che le porti sempre seco*"¹⁷³⁵.

Il ramo di ulivo, simbolo di pace, viene benedetto la domenica delle Palme e distribuito ai fedeli: *ramorú* (Pollegio), *ramorív* (Sonogno), *ramoriva* (valle Verzasca), *r'uliva* (Aquila e Olivone)... Ad Aquila il rametto d'ulivo (*r'uliva*) veniva intinto nell'acqua santa per segnare¹⁷³⁶. In val Calanca, ad Arvigo, il rametto di ulivo permetteva di scoprire il proprio futuro. Si spargevano nel fuoco tante foglioline quanti erano i membri della famiglia: prima toccava ai nonni, poi ai genitori, quindi ai figli. Se la foglia reagiva alle fiamme, allora la persona sarebbe rimasta in vita; fosse rimasta intatta e immobile, la persona sarebbe morta entro l'anno¹⁷³⁷. Un po' dappertutto si usa invece *distacá i ulif di müir*, cioè appendere il ramo d'ulivo benedetto la domenica delle Palme sulla porta di casa per scongiurare i temporali¹⁷³⁸. Talvolta i rami venivano bruciati all'approssimarsi della tempesta (Cavagnago¹⁷³⁹, Olivone¹⁷⁴⁰, Lugano, Arzo¹⁷⁴¹): "*Cun la brasa e l'uliva benedetta: era tradizione, all'approssimarsi di un temporale, di scongiurare la tempesta esponendo alla finestra la paletta con la brace e sopra alcune foglie di ulivo benedetto*"¹⁷⁴². Qualche ramo veniva anche portato all'alpe: "*In l'alp a gh'érom sémpo un pò da ramítt d'orín benesgí*" (Lodrino)¹⁷⁴³.

La coltivazione degli ulivi è antica in talune zone del Cantone, dove si produceva sul posto - presso i frantoi locali - anche il prezioso olio per uso domestico. Così si esprime lo zurighese H. R. Schinz nel 1779, a proposito della produzione di olio nella regione di Castagnola, Gandria e Menaggio: "*Questi frutti maturano in novembre e sono gli ultimi ad essere raccolti; se se ne vuole torchiare l'olio, occorre che siano nerissimi sull'albero. Taluni abbacchiano le olive, ma i più scrupolosi le colgono a mano, staccandole delicatamente dai rami e deponendole nei canestri; le lasciano riposare un giorno, poi le schiacciano con dei pestelli e ne spremono il succo, che all'inizio è torbido e lattiginoso ma che in breve si mette a fermentare e si decanta, diventando limpido olio. Nel 1779 a Castagnola, in un podere, da 40 piccoli ulivi si ricavarono 30 staia di frutti e da uno staio di olive si torchiarono 5 boccali di olio limpido*"¹⁷⁴⁴. A poco a poco la coltivazione di



¹⁷³⁵ V. Gilardoni, *op. cit.*, p. 62.

¹⁷³⁶ CDE: Falconi Martinoli, *Aspetti* 2.

¹⁷³⁷ A.M. Zandralli, *Das Misox*, Bern: P. Haupt, [1949], p. 62.

¹⁷³⁸ G. Passardi, *op. cit.*, p. 368; VSI, voce Cá, p. 20.

¹⁷³⁹ T. Rosselli, *op. cit.*, p. 43

¹⁷⁴⁰ U. Fasani, *op. cit.*, p. 37.

¹⁷⁴¹ U. Bustelli, *op. cit.*, p. 19.

¹⁷⁴² G. Foletti, *Campagna luganese*, p.76.

¹⁷⁴³ "Sull'alpe avevamo sempre un po' di rametti di ulivo benedetto", F. Bernardi, *op. cit.*, p. 73.

¹⁷⁴⁴ H.R. Schinz, *op. cit.*, p. 416.

questo generoso albero venne però abbandonata, talora sostituita dalla coltivazione del gelso, e gli olivi si inselvaticarono¹⁷⁴⁵, in particolare lungo la sponda calda e soleggiata di Gandria e in alcune altre località del Sottoceneri e del Sopraceneri (Locarno, Tenero, Bellinzona), dove si può incontrare fra i 250 e i 500 m di altitudine¹⁷⁴⁶.

Le testimonianze raccolte documentano diverse proprietà terapeutiche dell'olio di oliva, oltre al suo valore come condimento: : “Oggi, gli oli ancora in uso sono: oli d'oliva, come commestibile, eventualmente come medicinale” (Broglia)¹⁷⁴⁷. L'olivo era poi uno dei tanti rimedi contro il mal di denti. Già in un manoscritto secentesco si trova un rimedio a base di gomma di olivo per favorire la caduta di un dente guasto: “goma di oliva posta sopra li dentj ch dogliano e li farà caschare di bocca”¹⁷⁴⁸. Sono state documentate testimonianze più recenti, che attestano l'uso dell'olio di oliva contro il mal di denti:

- “Per il mal di denti...si prendeva un pannolino, si faceva su, si tagliava a strisce...poi si metteva dentro un po' d'olio.....(olio d'oliva)...poi si piegava...si fasciava, così...si legava...come un asino, avanzavano fuori solo le orecchie”. (Maria, Stabio)
- “Impiaster da ciar d'öf e oli d'uliva: *cataplasma d'albume d'uovo e olio d'oliva*”. (Riva San Vitale)¹⁷⁴⁹
- “Applicazione di un panno unto con olio d'oliva”. (Cavigliano)¹⁷⁵⁰
- “Le compresse e pezze di lana imbevuta di olio d'oliva”. (Bodio)¹⁷⁵¹
- “Oli d'uliva sbattù”. (Auessio)¹⁷⁵²

Per le sue proprietà emollienti ed antinfiammatorie, l'olio d'oliva viene usato internamente come blando purgante, ed esternamente come emolliente (in frizioni e unzioni). Era anche applicato come rimedio topico contro le bruciature¹⁷⁵³, le infiammazioni e i congelamenti.

“Si racconta di un caso di congelamento (un emigrante era tornato dai paesi freddi dopo una inutile degenza in un ospedale del posto), guarito con ripetuti impacchi di olio di oliva tiepido”. (Melide)¹⁷⁵⁴

“Questo qui l'ha preso [mia mamma] da un libretto di un frate...frate Thomas Eberle...che adesso è morto...è due o tre anni che è morto...lui ha scritto tutto quello che faceva con l'olio d'oliva e altro (...) quando c'è qualcuno che aveva il mal di pancia, che non passava (...) l'ultimo dei figli aveva...ho pensato, era appendicite... “Metti l'olio che...”...dopo in ospedale ridevano, i medici giovani...ma se non lo mettevo magari andava in cancrena!...l'ho fatto per uno o due giorni, solo...aveva male, “Mi fa male il pancino”...e l'olio qualche cosa ha fatto, perché leva l'infiammazione”. (Stefania, Massagno)

“Mettere una carta azzurra unta di olio di oliva (oli d'oliva) o burro fresco per far guarire dal mal di ventre (dolor de bisacca) i bambini” (Mergoscia)¹⁷⁵⁵.

“Olio di oliva, per gli arrossamenti della pelle, invece delle creme...ai bambini piccoli, invece di mettere la crema, sul sederino...lo tenevano come tenere chissà cosa, perché l'olio di oliva in valle di Blenio era...io l'ho saputo dalla valle di Blenio e l'ho fatto ai miei figli, che erano allergici ai pannolini, e andava a meraviglia”. (Franca, Torre)

È in combinazione con altre piante medicinali che le proprietà dell'olivo sembrano esplicitarsi al meglio, in particolare come base per la preparazione dell'olio di san Giovanni (noto rimedio vulnerario e analgesico), oppure nell'olio di arnica¹⁷⁵⁶.

“L'olio di san Giovanni lo facevano già a quei tempi...mettevano l'olio, olio di oliva naturalmente,[il fiore] lo mettevano a macerare”. (Bruna, Avegno)

“L'arnica comunque, era o nella grappa o nell'olio d'oliva (...) con l'olio era in caso di scottature... per ammorbidire la pelle”. (Franca, Torre)

¹⁷⁴⁵ Scrive il Franscini che sebbene l'olivo sia antico sulle rive del Ceresio e del Verbano, dalla sua coltura non se ne tra grande vantaggio (*op. cit.*, p. 145).

¹⁷⁴⁶ Cfr. G. Ortelli-Taroni, *Alla ricerca delle tradizioni*, p. 29; E. Riva, J. Locatelli, *op. cit.*, pp. 121-123; H.R. Schinz, *op. cit.*, p. 416.

¹⁷⁴⁷ CDE.

¹⁷⁴⁸ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto secentesco”, p. 68.

¹⁷⁴⁹ CDE.

¹⁷⁵⁰ CDE.

¹⁷⁵¹ CDE.

¹⁷⁵² “Olio di oliva sbattuto”, CDE.

¹⁷⁵³ *La buona Ernestina*, p. 48.

¹⁷⁵⁴ G. Ortelli-Taroni, *op. cit.*, p.201.

¹⁷⁵⁵ CDE.

¹⁷⁵⁶ Cfr. le schede etnobotaniche “*Hypericum perforatum* L.” e “*Arnica montana* L.”.

L'olio di oliva non solo è di per sé curativo, ma funge anche da corpo grasso che facilita il passaggio e l'assorbimento dei principi curativi. Anche il popolare olio di scorpione, adatto a risolvere (quasi) ogni male, conteneva olio di oliva in cui veniva messo a macerare uno scorpione: ungendosi tempie e polsi, ci si proteggeva dalla peste¹⁷⁵⁷.

“Una stopada: cataplasma formato con chiaro d'uovo sbattuto unito a olio di oliva e fiori di camomilla”. (Bodio)¹⁷⁵⁸

“Quando si aveva una ferita, si spalmava dell'olio su una foglia di romice, olio di oliva, o su una foglia di piantaggine, e si applicava”. (Bosco Gurin)¹⁷⁵⁹

“Quando eravamo bambini, e avevamo male alla pancia, la mamma ci metteva olio di oliva su una carta e lo cospargeva di camomilla (fiori), e ce lo legava con un panno di lana attorno al ventre”. (Bosco Gurin)¹⁷⁶⁰

“Con le ortiche curavamo il mal di schiena. Si pesta l'ortica, si versa sopra una goccia d'olio d'oliva, si applica sulla parte dolorante della schiena, si copre con carta zucchero (che non assorbe), la si fascia e si lascia tutta la notte”. (Stabio)

¹⁷⁵⁷ G. Tarilli, “Medicina popolare in un manoscritto secentesco”, p. 61.

¹⁷⁵⁸ CDE.

¹⁷⁵⁹ E. Gersnter-Hirzel, *op. cit.*, p.15.

¹⁷⁶⁰ *Ibid.*, p.132.

***Pelargonium* sp. (Geranio)**

GERANIACEAE

Quando si parla popolarmente di “geranio”, si fa riferimento non tanto al genere *Geranium* bensì ad un genere affine appartenente alla medesima famiglia, il *Pelargonium*. Il genere *Pelargonium* (dal greco *pelargos*, cicogna, per la somiglianza fra il becco di quest’uccello e i frutti della pianta) è originario delle regioni tropicali e subtropicali dell’Africa: copre quindi un’area più limitata di quella del *Geranium*, diffuso in maniera spontanea principalmente nelle zone temperate dell’emisfero boreale¹⁷⁶¹.

I *Pelargonium* sono piante perenni sempreverdi, che preferiscono un’esposizione calda e riparata. Sopportano periodi di siccità, ma sono piante inadatte al gelo. Il fiore è quasi sempre irregolare, dato che i due petali superiori differiscono dagli altri per forma e grandezza e in taluni casi anche per colore. Le specie più comunemente coltivate sono *P. zonale* (L.) L’Herit. ex Ait. (geranio comune), dalle foglie pubescenti a forma di cuore, generalmente con una fascia a forma di cavallo; *P. peltatum* Ait., con foglie peltate, lucide e carnose; *P. macranthum* Hort., con fusti legnosi e semicespugliosi, foglie dure, glabre e dentate e fiori mono o bicolori, a forma di farfalla¹⁷⁶².

Il primo *Pelargonium*, probabilmente il *P. zonale*, giunse in Europa nel Seicento dalla colonia del Capo. Ma il periodo della loro maggior diffusione del pelargonio è sicuramente a cavallo fra il XVIII e il XIX secolo, quando il passaggio della Colonia del Capo agli Inglesi segna l’esplosione delle piante in serra in Gran Bretagna. Dal *Pelargonium* sono state in seguito selezionate a scopo ornamentale numerose specie e varietà, coltivate nei giardini o in vasi, su terrazzi e balconi. Anche in Ticino il *Pelargonium* è apprezzato per i fiori ornamentali, che vengono esposti con orgoglio su balconi e loggiati.

Nella foto: balcone e finestra ornati di *Pelargonium* in una casa di Sonogno (Locarno).

Vista la tarda apparizione del pelargonio alle nostre latitudini, le testimonianze sulle proprietà curative di questa pianta “esotica” sono di acquisizione piuttosto recente e di diffusione limitata, e coincidono con gli usi documentati nel suo territorio di origine. In Sud Africa, infatti, il *Pelargonium* viene usato come rimedio tradizionale per la cura di ferite, ascessi, piaghe, mal di gola e infezioni.

A Grancia è documentata l’applicazione di foglie di geranio per stagnare il sangue dalle ferite¹⁷⁶³: questo rimedio è recente rispetto ad altre tradizioni, come quella di coprire la ferita con una ragnatela (Rivera)¹⁷⁶⁴. Un’altra testimonianza sul *Pelargonium* giunge da un informatore del Malcantone, e dalla descrizione potrebbe trattarsi di un ibrido della specie *P. zonale* con *P. inquinans* - raggruppate sotto il nome di *P. x hortorum* - le più comuni e più coltivate: “Mia mamma, sulle ferite...prendeva i gerani...foglie di geranio...dei balconi...prendeva una foglia, la fasciava con un filo...direttamente sulla ferita...ma lo faceva con convinzione, mia mamma, lo faceva con convinzione...si vede che ai tempi in cui pubblicizzavano i gerani, che erano fiori che venivano dall’Africa, no?...ricordo che erano gerani con la foglia pelosa...[penso che] l’aveva letto, fra le altre cose, non era una tradizione (...) ma hanno un certo odore e probabilmente certe virtù”. (Tita, Curio)



¹⁷⁶¹ Cfr. La scheda etnobotanica “*Geranium robertianum* L.”.

¹⁷⁶² AA.VV., *Fiori e giardino* (a cura di Ippolito Pizzetti), Milano: Garzanti editore, 2001, pp. 633-639.

¹⁷⁶³ D. Petrini, *op. cit.*, p. 3.

¹⁷⁶⁴ Idem.

***Petasites albus* (L.) Gaertner** (Farfaraccio bianco)

ASTERACEAE

Il farfaraccio bianco è una pianta erbacea perenne, che cresce nei siti umidi e ombrosi, ai margini di ruscelli, dalla collina alla montagna. Il fusto erbaceo, vellutato-tomentoso e con scaglie fogliacee, misura dai 10 ai 30 fino a un massimo di 60 cm. Le foglie basali, reniformi, possono raggiungere i 40 cm di larghezza: sono bianco-tomentose sulla pagina inferiore e possiedono un lungo picciolo. I fiori di colore bianco sono riuniti in numerosi capolini, raccolti in grappoli corti e compatti. I fiori tubulosi sono dotati di pappi pelosi.



Nella foto di Luca Bettosini: farfaraccio presso il fiume ad Ossasco (Valle Bedretto)¹⁷⁶⁵.

Del farfaraccio bianco si usano in medicina popolare le foglie e radici, grazie al contenuto di mucillagini, resine e di un principio attivo, la petasina, cui si attribuiscono proprietà curative. Le radici del farfaraccio possiedono virtù stomachiche, sudorifere, diuretiche e antiartriche. Le foglie e i capolini, in infuso, calmano la tosse. Esternamente le foglie vengono applicate, fresche o in cataplasmi, come risolvanti di accessi e piaghe.

Nella medicina popolare ticinese è documentato nel Luganese l'uso di una specie parente del farfaraccio bianco, il *Petasites hybridus* (L.) P. Gaertn. *et al.* (farfaraccio maggiore), chiamato col fitonimo dialettale *capón*: a Piandera le foglie grandi e coriacee venivano applicate sulle ferite come astringente¹⁷⁶⁶.

Quando l'erba è ancora tenera si dà come foraggio al bestiame: nel biellese le foglie fresche e intere venivano amministrate alle mucche in prossimità del parto¹⁷⁶⁷. Si sa anche che in Vallemaggia il farfaraccio bianco era usato come foraggio per aumentare la lattazione. Questa proprietà potrebbe essere stata suggerita in origine anche dall'analogia con il tomento bianco che ricopre la pagina inferiore delle foglie e dal colore bianco dei fiorellini¹⁷⁶⁸: “Il farfaro, lo adoperavano per far mangiare le mucche per far fare latte, mi hanno detto...poi ho letto in un posto che a quanto pare non è tanto adatto...ma una signora mi ha detto che andavano a coglierlo apposta per darlo alle mucche...le foglie” (Bruna, Avegno).

¹⁷⁶⁵ Foto: Luca Bettosini, *Fiori delle montagne ticinesi*, p.79.

¹⁷⁶⁶ Cfr. VSI, voce Capón, p. 558. Il farfaraccio maggiore può raggiungere 1 metro di altezza, le foglie fino a 60 cm di larghezza. A differenza del *P. albus*, inoltre, il tomento che copre le foglie persiste solo sulle nervature della pagina inferiore. I fiori sono di color porpora tenue a rosato, riuniti in grappoli ovoidi.

¹⁷⁶⁷ A. Sella, *op. cit.*, p. 124.

¹⁷⁶⁸ A. Sella (*op. cit.*, pp. 124-125) riporta che, sebbene le foglie fresche fossero date come foraggio alle mucche, non tutte lo mangiano volentieri: al contrario di quanto racconta l'informatrice, la testimonianza raccolta nel biellese afferma che le foglie diminuiscano la secrezione di latte e che facciano urinare le mucche in abbondanza.

***Petroselinum crispum* (Miller) Fuss (Prezzemolo)**

APIACEAE

Il prezzemolo (*P. sativum* Hoffm. o *P. hortense* Hoffm.) è un'erba biennale originaria del Mediterraneo orientale. Viene coltivato frequentemente negli orti e usato fresco per aromatizzare minestre e salse. Cresce anche sporadicamente allo stato subspontaneo, ma non deve essere confuso con la velenosa cicuta minore (*Aethusa cymapium* L.), assai frequente e spontanea nelle nostre regioni, detta popolarmente "prezzemolo matto".

Il prezzemolo possiede radice bruno-giallastra e fittonosa; il fusto - eretto e striato - misura da 30 a 90 cm. Le foglie dentate hanno contorno triangolare: 2-3 pennatosette le inferiori, progressivamente a divisioni lineari o intere le superiori. Esistono anche varietà di prezzemolo a foglie ricce. I fiori giallo-verdastri si raccolgono in ombrelle di 5-12 raggi. Il frutto è formato da un diachenio allungato, con 5 coste filiformi ben definite. La pianta intera esala odore aromatico¹⁷⁶⁹.

Alcune delle numerose proprietà curative del prezzemolo sono riportate anche nel Cantone: la prima testimonianza scritta proviene da un manoscritto secentesco, in cui si consiglia di sminuzzare il prezzemolo sul braccio del malato per liberarlo dalla febbri terzane di origine malarica¹⁷⁷⁰. Le foglie posseggono virtù carminative, aperitive, emmenagoghe e risolventi. I cataplasmi di prezzemolo sono usati anche per risolvere gli ingorghi mammari nelle donne che allattano. Assunto in grande quantità durante la gravidanza è un eccitante uterino: per questo veniva talora usato popolarmente come abortivo, pratica documentata anche nelle nostre regioni¹⁷⁷¹: "Ma dopo erano storie che da ragazzo, era difficile captare dagli anziani...perché quando facevano certi discorsi, dicevano "L'è miga scuvada la cà"...voleva dire che c'era qualcuno cha ascoltava, bisognava "scopare fuori" il testimone...e [il prezzemolo] l'utilizzavano per l'aborto...e io l'ho sentito, quelle cose lì...o anche dicevano di una tale che aveva (abortito) col prezzemolo" (Remo, Camorino).

La medicina popolare accorda a quest'erba fama di rimedio diuretico. Il prezzemolo è infatti consigliato per le infiammazioni al sistema urinario.

"Il prezzemolo, il prezzemolo fa urinare...così fresco, non secco, si mette nel mangiare, così...quelli che avevano problemi a urinare, non so, si facevano un qualche decotto, da bere...il prezzemolo lo coltiviamo noi". (Maria, Vogorno)

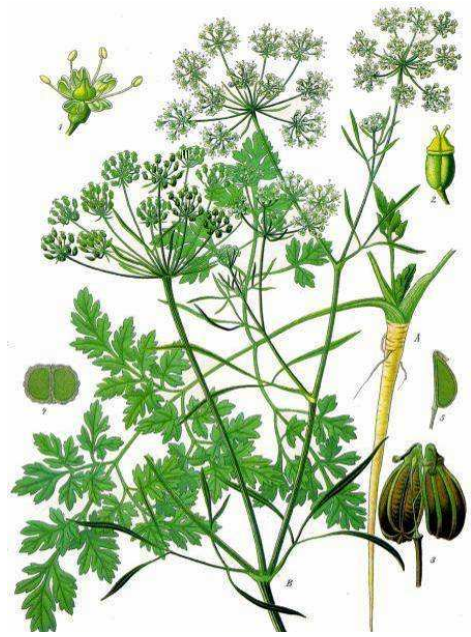
"Dopo c'è una cosa che io so di sicuro...perché una signora l'ha usato e ha dovuto andare all'ospedale...il prezzemolo per infusioni...da bere, fa andare fuori l'acqua...lo faceva per dimagrire...ma lei ha esagerato ed è restata disidratata e ha dovuto andare in ospedale". (Maria, Banco)

"Prezzemolo: per urinare, e in cucina". (Elsa, Aurigeno)¹⁷⁷²

Esternamente il prezzemolo risolve contusioni ed ecchimosi: "Quäidün i dòura la sònsgia vègia col pedrinzègn per cùraa i strambád" (Biasca e Pontirone)¹⁷⁷³. Viene anche impiegato per "stagnā, fermā or sangu", per arrestare la fuoriuscita di sangue (Arosio)¹⁷⁷⁴ e contro le punture di insetti.

"Con un pesto di prezzemolo si curavano le punture delle vespe; anche a Brione, dove poi penessevróm è un'erba che cresce nei prati, più alta del fieno e molto simile al prezzemolo ma dalle foglie più larghe". (Sonogno)¹⁷⁷⁵

"Poi c'erano...per le punture di vespe, qualcuno applicava la cipolla¹⁷⁷⁶...almeno a fette, il sugo della cipolla, si sfregava con quello...alcuni usavano il prezzemolo, per la morsicatura delle vespe...c'è quello selvatico, però non si adopera quello selvatico...si adopera quello coltivato". (Bruna, Avegno)



¹⁷⁶⁹ Tavola: Köhler's Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Texte : Atlas zur Pharmacopoea germanica, Scientific species names, <http://pharm1.pharmazie.uni-greifswald.de/allgemei/koehler/koeh-lat.htm>

¹⁷⁷⁰ G. Tarilli, "La medicina popolare in un manoscritto Secentesco", pp. 60 e 67.

¹⁷⁷¹ O. Lurati, "Essere bambino nel Ticino dell'Ottocento", p. 80.

¹⁷⁷² E. Vanoni, *op. cit.*

¹⁷⁷³ "Qualcuno usa la sugna vecchia con il prezzemolo per curare le distorsioni", C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 202.

¹⁷⁷⁴ CDE.

¹⁷⁷⁵ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 310.

¹⁷⁷⁶ Cfr. scheda etnobotanica "*Allium cepa* L."

“È una cosa che funziona, la piantaggine o il prezzemolo, a sfregarla...la piantaggine, quando si viene orticati, i bambini...si sfrega su la piantaggine...e il prezzemolo (il prezzemolo coltivato) per le punture di vespe, di api...spremere il succo”. (Alda, Biasca)

Il prezzemolo fornisce anche un rimedio per risvegliare l'attività intestinale nei neonati sofferenti di stitichezza:

- “La gambetta del prezzemolo, lo stelo...mia mamma la usava, anche con le mie figlie, che poi portavo su quando era piccolina, la prima...e glielo aveva insegnato la sua mamma, cioè la mia nonna, che era levatrice...coi neonati, usavano la gambetta di prezzemolo come “supposta” per far evacuare il bambino (come stimolo per spingere)...quando avevano dolori di pancia, che non riuscivano ad evacuare...mi ricordo benissimo di quella cosa lì, la gambetta di prezzemolo...l'ho fatto con la mia figlia, con la prima”. (Armida, Monte)
- “Col prezzemolo...mia sorella, quando il suo bambino non poteva defecare, proprio...le metteva un po' di prezzemolo - la gamba del prezzemolo - nel didietro...magari con un po' di olio, un po' di burro”. (Luisa, Lugano)
- “Si sollecitavano le evacuazioni difficili dei neonati solleticando la parte con un gambo di prezzemolo...”. (Melide)¹⁷⁷⁷
- “Andate nell'orto, cercate una bella radice di prezzemolo, dritta e flessibile, di giusta grossezza; mondatela come si deve, ungetela d'olio fino, introducetela delicatamente dove è necessario e avrete l'effetto desiderato”¹⁷⁷⁸.

Di seguito vengono riportate altre proprietà curative del prezzemolo:

- “Il prezzemolo aumenta l'emoglobina...si metteva in salsa verde, nella minestra”. (Clorinda, Gerra Gambarogno)
- “Qui per depurare il sangue taluni usano decotto (...) di radici di prezzemolo”. (Golino, anche Malvaglia)¹⁷⁷⁹
- “Col prezzemolo o l'aglio si abbassava la pressione”. (Monte)¹⁷⁸⁰
- “Stomaghett: empiastro fatto con prezzemolo e lardo tritati messo su garza e poi sulla bocca dello stomaco per far passare il mal di stomaco”. (Balerna)¹⁷⁸¹

¹⁷⁷⁷ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, pp. 201-201.

¹⁷⁷⁸ C. Chiesa-Galli, “Antiche ricette di cucina nostrana”, in: *Donne ticinesi. Rievocazioni*, p. 116. La signora Chiesa-Galli ricorda questo rimedio casalingo dei suoi tempi, ma senza specificare il luogo di provenienza.

¹⁷⁷⁹ CDE.

¹⁷⁸⁰ Mat. Vicari.

¹⁷⁸¹ CDE, mat. Lurati.

***Picea abies* (L.) H. Karst. (Abete rosso)**

PINACEAE

Il peccio o abete rosso cresce nelle foreste a suolo acido: abbonda nella regione subalpina o delle conifere, fra i 1500 e i 1900 metri. Forma estese foreste sui fianchi di tutte le valli del Ticino Superiore (nella foto: presso il passo del Lucomagno¹⁷⁸²). Nel Sottoceneri cresce sporadico e molto raro nella regione del castagno. Il peccio è stato anche coltivato, specialmente in collina e montagna.



Il peccio può raggiungere 500 anni di età e 50 m di altezza. Si presenta come un albero dall'aspetto piramidale, dal tronco dritto e coperto da una corteccia bruno-rossastra. Le verdi foglie aghiformi e rigide sono lineari, piane o tetragonali e s'inseriscono tutt'intorno al ramo. Gli strobili maschili, giallo-arancioni, sono lunghi 2-3 cm. I coni femminili, di color porpora e a squame persistenti, sono marroni, pendenti e caduchi a maturazione.

Nell'antichità si faceva ampio uso della resina di abete rosso, con la quale si preparava - associata alla cera d'api - un linimento revulsivo, utile nelle patologie reumatiche e polmonari. Questo popolare rimedio era anche conosciuto come "pece di Borgogna", in onore alla regione francese in cui veniva fabbricata e commercializzata in notevole quantità. La resina di abete trova ancora oggi impiego nella preparazione di unguenti irritanti e di cerotti adesivi contro i reumatismi.

La resina veniva raccolta dall'albero e poi ripulita: *"Con un coltellino si staccava la resina dal peccio (la migliore) o da larici e abeti; la si ripuliva dalle briciole di legno, la si lavorava a lungo con le mani e poi con la bocca, masticandola finché diventava elastica e perdeva il primitivo amarognolo. La si lavorava per più giorni, lasciandola riposare a diverse riprese e non tutti erano abili in questo. Se ne facevano delle palle di una certa grandezza; quelle di peccio diventavano rosee, le altre grigie. La si regalava anche"* (Comologno)¹⁷⁸³. Anche per il peccio si differenziano due qualità della resina che fuoriesce spontaneamente dalla pianta: la prima è appiccicosa e viscosa, e viene colta fresca dalla pianta che subisce delle ferite: *"Perché ci sono quei rigonfiamenti, magari dove tagliano un ramo o...se la pianta prende qualche sasso, qualche colpo di scure"* (Spartaco, Biasca). Questa resina attaccaticcia, a Biasca viene detta *rasa dri bou* (resina dei vermi) o *rasa dri formigh* (resina delle formiche), ed è usata per impiastri, analogamente a quella prelevata con il succhiello: *"Questa qua, che si adopera per fare questi "impacchi", non si può mettere in bocca, altrimenti attacca tutta ai denti"* (Ebe, Biasca). Il secondo tipo di resina, più pregiata, è invece cristallina e friabile e viene raccolta direttamente sul tronco dell'albero: *"Invece quell'altra...che sono come gocce che escono dagli alberi...quella si può masticare (...) noi dicevamo gót (frèsch)"*¹⁷⁸⁴ (Ebe e Spartaco, Biasca).



Nella foto: resina da masticare - *rasa bona* - raccolta dal signor Spartaco (Biasca): *"Più il got è fresco e maggiore dev'essere l'attenzione per inviala o avviarla. Occorre masticarla adagio per qualche minuto altrimenti si attacca ai denti, anche se è meno attaccaticcia della rasa dri bou"*¹⁷⁸⁵.

Nelle nostre regioni la resina del peccio ha svolto un ruolo importante nella medicina popolare. Rientra anche nella composizione di alcuni unguenti e impiastri, per uomini e animali, come il popolare *unguent di Francescòi*, documentato ad Olivone¹⁷⁸⁶. In molte valli la resina veniva applicata in caso di fratture,

¹⁷⁸² Foto: Franco Poretti.

¹⁷⁸³ E. Candolfi, L. Mordasini, "Alimentazione", in: AA.VV., *Cultura popolare e dialetto a Comologno, nell'Onsernone*, p.72.

¹⁷⁸⁴ "Góta ät rasa: fuoriuscita di resina dal tronco a forma di goccia" (C. Strozzi, *op. cit.*, p. 76).

¹⁷⁸⁵ Per iscritto.

¹⁷⁸⁶ Cfr. la scheda "Miscugli">> *Unguenti e creme*.

distorsioni, problemi agli arti e articolazioni di persone e bestie: a Biasca si applicava sugli zoccoli quando le mucche erano affette dallo *zopígn*, o anche in caso di colpi (Ebe, Biasca); veniva anche applicata fresca sulle infezioni esterne, e poi coperta con una benda (sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto). A Comologno si facevano impiastri di resina (*pezz de rasa*) come analgesico contro il mal di schiena (*darenèira*), reumatismi (*mal di mímbri*) e lombaggini (*stérzz d'infiammazzión*)¹⁷⁸⁷.

- “Dopo aver messo a posto la rottura o la slogatura, [il Barba Mabil (lo zio Amabile), applicava una pezza di resina, rasa, ben calda e completava l'opera; così faceva anche per le spolpature (...) Di solito, dopo i fatidici quaranta giorni, la rása si staccava da sola e l'arto era guarito”. (Comologno)¹⁷⁸⁸
- “Resina dell'abete rosso (...) era applicata, dopo averla ammorbidita al calore, sugli arti fratturati del bestiame ed anche di persone, arti che poi venivano fissati con delle stecche”. (Pollegio)¹⁷⁸⁹
- “La resina, quando l'animale ha magari un'infezione (si fasciava)”. (Sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto)
- “Rasa, resina dell'abete rosso : riscaldata per ammorbidirla, era applicata su arti fratturati del bestiame e anche di persone, arti che poi erano fissati con stecche”. (Sonogno)¹⁷⁹⁰
- “La adoperavano anche per le bestie (le zie lo facevano)...quando facevano male i piedi, negli zoccoli (...) il *zopígn*...tra le unghie, sotto, c'è quella fessura...si pungevano, così, e dopo mettevamo [la resina]...per colpi, anche”. (Ebe, Biasca)
- “Ricordo di aver guarito un ginocchio da un dolore di origine sconosciuta che mi ha fatto zoppiare per qualche mese. Ho fatto un impiastro togliendo la resina direttamente dalla pianta e spalmandola, fasciando poi con un panno più che altro per evitare che si incollassero i vestiti. Ventiquattro ore dopo ho levato la benda. La resina si era disseccata e l'ho levata con acqua fredda. Ho ripetuto l'impiastro con della resina che avevo portato con me e dopo altre 24 ore il dolore è definitivamente scomparso”. (Spartaco, Biasca)¹⁷⁹¹

La resina era anche efficace nell'estrarre spine e schegge, che penetrando nella pelle avevano provocato un'inflammazione locale.

- “La resina della péscia (l'abete rosso)...quella si utilizzava per tirá a có quando una scaglia faceva pus...si metteva la molla nel fuoco, poi applicavano sopra la resina per farla sciogliere, l'applicavano sopra la scaglia, bendavano e basta...tirava a có, tirava via il pus e tirava fuori la scaglia...quello è l'uso della resina che mi ricordo (...) È quella resina che viene fuori, quella fresca che gocciola giù quando si tagliava la pianta...se si toglie un po' di corteccia lo fa anche spontaneamente”. (Remo, Camorino)
- “La resasina...della péscia, dell'abete...com'era potente la resasína...per esempio, se faceva infezione così...o che andava una scheggia e si formava il pus, con la resasina...si usava per togliere l'infezione e anche la spina...si fasciava...era limpida, come il miele...e attaccava!...gli uomini facevano un buco nella pianta, poi mettevano là una scatola che la raccoglie...dopo si metteva così, e si metteva una fascia, perché attacca, era come una colla!”. (Sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto)
- “La resina che usciva dai pecci, la chiamavamo anche “lacrime di abete”: questa fa bene contro le schegge di legno e simili, da applicare...serve per estrarla”. (Bosco Gurin)¹⁷⁹²

Con questa resina viscosa si preparava anche un sapone, la cui ricetta è andata però persa: “Mi ricordo, da bambino andavamo a cercare la resina, qui in un bosco vicino a Iragna...in tempo di guerra, con le due nonne...e poi facevano il sapone...resina di abete (abete rosso, péscia)...quella quasi liquida, che attacca...come lo facevano non lo so...ricordo ancora quei pezzetti di sapone, duri come sassi...per far schiuma bisognava sfregarli!” (Spartaco, Biasca).

La resina indurita e friabile, si presta ad essere masticata:

- “E poi c'è quella che si può masticare, che serviva un po' per pulire i denti... si dice *rasa bóna*...noi dicevamo *gót*...è solo da masticare, e poi dicono che fa digerire, ed è vero (...) lascia anche un alito fresco”. (Ebe e Spartaco, Biasca)
- “Per tanto tempo l'ho usata, anche da adulta, come digestivo: la masticavo un momento, per bisogno...l'avevo sempre...la cercavo d'estate, avevo un *tolón*¹⁷⁹³, la tiravo su...dopo durava per due o tre volte magari, quella cicca...l'effetto ce l'hanno tutte e due...la migliore è larice, però anche abete, larice e

¹⁷⁸⁷ I. Gamboni, “Medicina popolare”, *op. cit.*, pp. 87-89.

¹⁷⁸⁸ Ilde Gamboni, “Medicina popolare”, in: AA.VV., *Cultura popolare e dialetto a Comologno nell'Onsernone*, Losone: Associazione amici di Comologno, 1985, p. 86.

¹⁷⁸⁹ CDE: Forni, Giunte 5.

¹⁷⁹⁰ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 330.

¹⁷⁹¹ Per iscritto.

¹⁷⁹² E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 167.

¹⁷⁹³ Una scatola di latta.

abete [rosso]...ma il larice ne faceva meno...però non facevamo la differenza della pianta, facevamo la differenza dal frisco, dalla qualità". (Alda, Biasca)

- “Resina dell’abete rosso. La più pura veniva biascicata come cicca americana...”. (Pollegio)¹⁷⁹⁴

Come con il pino e l’abete bianco, anche con i giovani germogli del peccio (v foto a lato) si prepara uno sciroppo antitossivo o semplicemente dissetante. Questo sciroppo viene chiamato “sciroppo di gemme di pino”, anche se in realtà a Biasca si usavano i germogli dell’abete rosso.

“Dopo, lo sciroppo con le gemme di “pino”...sì, le chiamavamo gemme di pino ma non è il pino, lo facevamo con l’abete (...) sciropp da pèschia (pèschia è l’abete rosso)...con le gemme...qui ci sono i larici e gli abeti, ma pino non c’è, forse c’è qualcosa - il tiárn¹⁷⁹⁵ - c’è la piantagione alla Leggiuna¹⁷⁹⁶... quello anche per bere, così...era anche per la tosse o così, però si beveva...più o meno si fa 4 litri di acqua per 4 chili di zucchero, magari mezzo litro in più perché evapora, con uno scolapasta di gemme” (Alda, Biasca). Si fa bollire l’acqua con lo zucchero, si aggiungono le cime e si lasciano macerare per 48 ore circa. Si filtra il tutto e si aggiunge un po’ di acido citrico.



“E poi c’è lo sciroppo di bütt di pèsc (il germoglio nuovo, quando è proprio piccolo piccolo)...è l’abete, però dicono sciroppo di “pino”... ho la ricetta (del ‘62, me l’aveva data nel ‘62, dopo l’ho trascritta)...quello serviva d’inverno...per tosse così, quando si è raffreddati...però si può prendere anche per dissetare...e questo si imbottiglia ancora caldo, non c’è niente di conservante”. (Ebe, Biasca)

A fianco: ricetta dello sciroppo di “pino” della signora Ebe di Biasca il prodotto ottenuto.



Dona. Sciroppo Pino 18.6.62.
2 l di acqua ogni Kg di pini.
Mettere a macerare per 48 ore.
Filtrare pesare ogni Kg. 700gr. di
zucchero. Bollire 1/2 ora.
Imbottigliare ancora caldo.
Preiscaldare le bottiglie.

“I tendrói, (getti giovani e teneri della fronda dell’abete): usati per la preparazione di sciroppo - scirupín - ottimo dissetante e antiflogistico”. (Airolo)¹⁷⁹⁷

“Io qualche volta lo faccio, con i bütt...in primavera (quando cominciano a vegetare...si strappano via a mano, si prende dalle piante giovani, che non sono ancora troppo lunghe)... si fa bollire un’ora le cime nell’acqua, non troppo abbondante, l’acqua...e poi si filtrano e si fa cuocere finché si mette lo zucchero...800 grammi per chilo, a seconda se si vuole più dolce, si può metterne anche 1 chilo...e dopo si fa bollire finché viene denso, come si vuole...e dopo si prende così, viene denso, come uno sciroppo normale, con acqua calda (per la tosse)...però si può prenderlo anche così, con acqua fredda”. (Berta, Fontana)

“Lo sciroppo si faceva...fa bene per la tosse...con l’abete...con la pèschia facevano lo sciroppo, con i bütt¹⁷⁹⁸...lo facciamo ancora...si copre di acqua il germoglio, dopo si fanno bollire, adagio, per un quarto d’ora, fin che si scioglie un po’, poi l’acqua diventa verde, verdina...dopo lo si filtra...e tanta acqua che risulta, tanto zucchero...e dopo lo si fa ancora bollire un po’...un litro di liquido, un chilo di zucchero...dopo si mette nelle bottiglie, lo sciroppo...si beve con l’acqua...fa bene per la tosse, anche d’inverno, mal di gola, ai bambini specialmente si dà”. (Sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto)

¹⁷⁹⁴ CDE: Forni, Giunte 5.

¹⁷⁹⁵ Pino silvestre.

¹⁷⁹⁶ L’uso dello sciroppo di gemme di abete è confermato anche dai mat. Strozzi.

¹⁷⁹⁷ F. Beffa, *op. cit.*, p. 304.

¹⁷⁹⁸ Germogli.

“Quando gli abeti erano piccoli, prendevamo sempre i giovani germogli, per fare uno sciroppo contro la tosse. E allora una volta qualcuno disse che si poteva solo prendere quando non c’era nessuno in giro, perché recava danno agli abeti, non crescevano più”. (Bosco Gurin)¹⁷⁹⁹

“Più tardi facevamo anche lo sciroppo di abete contro la tosse (un rimedio più vecchio era il lichene d’Islanda). Allora andavano, quando gli abeti germogliavano così bene, andavano a raccogliarle, queste cime. Dopo si cuocevano con dello zucchero, e davano uno sciroppo denso, che agiva contro la tosse”. (Bosco Gurin)

¹⁷⁹⁹ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 167.

Pimpinella anisum L. (Anice)

APIACEAE

L'anice verde, o semplicemente anice, è la specie più nota fra quelle conosciute comunemente come anice: è verosimilmente originaria dell'Oriente e viene coltivata ampiamente nell'area mediterranea.

È una pianta erbacea annuale, che misura dai 50 agli 80 cm. Il fusto ramoso è cavo. Le foglie variano secondo la posizione: sono dentato-lobate, con picciolo lungo e più grandi alla base, piccole, incise da strette lacinie e con picciolo più corto nella parte superiore. I fiori, minuti e biancastri, sono raccolti in un'infiorescenza ad ombrello, formata da 7-14 raggi e senza involucro, così come le piccole ombrelle. Il frutto è un diachenio, mostrante ciascuno 5 coste in rilievo, di forma ovoide e colore verdastro¹⁸⁰⁰.

L'anice verde, già ampiamente descritto da Dioscoride, venne commerciato per secoli come spezie, in particolare per il valore terapeutico dei piccoli frutti verdi, chiamati erroneamente semi, dal caratteristico aroma e dal sapore dolce e piccante insieme. Questi vengono ancora usati come stomachico e stimolante dell'apparato digestivo, in particolare nelle dispepsie. L'anice viene anche impiegato con successo come carminativo e antispasmodico; nelle allattanti, invece, stimola la secrezione latte. Il principio attivo è un olio essenziale, composto per lo più da anetolo, contenuto in dosi elevate (dal 2% al 3%) nel frutto.

Come altre Apiacee, anche l'anice è usato con successo nella medicina familiare: in Ticino però - dove non cresce spontaneamente - l'impiego di quest'erba è documentato solo in maniera sporadica: “dego d'erba bóna: *anice*” (Rovio); “semenza e frútt d'erba bóna: *frutti e semi di anice e dei finocchi*” (Sonvico)¹⁸⁰¹.

Piera (Medeglia) è la sola informatrice a ricordare le virtù curative di questa pianticella:

“Altrimenti erano tisane, il tiglio sicuramente, camomilla, salvia, erba buona...che l'erba buona, ho poi scoperto negli ultimi anni cos'era l'erba buona: era una pianta che avevamo in un certo campo, in un angolo...era l'anice, era chiamata l'erba buona, dalla mia nonna: “Mettici un pizzico di erba bóna!”...per il raffreddore [un pizzico di anice aggiunto alla salvia], o quando non ci si sentiva bene che si mangiava qualche cosa di troppo, magari anche una frutta non matura...e allora davano il tè caldo, e lo adopero ancora adesso...cresceva nell'orto...cresceva tutti gli anni, veniva un bel cespuglietto...non so se la piantavano o la seminavano...c'era sempre!...e quell'orto era su in un posto, un po' lontano, nei ronchi, detto Belvédé...e mia nonna diceva: “Vammi a prendere un rametto di erba bona!”.



¹⁸⁰⁰ Tavola: Köhler's Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Texte: Atlas zur Pharmacopoea germanica, Scientific species names, <http://pharm1.pharmazie.uni-greifswald.de/allgemei/koehler/koeh-lat.htm>.

¹⁸⁰¹ CDE.

***Pinus sylvestris* L.; *Pinus* sp. (Pino silvestre e specie affini)**

PINACEAE

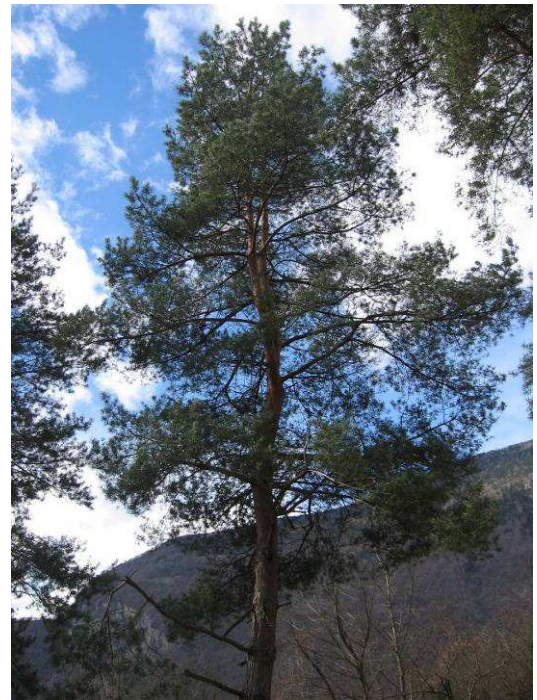
Il pino silvestre (*Pinus sylvestris* L.) è un albero resinoso di origine eurosiberiana, che raggiunge i 40 metri di altezza. È ben rappresentato in Ticino (v. cartina, in alto). Cresce nei pendii calcarei e nei piani alluvionali dei colli e dei monti. La chioma è conica, il fusto cilindrico, eretto, è coperto da corteccia cenerina con squame. I rami sono verticillati, orizzontali, leggermente ascendenti verso le estremità. Le foglie persistenti, aghiformi, sono brevi, rigide e attorcigliate: di colore verde-blu, spuntano in coppie. Le parti fertili maschili sono riunite in piccoli coni sessili, penduli, di colore giallastro, disposti in gruppi di 20-40 alla sommità dei ramoscelli. I coni femminili sono rosa, globosi e generalmente isolati; non hanno peduncolo e diventano verdi dopo la fecondazione, formando coni ovali. Gli strobili maturi, chiamati comunemente pigne, assumono color grigio-marroncino scuro. Misurano circa 5 cm e sono riuniti in racemi terminali da 2 a 12, al principio eretti, poi piuttosto penduli. Nella foto sotto: pino silvestre (*Pinus sylvestris* L.), presso Malvaglia (Blenio).



Proprietà terapeutiche analoghe al pino silvestre possiedono anche il cembro (*Pinus cembra* L.), *pin di nisciò* (Leontica)¹⁸⁰². Si tratta di un albero che può raggiungere i 20 metri di altezza e i 600 anni di età, che si eleva fino in prossimità dei ghiacciai, a 1200-2200 metri (cfr. cartina in mezzo). Le foglie aghiformi sono riunite a gruppi di 5. I coni ovoidali (eretti, inclinati o distesi) sono verdi da giovani e bruno-porpora a maturazione.

Il pino mugo o montano (*Pinus mugo* Turra s.l. o *Pinus montana* Miller s.l.), *stórn*¹⁸⁰³ (Olivone), è una pianta dal portamento variabile (albero o arbusto), che alligna nelle stazioni alte. Possiede corteccia bruna e foglie aghiformi accoppiate. Viene suddiviso in due sottospecie: pino uncinato, dal portamento arboreo, *Pinus mugo* subsp. *uncinata* (DC.) Domin (*Pinus montana* Miller subsp. *arborea* Tubeuf) e pino prostrato, dal portamento arbustivo (*Pinus mugo* subsp. *mugo* o *Pinus montana* Miller subsp. *prostrata* Tubeuf, Latsche), nella cartina in basso. Il pino strobo (*Pinus strobus* L.), di origine nordamericana, e il pino nero (*Pinus nigra* Arnold), originario del sud Europa, sono invece stati piantati come alberi ornamentali.

La medicina popolare fa ampio uso del pino, in particolare del pino silvestre, conosciuto in dialetto biaschese col fitonimo *tiárn*¹⁸⁰⁴. Le gemme, raccolte a primavera, forniscono uno sciroppo o un decotto contro i colpi di freddo, soprattutto tosse e catarri bronchiali: “con le gemme di pino si fanno anche sciroppi. Conservate nell’alcool servono per frizioni antireumatiche”¹⁸⁰⁵. Poste sui carboni accesi, profumavano i locali con i loro aromi, disinfettando l’atmosfera, specie in seguito a malattie polmonari, in caso di dolori di testa e mal di gola. I bagni nell’acqua ottenuta dal decotto delle foglie aghiformi sono invece indicati ai sofferenti di gotta, di dolori reumatici e per riattivare la circolazione cutanea. Soprattutto in passato erano frequenti come rimedio fortificante per i bambini gracili e scrofolosi. La linfa, raccolta a primavera, viene fatta sgorgare da fori praticati nella corteccia del tronco, eseguiti dal basso verso l’alto. Consumata fresca, è indicata soprattutto per le persone asmatiche e i malati di tubercolosi. La resina dei pini (*r̄sasína*¹⁸⁰⁶, *rasasína*¹⁸⁰⁷, *r̄sa*¹⁸⁰⁸) che scola gemendo dalle incisioni della corteccia, fornisce un balsamo dalle proprietà antisettiche. Dalla resina si estrae la trementina, adoperata con successo nelle affezioni polmonari, nelle cistiti e nella gotta. Il residuo solido, detto colofonia (anche conosciuta come pece greca), veniva invece adoperato come impiastro emostatico. Dalla distillazione delle gemme, delle foglie e dei piccoli rami del



¹⁸⁰² LSI, voce pin.

¹⁸⁰³ LSI, voce pin.

¹⁸⁰⁴ Riferito al *P. sylvestris*.

¹⁸⁰⁵ E. Macerati, *op. cit.*, p. 206.

¹⁸⁰⁶ O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di val Bedretto*, p. 172.

¹⁸⁰⁷ A. Frigerio, *Erbe e piante amiche*, Lugano: Ed. Giornale del popolo, 1998, p. 59.

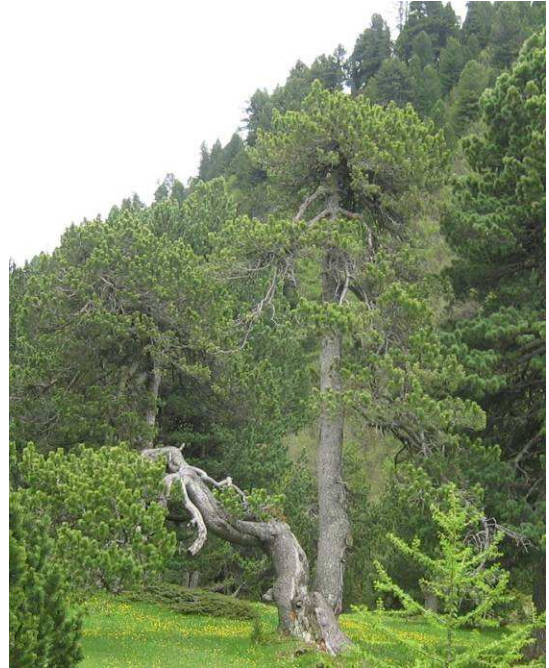
¹⁸⁰⁸ Informatrice: Ines, Personico.

mugo (*Pinus mugo* T.) si ottiene un olio essenziale impiegato come balsamo delle vie respiratorie. Il legno di pino, oltre ad essere utilizzato specialmente nelle costruzioni, forniva anche una sorta di “catrame” vegetale applicato come unguento nelle infiammazioni e irritazioni cutanee.

Nella nostra regione sono state raccolte diverse testimonianze sulle virtù medicinali del pino, in particolare della resina e delle gemme:

“Una volta sì, la rasa...la adoperavano anche, per una ferita...era disinfettante...la mamma andava a cercarla...la migliore è quella di pino...[si lasciava] qualche giorno (dipende anche dal corpo)...si copriva, non c'erano i cerotti, se c'erano costavano!...noi la mangiavamo anche così, si sentiva che...si puliva bene, si sentiva proprio a staccare il catarro...la tenevamo abbastanza in bocca”. (Germana, Arbedo)

“La resina (rèsa) la usavano quando - per le persone non mi ricordo se l'hanno adoperata - ma per le bestie, quando si rompevano una gamba o, così...la facevano sciogliere e dopo la mettevano su...una volta che l'attaccavano non si staccava più, restava un pezzo attaccata...quando hanno rotto qualche cosa...perché avevamo le capre, le pecore, oramai capitavano tutti gli anni, queste cose...la resina era un medicamento che si teneva sempre a portata di mano...per cercare la resina si andava magari più in alto...quasi sulla cima, dove ci sono i pini...quando andavo a curare le mucche, si andava più in alto...e la si cercava”. (Ines, Personico)



Nella foto: pino cembro sul Passo del Lucomagno (Blenio)¹⁸⁰⁹. I vecchi cembri, spezzati dal vento, ricrescono spesso in forma di candelabro.

È stata documentata a più riprese, imparata dalla mamma o dalla nonna, la ricetta di uno sciroppo antitossivo ed emolliente: questo gradito rimedio si prepara in primavera con i primi germogli che pullulano sui rami giovani dei pini: “Calende märz, calende vril, erba e föia senza fin, l'è da sparè ben uscía ch'al vegna a bütè i pign” (primo marzo, primo aprile, erba e foglia senza fine, è da sperare che comincino a germogliare anche i pini)¹⁸¹⁰. Si riconoscono le giovani cime dal loro colore verde-giallastro all'estremità dei rami, in contrasto con il colore più scuro della chioma. Si possono utilizzare a tale scopo altre conifere, secondo la regione, l'altitudine e la tradizione¹⁸¹¹. Questo rimedio - conosciuto come “sciroppo di pino” - è prodotto anche con i germogli di altre conifere, segnatamente l'abete rosso e bianco¹⁸¹²:

- “Dopo, lo sciroppo con le gemme di pino...sì, le chiamavamo gemme di pino ma non è il pino, lo facevamo con l'abete”. (Alda, Biasca)
- “Il pino...o l'abete...si dice ul pin, però è generico, sono tutte quelle piante lì, che sono sempreverdi...fanno quelle cime verde chiaro, bellissime”. (Floriana, Morbio superiore)
- “Adesso io non mi ricordo più se erano pini, o abeti, era uguale, queste resinose...o il pino o l'abete, il larice no”. (Teresa, Caveragno)
- “Il pino, si vede, è differente dall'abete...è sempreverde, però ha gli aghi differenti...sono i contadini, sono le contadine che sapevano come si faceva...andavano a raccogliere”. (Alessandrina, Ponto Valentino)

Alcune informatriche raccoglievano i germogli dai pini che crescevano in giardino o nei dintorni, mentre altre andavano a cercarle sui monti. Quest'operazione doveva essere compiuta di nascosto, per il danno che subisce la pianta:

“Forse osavano un po' troppo rompere queste cimette che...bisognava fare attenzione a non andare in tutti i posti (...) le cimette, le più lunghe erano così, per essere buone...dopo al momento che si staccavano, si sentiva che appiccicavano...si andava su per la valle Morobbia...a catai de sfros¹⁸¹³”. (Noemi, Bellinzona)

¹⁸⁰⁹ Foto: Franco Poretti.

¹⁸¹⁰ VSI, voce April, p. 207, Bregaglia.

¹⁸¹¹ In Vallese, ad esempio, si usano le cime di peccio (*Picea abies* (L.) Karst. (cfr. S. Brüscheiler, *op. cit.*, pp. 31-32).

¹⁸¹² Il LSI traduce la voce *pin* con “pino” in tutto il territorio ticinese, mentre il *pin* inteso come “abete” è fitonimo circoscritto a Biasca, Blenio, Intragna, Mergoscia, Pazzallo, Ligornetto. Il *pin* è anche l'abete bianco a Fusio e Campo Vallemaggia.

¹⁸¹³ A coglierle di frodo.

“Ci nascondevamo perché non si poteva già allora...neanche adesso, non vogliono...ad ogni modo nelle montagne di Arbedo...le prendevamo con la forbice perché pungono”. (Germana, Arbedo)

“...però non bisogna farsi vedere a coglierle, perché era proibito! [si andava] in montagna”. (Sonia, Lugano)

“Con le gemme di pino...ma bisognava stare molto attenti però...ne avevamo uno nel nostro giardino...si toglievano quando c'era la gemma piccola...questo era un guaio anche, per la pianta”. (Stefania, Massagno)

Le cime vengono fatte bollire a lungo e al liquido ottenuto si aggiunge abbondante zucchero, per neutralizzare il sapore acidulo. Si può bere con aggiunta di acqua, a cucchiainate, oppure a colazione o a merenda, spalmato sul pane. Questo sciroppo fornisce, nel contempo, un notevole apporto di vitamina C.

“E poi le gemme di pino per fare lo sciroppo per la tosse...sono le gemme che buttano fuori...si fa bollire e al liquido si aggiunge tanto zucchero quanto è il liquido...poi si bolle ancora...diventa come miele... io l'ho fatto tanti anni fa”. (Floriana, Morbio superiore)

“Si mettevano a bagno lo zucchero e le gemme di pino...si lasciavano lì, alla finestra più soleggiata... per ricavarne poi questo succo, che veniva fuori...e si metteva un cucchiaino per volta nell'acqua calda...per...così, la tosse, quelle cose lì”. (Stefania, Massagno)

“Poi il pino, le cime di pino...ecco adesso volevo quasi farlo, se riesco a tirarle giù, perché una volta la pianta era piccola e si poteva...è alta, adesso...le cime bianche (noi usavamo il pino, l'avevamo lì nell'orto e allora si coglieva lì)...si faceva uno strato di pino e una manciata di zucchero, uno strato di pino e una manciata di zucchero, finché arrivava lì, la chiudeva bene e la metteva al sole...era proprio proprio “ristretto” [concentrato]...e l'ho fatto anche per la Djamila [mia nipote], la succhiava come una caramella, non è che lo mandava giù, lo succhiava come una caramella e poi beveva anche un cucchiaino di quello sciroppo lì, contro la tosse...oppure si faceva uno sciroppo, proprio, si faceva cuocere la cima, la si metteva a bagno la sera, si copriva d'acqua...al mattino si faceva cuocere una mezz'oretta, poi si passavano in un telo, si passava il succo, e si faceva cuocere il tutto con molto zucchero...non so, un mezzo chilo di zucchero e un mezzo chilo di succo, a seconda di quanto se ne faceva...e quello sciroppo era buono”. (Libera, Ruvigliana)

“[La mamma] faceva lo sciroppo...fa bene per la tosse, per la bronchite”. (Maddalena, Miglieglia)

“Le cime di pino per lo sciroppo, per la tosse...bisognava coglierle in primavera quando i büta...io no, non le ho mai colte, la mia nonna le coglieva sempre”. (Alberto, Bellinzona)

“Si faceva lo sciroppo, con le cimette, appena appena vengono fuori...e dopo è come miele (...) si mettevano a bagno...e dopo c'era fuori tutto il sugo e diventavano come...mollì...così si recuperava quella cosa lì e si faceva con lo zucchero (e forse una spremuta di limone, ma non sono proprio sicura)...si faceva cuocere, adesso quanto tempo [non ricordo]...e dopo si passava con uno straccio di tela perché non doveva proprio rimanere dentro erbe, restava bel liquido...[lo usavo] per le tosse, e poi così, anche a colazione, sul pane...era proprio buono”. (Noemi, Bellinzona)

“Facevamo lo sciroppo (era la mia mamma)...con le cime di pino, scim da pin...per la tosse (...) all'occhio, un paio di chili...e dopo si facevano cuocere...e si metteva un po' di zucchero perché ai bambini piaceva...altrimenti era buono per la tosse, proprio staccava il catarro”. (Germana, Arbedo)

“Lo sciroppo di pino...si usava un chilo di gemme di pino...ecco...e dopo si lasciavano giù un qualche giorno...in acqua, fredda, circa 12 ore, si scrollava, poi si toglievano le gemme, si metteva lo zucchero e si faceva cuocere 2 ore e poi in bottiglia...si metteva via per l'inverno, quando si aveva la tosse, il raffreddore”. (Nunzia, Olivone)

“Dopo noi facevamo lo sciroppo di gemme di pino...c'è anche con l'abete [lo sciroppo], m'hanno detto quest'estate, c'è chi lo fa col pino, chi con l'abete...ma lo sciroppo di pino sempre... per qualunque [tosse], anche d'estate per dissetarsi, dicevano che era sano...bisognava mettere a mollo [i germogli] almeno, non so se 24 ore...dopo, farli bollire e dopo mettere lo zucchero (per esempio due litri di acqua e dopo due chili di gemme...e dopo mettiamo un litro di acqua e un chilo di zucchero, la stessa quantità del liquido)...dopo facevamo caramellare metà dello zucchero, così diventava un po' più denso”. (Aurelia, Chironico)

Altre volte con le cime di pino si prepara semplicemente un decotto:

“Le cime dei pini in primavera...che si bollivano e si faceva come un decotto per quando si aveva la tosse (...) e si faceva uno sciroppo, io non l'ho mai fatto, le mamme lo facevano”. (Sonia, Lugano)

“Decott par rafregió, fatto generalmente con fiori di tiglio o di sambuco, qualche volta con segale o rami di pino”. (Grancia)¹⁸¹⁴

“So che le gemme di pino, queste ne abbiamo già raccolte...però bisognava essere su presto...quando cominciavano proprio a “buttar fuori”...quello era proprio specifico per il raffreddore, la tosse (...) facevano queste piccole cime, però bisognava essere già su proprio quando erano piccolissime...perché allora era meno facile andare su (...) mi ricordo di averne già prese, che andavamo su sopra Foroglio, andar dentro lì... facevamo un decotto, più che tutto si faceva bollire un po’...dopo, lo zucchero, si metteva poi nella tazzina...pare che per la tosse siano così buone...tosse catarrosa, quella che viene quando si ha anche il raffreddore forte”. (Teresa, Caveragno)

“Per la tosse, per le bronchiti...mica tanto, ma so chi le usava...facevano bollire [le cime], io non ho mai visto lo sciroppo...[si coglieva] sulle alpi, quando spuntano fuori i bütt¹⁸¹⁵”. (Ginetta, Malvaglia)

“Facevano il tè con i pini...(sono così piccole, in fondo al ramo, ma quando sono appena appena cominciate, non quando sono troppo avanzate, perché dopo sono troppo vecchie)...e dopo si facevano bollire, noi si era fatto, ma fa bene!...da bollire, poi lasciare coperto, un po’ tiepido, e poi bere...per il catarro (...) si potevano anche comperare nel chiosco [le cime] di pino, si potevano comperare, una volta, adesso non so”. (Alessandrina, Ponto Valentino)

¹⁸¹⁴ CDE.

¹⁸¹⁵ I germogli.

***Plantago* sp. (Piantaggine)**

PLANTAGINACEAE

Le piantaggini sono erbe che la natura prodiga senza parsimonia, tanto che accompagnano l'uomo un po' dappertutto: le possiamo incontrare dalla pianura alla montagna, sui sentieri, lungo le strade, nei prati. Nonostante siano sottomesse a calpestio continuo, queste erbe tenaci invadono ogni piccola fessura o spiraglio, aprendosi un varco anche fra il cemento.

Ben adattate agli ambienti umanizzati, le piantaggini non possono non rientrare fra le pratiche di medicina popolare. Sembra che i viandanti che la incontravano lungo il cammino la usassero per dar sollievo ai piedi affaticati: da questa usanza, e dalla somiglianza della foglia con la forma del piede, deriverebbe il nome latino del genere *Plantago*. Le piantaggini sono quindi una piante di primo soccorso di sicuro interesse per la medicina popolare, usate con successo in caso di piccoli incidenti con ferite esterne: “*emostatici e rimedi contro le ferite : (...) piantaggine schiacciata*” (val di Blenio)¹⁸¹⁶; “*Se trattasi di ferita leggera, delle foglie di piantaggine o d'altro*” (Bironico)¹⁸¹⁷; “*Sui tagli infetti si mettevano foglie di piantaggine e le foglie della salvia glutinosa (ul salviun) si ponevano sui tagli recenti per disinfettarli*” (Castel san Pietro)¹⁸¹⁸. Ricerche di laboratorio hanno del resto confermato la presenza di principi attivi responsabili delle virtù di queste erbe, che le rendono indicate nel trattamento di infiammazioni della cute e delle mucose, imputabili sia a reazioni allergiche sia a infezioni.

Le foglie, cicatrizzanti ed emostatiche, danno eccellenti risultati contro piaghe, foruncoli, ascessi, ma anche nelle ulcere e dermatosi: “*Il carboscígn, grosso foruncolo pieno di pus, si faceva venire a capo con pane e latte, foglie di piantaggine, malva o romice*” (Biasca e Pontirone)¹⁸¹⁹. Strofinare sulle punture degli insetti, ne calmano il dolore: erano anche un antidoto popolare contro morsi di scorpioni e serpenti. Internamente le piantaggini vengono usate come astringente, antispasmodico ed emolliente, soprattutto per risolvere le malattie dell'apparato respiratorio e le infiammazioni di varia natura: non a caso, in val di Blenio, la *piantasi* si dava come rimedio contro il catarro e la tubercolosi polmonare¹⁸²⁰. Il Parroco erborista Künzle consiglia anche di amministrare la piantaggine per rinforzare le persone deboli¹⁸²¹.

Le prime notizie scritte sugli usi terapeutici della piantaggine nella Svizzera italiana (senza specificarne la specie) provengono da un manoscritto secentesco, in cui è citato l'uso tipico del succo di quest'erba contro il fuoco di S. Antonio¹⁸²². In questo manoscritto si consiglia anche di usare la foglia di piantaggine per togliere le spine, contro il mal di pancia e di applicare un impiastro di radice sulle morsicature di scorpione¹⁸²³. In un ricettario valmaggese del XVIII secolo viene invece descritto un rimedio astringente: “*Rimedio ottimo per il flusso o pure diarea pericolosa (...) Per tal male prenderaj altresì fiore di piantagine, verde o pur secco, e farlo bolire ben nel latte e bevendo tal latte gioverà molto, ed in mancanza del fiore di potrà prendere altresì la radica ma non è di tal forza*”¹⁸²⁴. Da San Vittore proviene un rimedio ottocentesco per lenire gli occhi infiammati, a base di succo di radice di piantaggine¹⁸²⁵.

Se dal punto di vista terapeutico le piantaggini possiedono analoghe virtù, il sapere naturalistico popolare tende a distinguere le piantaggini a foglie larghe, disposte in rosetta in prossimità del suolo (in particolare la piantaggine maggiore (*Plantago major* L.), dalle piantaggini aventi foglie strette e allungate (*Plantago lanceolata* L. e *Plantago alpina* L.)¹⁸²⁶.

¹⁸¹⁶ “Malattie, consulti e terapie mediche di altri tempi”. Sarebbe più opportuno in questo caso parlare di impiastri.

¹⁸¹⁷ CDE.

¹⁸¹⁸ G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 125.

¹⁸¹⁹ C. Maggionetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 70. Dal testo sembra si tratti di rimedi alternativi e non cumulabili.

¹⁸²⁰ “Malattie, consulti e terapie mediche di altri tempi”.

¹⁸²¹ J. Künzle, *Erba e malerba*, p. 20. A Bosco Gurin la tisana di piantaggine alpina viene citata come rimedio ricostituente (E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 176).

¹⁸²² G. Tarilli, “La pietra che scaccia il mal di pancia”. ; G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto secentesco”, pp. 59, 61.

¹⁸²³ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto secentesco”, p. 61.

¹⁸²⁴ A. Gaggioni, “Secreti medicinali. Promemoria di varij ottimi rimedij sperimentati per diversi mali”, in: A. Gaggioni, *Valmaggia rustica: testimonianze di vita valmaggese: catalogo : Lugano, Artecasa, 27 settembre - 7 ottobre 1974*, Locarno : Studio Grafico A. Losa, [1974], Tipografia Offset Stazione S. A..

¹⁸²⁵ C. Santi, “Rimedi di medicina empirica e altre ricette”, p. 349.

¹⁸²⁶ Cfr. i fitonimi dialettali relativi alla piantaggine maggiore e lanceolata.

Plantago lanceolata L. (Lanciola)

Questa piantaggine (detta anche lingua di cane) è un'erba perenne frequente nei prati e pascoli incolti, lungo le strade, dalla pianura alla collina. Può misurare dai 10 ai 40 cm. Lo scapo è profondamente solcato. Le foglie lanceolate, acuminata e percorsa da nervature parallele, sono disposte in rosetta, dalla quale s'innalza lo stelo terminante in una spiga apicale ovoidale o ovoidale-allungata, in cui sono raccolti piccoli fiorellini con lunghi stami bianco-giallastri. Il frutto è una capsula.



Nella foto: piantaggine lanciola fotografata lungo un sentiero di un bosco del Malcantone.

Nel linguaggio popolare questa piantaggine viene chiamata, secondo i luoghi, *èrba curtèla* (Balerna), *curtèla* (Camorino), *cortela* (Lumino), *lingua at can* (Malvaglia)¹⁸²⁷, *lingua da can* (Locarno)¹⁸²⁸, ecc.¹⁸²⁹.

Le foglie sono usate esternamente per risolvere emorragie e cicatrizzare ferite:

- “Lengua de can, *Plantago lanceolata*: usata per medicare ferite leggere”. (passim)¹⁸³⁰;
- “Lengua da chegn: *lingua di cane, piantaggine lanceolata...si usa per medicare tagli, ferite leggere, cresce nei prati dovunque*”. (Losone)¹⁸³¹
- “La lengua de can: *lingua di cane: erba medicinale che viene usata per cicatrizzare le ferite*”. (Brissago)¹⁸³²
- “Lengh de can: *erba medicinale che cicatrizza le ferite*”. (Brissago)¹⁸³³
- “Qualcuno la usava schiacciata, da mettere sulle ferite. Comunque nel Bellinzonese veniva usata, ma anche in valle di Blenio la usavamo, perché mi ricordo, da piccoli...si pestava, si schiacciava per fare uscire il succo, e poi la mettevamo su ... (una ferita, un graffio o...quelle aperte comunque, non i colpi, ecco)...ci avevano insegnato così, quando eravamo in giro che ci si faceva male, una schiacciata, e si metteva su... si coglievano solo le foglie...sia fiorita che non”. (Franca, Torre)
- “Èrba curtèla : *la si doprava quand che se taiava un did...va là, cata na föia d'èrba curtèla*”. (Balerna)¹⁸³⁴

A Biasca la piantaggine - sia la lanciola sia la petacciola - viene ancora usata per lenire il bruciore provocato dal contatto con le ortiche: “Più o meno quando ci sono le ortiche c'è anche la piantaggine...se si è fuori così, con i bambini che si orticano, a sfregare, passa subito il male (...) adesso la mia nipotina va già a cercarla, se si ortica non dice più niente, va a cercarla lei e la sfrega, già da due o tre anni!” (Alda, Biasca). A Rovio si accompagnava quest'operazione con una filastrocca: “Erba, erba, fa bügada, fa ná via quel'urtigada”¹⁸³⁵.

La piantaggine lanceolata si usa anche in caso di punture di vespe o di altri insetti:

“Queste foglie...questa allungata...quando c'era un guaio di una puntura di vespa...o altre punture di insetti...si coglievano queste foglie, si andava di corsa a cercare la piantaggine...ma ancora oggi con i miei figli l'ho fatto!...lo soffregavamo un po' per fare uscire un po' di questo sugo della foglia e si soffregava sulla puntura, toglieva il dolore effettivamente (forse anche anestetico)...disinfettante, magari anche”. (Armida, Monte)

¹⁸²⁷ CDE: mat. Ambrosetti.

¹⁸²⁸ CDE: mat. Steingruber.

¹⁸²⁹ La lanciola era anche usata come foraggio: “*I curtèl i gh' a pias ai cunili*”: “*Curtèla* (piantaggine lanceolata): le piantaggini piacciono ai conigli”, CDE : Mat. Margnetti (Camorino).

¹⁸³⁰ VSI, voce Can, p. 364, passim.

¹⁸³¹ CDE.

¹⁸³² CDE.

¹⁸³³ CDE.

¹⁸³⁴ “Piantaggine lanciola...si adoperava quando ci si tagliava un dito...Vai a raccogliere una foglia di piantaggine”, CDE: Med. pop. dai mat. Lurati.

¹⁸³⁵ VSI, voce Bügada, p. 1134. Non è tuttavia precisato di quale erba si trattasse.

“La curtèla...è la piantaggine...c’è la lanceolata, quella alta, e quella bassa (tutt’e due venivano utilizzate)...e la curtèla ce la mettevano quando c’era una morsicatura di insetto...specialmente delle api o vespe...la foglia messa su, applicata...so che la sfregavano su (come utilizzavano anche l’orina, contro le punture di api)”. (Remo, Camorino)

Alcuni informatori ricordano di aver assunto questa piantaggine internamente, contro il catarro e la tosse:

“La piantaggine è detta anche erba da san Giuvann...quella foglia lanceolata che fa lo stelo con su...nei prati, viene su, di più in autunno (specialmente con il terzo fieno, il terzò)...quella è per la tosse, si fa uno sciroppo...si fa bollire la foglia, ci vuole un po’...e dopo la spremevo bene, la strizzavo bene e col liquido mettevo tanto zucchero tanto peso di liquido, facevo bollire fin che diventava...prendeva un colore un po’ giallo-verde...e poi diventava come uno sciroppo, buono anche...e si prendeva così, una cucchiata, magari la mattina, meglio...oppure quando succedeva di avere attacchi di tosse...questo rimedio me l’ha detto una signora, la Maria A., che aveva anche fatto un corso di infermiera...e dopo, parlando, mi aveva raccontato di questo sciroppo”. (Floriana, Morbio superiore)

“Con la piantaggine, le foglie, si faceva anche uno sciroppo contro la tosse”. (Armida, Monte)

“Questa è molto efficace...per la tosse, per il catarro, eccetera (...) facevo seccare...le foglie...e la facevo in infusione...quando ho incominciato ero a Bellinzona...a quei tempi là fuori c’erano i saleggi a due passi...in dieci minuti ero nei prati umidi dei saleggi e in dieci minuti ero nei boschi intorno al castello...e la coglievo”. (Tita, Curio)

“La piantaggine...io facevo il decotto per la tosse...l’ho usata su mio figlio, l’unica cosa è che gli è passata la tosse...aveva una tosse persistente, da sei mesi...quella di montagna, con le foglie lunghe...in quattro giorni ha eliminato la tosse (...) [nel tè si mette] la foglia, comunque abbastanza foglie da farlo bello carico”. (Franca, Torre)

“La piantaggine¹⁸³⁶ per la tosse e quelle cose lì, ma non è che si usava tanto (...) forse perché non era poi facile da trovare quando avevi la tosse d’inverno, la piantaggine, se non la coglievi”. (Alda, Biasca)

***Plantago major* L. s.l. (Piantaggine maggiore)**

La piantaggine maggiore o petacciola (*Plantago major* L. s.l.) possiede foglie largamente ovali o ellittiche, ben picciolate, con 5 a 9 nervature, formanti una rosetta più o meno distesa. L’infiorescenza è riunita in spiga cilindrica lunga quasi come lo scapo. Della piantaggine maggiore si conoscono due sottospecie. La *P. major* subsp. *major* (v. cartina e foto sotto) può raggiungere i 30 cm di altezza: si tratta di una pianta nitrofila assai frequente nei prati e lungo i sentieri, dai 205 ai 1600 metri. Le foglie sono da ascendenti a erette, arrotondate alle due estremità. L’infiorescenza è assai allungata. L’altra sottospecie - *P. major* subsp. *intermedia* (Gilib.) Lange - è meno frequente, più minuta e munita di piccole foglie tenere, normalmente applicate contro il suolo. Lo scapo fiorale è adagiato o sollevato, l’infiorescenza da corta ad allungata. È chiamata volgarmente piantaggine nana.

Nella foto: piantaggine lungo un sentiero nei pressi di Fescoggia (Lugano).



La piantaggine maggiore è conosciuta in diversi posti con il fitonimo dialettale *pè d’oca*¹⁸³⁷. Numerosi tuttavia sono i fitonimi documentati:

alcuni descrivono l’uso ludico delle foglie di piantaggine, legate insieme e usate per formare delle rudimentali palle: *balintresc*, *fögl d bala*, *bala d balbalett*, ecc.¹⁸³⁸. Altre volte si usava per gioco la spighetta allungata: “e dopo la curtèla bassa la usavamo per giocare, perché fa su come un riso...era il riso per le galline...i fagioli erano le galline, le pigne erano le mucche...si mettevano lì i fagioli per fare le galline, e poi si dava da mangiare, e quello era il mangiare delle galline” (Remo, Camorino).

La piantaggine maggiore è una pianta molto apprezzata nella medicina popolare ticinese: viene usata soprattutto esternamente, in caso di piaghe, ferite, piccole infezioni, punture di insetti, ecc. In valle Leventina

¹⁸³⁶ L’informatrice si riferisce sia alla lanciola, sia alla piantaggine maggiore.

¹⁸³⁷ Da non confondere con la forma italiana *piede d’oca*, che si riferisce invece allo spinacio selvatico, *Chenopodium bonus-henricus* L., sempre in riferimento alla forma delle foglie. Il nome *chenopodium* deriva del resto dal greco e significa letteralmente “piede d’oca”.

¹⁸³⁸ VSI, voce *Balintresc*, p. 79, voce *Bala*, p. 69 e voce *Balbalett*, p. 81.

si usava invece mettere delle foglie di piantaggine nelle calze come antisudorifero per evitare il surriscaldamento dei piedi (*subatiit*)¹⁸³⁹.

“Pedòchin: *erba buona per i calli*”. (Capolago)¹⁸⁴⁰

“Pedökét: *foglie delle Plantago; si applicano ai tagli per stagnare il sangue*”. (Rovio)¹⁸⁴¹

“*Le punture delle vespe si curavano applicando foglie di pedòca (foglie piatte e larghe che crescono nei prati)*”. (Porza)¹⁸⁴²

“*La piantaggine, io l’adoperavo quando magari un’ape o una vespa ci pungeva...mettevano le foglie di piantaggine...oltre a terra e acqua!...[si metteva] così, come la cercavano dal terreno*”. (Ebe, Biasca)

“*Le foglie stropicciate e ridotte in poltiglia venivano applicate direttamente sulla pelle in caso di infiammazioni, scottature e in modo particolare in caso di punture di insetti*”. (Biasca e Pontirone)¹⁸⁴³

“*C’è anche una foglia che si adopera per le punture di api...adesso mi sfugge il nome...quella bella foglia larga...la piantaggine, sì...la schiacciava un po’ e la metteva su...ogni tanto lo faccio, se sono fuori e vengo punta da qualcosa...la stropiccio un po’ per fare uscire il liquido...l’ho imparato da una mia amica, Maria, di qua [Torre]*”. (Mariella, Olivone)

“*Poi c’erano delle foglie che chiamavano pe d’oc...so che erano come disinfettanti...se c’era una ferita si mettevano su (...) andavano bene se c’era un ferita al piede...delle foglie ovali, abbastanza grandi, che vengono su dove c’è sassolini e terra, fra un sassolino e l’altro vengono su...le avevamo lì nel giardino...si picchiava un po’, così veniva fuori un po’ di sugo e si metteva su sulla ferita*”. (Maria, Banco)

“*I pè d’oc so che li mettevo sui calcagni quando portavo d’estate le scarpe senza calze...si formavano su le fiacche, le fiacche con dentro l’acqua...allora pungevamo con uno spillo che avevamo fatto bruciare poco, veniva fuori l’acqua...poi applicavamo quella foglia lì*”. (Maria, Banco)

“*Anche quelli lì, i pè d’oc, per le infiammazioni sono speciali (i lavazz¹⁸⁴⁴ mica tanto, semmai la verza e le foglie di noci)...sono quelle che vengono nelle cunette, anche, volentieri...e fa su la semente, quella semente piccola che si dà agli uccelli...si mettono su tali e quali*”. (Anna, Fescoggia)

“*Uno si mette la piantaggine su una piaga, o su una crosta, o su qualcosa che non guarisce mai...e guarisce*”. (Tita, Curio)

“*Cincòst: piantaggine. In entrambe le località l’erba è usata per stagnare il sangue che fuoriesce dalle ferite*”¹⁸⁴⁵. (Caviano, Grancia)

“*Nelle ferite: piantasi pulita*”. (Lavertezzo)¹⁸⁴⁶

“*Bilaré: petacciola, Plantago major, comune lungo le viottole (...): i fòi dru bilaré is pestava e is metèva sui ferit*”. (Leontica)¹⁸⁴⁷

“*Quando ci ferivamo, la mamma ci metteva foglie di piantaggine sulla ferita, quelle larghe*”. (Bosco Gurin)¹⁸⁴⁸

“*Quando si aveva una ferita, si spalmava di olio una foglia di romice, con olio di oliva, oppure una foglia di piantaggine maggiore, e si applicava*”¹⁸⁴⁹. (Bosco Gurin)

Le testimonianze seguenti attestano come la piantaggine fosse una pianta adatta alla maturazione dei foruncoli purulenti, probabilmente anche a ragione delle sue virtù disinfettanti, vulnerarie e antinfiammatorie.

- “*Il carboscìgn, grosso foruncolo pieno di pus, si faceva venire a capo con pane e latte, foglie di piantaggine, malva o romice: o s fäsée ní a cò col pagn e lacc, féia da piantásgia, malva o lavázz*”. (Biasca e Pontirone)¹⁸⁵⁰

¹⁸³⁹ F. Beffa, *op. cit.*, p. 40.

¹⁸⁴⁰ CDE.

¹⁸⁴¹ CDE.

¹⁸⁴² Mat. Vicari.

¹⁸⁴³ Mat. Strozzi.

¹⁸⁴⁴ Romici.

¹⁸⁴⁵ VSI, Fascicolo 67, voce Cincòst.

¹⁸⁴⁶ CDE : Romano Broggin. La citazione è accompagnata da uno schizzo della piantaggine maggiore.

¹⁸⁴⁷ “Le foglie di piantaggine si pestavano e si mettevano sulle ferite”, in: VSI, voce Bilaré, p. 465.

¹⁸⁴⁸ E. Gersnter-Hirzel, *op. cit.*, p. 177. Cfr. anche pag. 140.

¹⁸⁴⁹ E. Gersnter-Hirzel, *op. cit.*, p. 15

¹⁸⁵⁰ C. Maggini, O. Lurati, *op. cit.*, p. 70.

- “Pedòca, piantaggine, diminutivo pedüchín: messa su ferita dai vecchi, pestata; anche per tirare a cò”. (Castel san Pietro)¹⁸⁵¹

Una descrizione precisa sull’uso della piantaggine maggiore sui foruncoli è fornita da un’informatrice di Avegno.

“Questa piantaggine qui si chiama balintrescia in dialetto...e veniva adoperata per tirare a cò...è una cosa dialettale per dire “tirare alla superficie” le suppurazioni, non so, di foruncoli o di ferite suppurate...si puliva, si metteva là una o due [foglie] sulla ferita, sulla parte malata, si bendava e durante la notte la sua azione faceva sì che al mattino la si trovasse qualche volta addirittura impregnata di pus, e qualche volta con la suppurazione subito sotto pelle...io mi ricordo, già che si parla anche di aneddoti e così...mi ricordo che mia sorellina, nata nel 1930, ha avuto, causa la vaccinazione antivaiolosa, un’infezione nel sangue...e ha avuto diversi punti dove si formava del pus e mi ricordo benissimo che qui nel fianco aveva una protuberanza, addirittura, con questo pus sotto pelle...e mia nonna le applicava queste foglie...e queste foglie agivano veramente... io l’ho vista alla mattina, le ho viste piene di questo pus...magari veniva fuori lo stesso, però c’era questo...io ci credo a queste cose....mia sorella è morta a causa di una meningite, perché l’infezione è andata avanti, non c’era la penicillina, non c’era niente da fare...però l’effetto di tirare a cò esisteva veramente...ho provato anche in altri casi, come quei foruncoli che si chiamavano “stopponi” da noi, perché fanno dentro come - addirittura un pezzo di stoffa quasi -...anche lì faceva bene, la piantaggine...non so, non ho mai trovato nessuno che mi dicesse che queste foglie facevano bene...però le ho provate, c’era mia nonna, la sorella di mia nonna, specialmente, era molto brava...mi ha insegnato ad adoperarle, la zia Luigina”. (Bruna, Avegno)

Nella foto: foglia di piantaggine maggiore raccolta dalla signora Bruna, usata come rimedio contro foruncoli purulenti: “Questa [la piantaggine] la riconoscevamo per questi fili, che si staccano quando si strappa, no?...cresce nelle corti, cresce tra i sassi, questa è una pianta molto resistente, molto robusta”.

Poche invece le testimonianze sull’uso interno della piantaggine maggiore: “Pè d’oc... si bolliva (decotto) e si prendeva per il catarro” (Elsa, Montagnola). Il Franzoni scrive invece che: “I contadini se ne servono in decotto contro il mal di ventre”¹⁸⁵².

La petacciola si dava anche ai maiali come foraggio (Carasso)¹⁸⁵³. Tita (Curio) ricorda si amministrava come rimedio per la prevenzione e per la cura del mal rossino, malattia infettiva che colpisce i suini di preferenza¹⁸⁵⁴: “La davano apposta ai maiali, che non prendono il mal rossino... può passare agli uomini... è una specie di herpes (...) io ho visto ancora quando andavano a passeggiare i maiali...gliela lasciavano mangiare perché cresce sulla strada...la piantaggine...quella con la foglia larga...ce ne sono tre sorte...una intermedia, anche...quella che dico è quella piatta che sta sulle strade...la davano anche, la cercavano per dargliela [ai maiali]...quando magari venivano a conoscenza del mal rossino”. (Tita, Curio)



¹⁸⁵¹ CDE: Mat. Lurati, 1980.

¹⁸⁵² A. Franzoni, *op. cit.*, p. 183.

¹⁸⁵³ Informatore: Arnaldo.

¹⁸⁵⁴ Cfr. anche il capitolo *Aspetti di veterinaria popolare*.

Primula veris L. s. l.; Primula sp. (Primula odorosa e specie affini)

PRIMULACEAE

Questa primula è un'erba perenne che cresce nei luoghi a suolo fresco, di preferenza calcareo: negli erbosi, fra le siepi e boschivi freschi, dalla collina alla montagna. Le foglie, ovali-oblunghe e reticolate, sono di color verde grigiastro sulla pagina inferiore. Formano una rosetta basale, dalla quale spunta il caule eretto, cilindrico, alto dai 10 ai 30 cm. I fiori, un poco penduli, sono riuniti in un verticillo fiorifero ombrelliforme. Possiedono corolla tubulosa di color giallo, che porta cinque macchie di color arancio (v. tavola sotto). I fiori emanano una fragranza di miele.

Si conoscono attualmente due sottospecie, fra loro assai simili, della primula odorosa: *Primula veris* L. s.str. (nella cartina e nella foto in alto, conosciuta anche come *P. officinalis* (L.) Hill) e *Primula veris* subsp. *columnae* (Ten.) Maire & Petitm (nella cartina e nella foto in basso), meno frequente e piuttosto xerotermofila¹⁸⁵⁵.

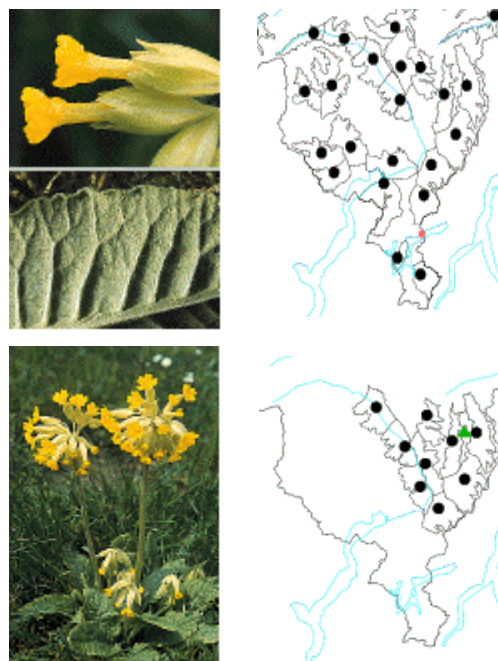
La medicina popolare usa i fiori appena sbocciati della primula, liberati dal loro calice, le foglie (da raccogliere in primavera) e le radici autunnali. L'infuso di fiori risolve tosse, raffreddori e catarri bronchiali: per le sue virtù antispasmodiche e calmanti, veniva anche amministrato il mattino a digiuno o la sera dopo cena contro il ballo di san Vito (corea). Esternamente le foglie sono usate in cataplasmi contro dolori reumatici o artritici, e nelle mastiti del bestiame. Con le radici si possono fare impacchi sulle ecchimosi, mentre il decotto, assunto per via orale, è consigliato contro dolori artritici e reumatici o per calmare gli attacchi di febbre.

Nonostante la versatilità terapeutica di quest'erba, le testimonianze risultano scarse. A Giubiasco le foglie delle primule (*busardèi*) si aggiungevano alla minestra¹⁸⁵⁶, mentre ad Airolo "Nè a catè gài galina era uno degli svaghi stagionali dei bambini che assaporavano la minuta goccia di nettare in fondo al fiore [della primula]"¹⁸⁵⁷.

"La primula, contro la tosse...quella primula lunga, quella primula lunga...la primula a mazzetto...noi la prendevamo proprio nel periodo delle tosse primaverili, quando fioriva...ma non mi ricordo che la facevano seccare...[si prendeva] come infuso, non bollire, si faceva bollire l'acqua e si buttava sulla primula...si coglieva il fiore, il ciuffo, il ciuffetto". (Franca, Torre)

"Ecco queste anche, ancora per la tosse o per cose così...e cercavano i fiori, nei monti, qui non ci sono neanche...(li facevano seccare e facevano una tisana)...ha un nome - penso - in dialetto, per distinguerla dall'altra¹⁸⁵⁸". (Alda, Biasca)

"Ho un ricordo, anche...come con le primula alte...c'è lì sul libro, queste...le primule più alte...quelle lì, per il decotto per la tosse...il fiore, tutto (...) Una volta siamo andati con la scuola, e abbiamo colto questi fiori e la maestra mi ha detto cosa si doveva fare, fare il decotto...ma adesso ce ne sono poche di queste qui...[crescevano] vicino ai ruscelli, ci voleva un po' di umidità¹⁸⁵⁹...noi li avevamo colti vicino al Cassone che è un ruscello che scende dal Brè, non so neanche se c'è ancora...e lì andavamo a cogliere tutti i fiori di primavera, campanellini...una volta non si poteva comprare tanti fiori perché costavano, allora ci industriavamo". (Sonia, Lugano)



¹⁸⁵⁵ Foto (miniatura): Swisswebflora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/> >> *Primula veris* L. s.str.; *Primula veris* subsp. *columnae* (Ten.) Maire & Petitm. Tavola: Carl Axel Magnus Lindman, *Bilder ur Nordens Flora* (1901-1905), <http://www.zum.de/stueber/lindman/index.html>>> *Primula veris*.

¹⁸⁵⁶ VSI, voce Bosardèi, p. 757.

¹⁸⁵⁷ F. Beffa, *op. cit.*, p. 142.

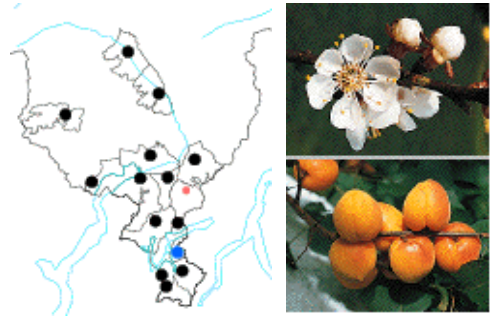
¹⁸⁵⁸ L'informatrice si riferisce alle primule basse (*Primula acaulis* (L.) L.).

¹⁸⁵⁹ Trattasi forse della primula maggiore (*Primula elatior* (L.) L.).

Prunus armeniaca L. (Albicocco)

ROSACEAE

L'albicocco è originario dell'Asia centrale e dell'Estremo Oriente. In Svizzera viene coltivato in alcune zone di collina, dove a volte cresce subsponaneo. Si tratta di un arbusto o albero, alto sino a 4 metri. Le foglie - da ovali a più o meno cordate - sono appuntite, verde scuro sulle due facce, glabre e dentate. I fiori, solitari o raccolti a coppie su un pedicello corto, possiedono petali bianchi a rosa chiaro. Il frutto, chiamato albicocca, è una drupa giallo-arancione, vellutata e quasi sferica, attraversata da un solco laterale. Il suo diametro è compreso fra i 4 e gli 8 cm¹⁸⁶⁰.



Nel suo viaggio nella Svizzera italiana annota Schinz a proposito

dell'albicocco: “Tutt'intorno a Bellinzona cresce ogni tipo di frutta, mele, pere, ciliegie, melecotogne e le migliori pesche e albicocche, queste ultime in gran quantità, mentre meli e peri sono meno numerosi, perché non vi è l'uso di fare seccare o fermentare la frutta e quindi si consuma quella di questo tipo solo fintanto che è fresca¹⁸⁶¹”. Ai nostri giorni, tuttavia, la coltivazione di questa pianta da frutta è poco rappresentata: “Chi sa pö parchè gh'è pòch rümignágh in di nòss país”, “parchè i n fa sü pòch e i rend pòch” (Grancia)¹⁸⁶².

L'albicocca non compare normalmente nei trattati sulle piante medicinali, anche se non va scordato il suo contenuto vitaminico (specialmente B, C, PP) e soprattutto di carotenoidi, precursori della vitamina A. Questo frutto è inoltre ricco di magnesio, ferro, fosforo, calcio e potassio, ciò che rende l'albicocca indicata per gli spossati, gli anemici e i depressi, senza scordare i bambini, gli anziani e i convalescenti. A tal proposito ricorda un'informatrice di Biasca: “[La mamma] le tagliava a piccoli pezzi, poi ci metteva su zucchero e vino...si lasciavano a macerare per un po' di tempo...il mattino dopo si mangiava tutto e si beveva il succo...come ricostituente, per la primavera o per chi era convalescente...secche le comprava, le albicocche, quando era andata a vivere a Pontirone...non so da chi l'aveva saputo” (Alda).

A questo semplice rimedio corroborante si possono poi aggiungere altri ingredienti: “la Mia mamma, mi ricordo, ha tenuto con sé per un po' di tempo una nipote convalescente a Pontirone, alla quale dava quel rimedio al mattino a digiuno, insieme ad un tuorlo d'uovo sbattuto con lo zucchero e con l'aggiunta di succo d'arancia spremuto di fresco alle dieci del mattino”¹⁸⁶³.

¹⁸⁶⁰ Foto (miniatura): Swisswebflora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/>.

¹⁸⁶¹ H. R. Schinz, *op. cit.*, p. 165.

¹⁸⁶² “Chissà poi perché ci sono pochi albicocchi nei nostri villaggi”, “Ma perché ne fanno poche (di albicocche) e rendono poco”, in: VSI, voce Armognaga, p. 277.

¹⁸⁶³ Per iscritto.

***Prunus avium* L. (Ciliegio selvatico); *Prunus cerasus* L. (Visciolo)**

ROSACEAE

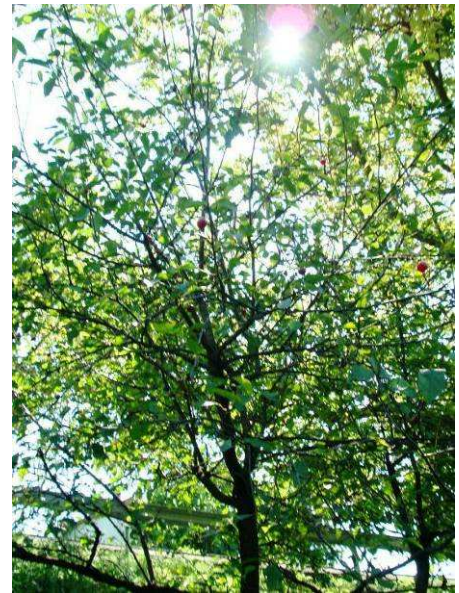
“Ma bisogna fermarsi e guardare, osservare e finalmente capire che cosa veramente è quel miracolo che si dice ciliegio in fiore...”¹⁸⁶⁴.

Il ciliegio selvatico è una pianta di origine eurasiatica¹⁸⁶⁵. Viene anche detto popolarmente duracina o graffione. Cresce spontaneo nei boschi dei colli e di montagna, fino a 1200-1600 m (v. cartina sopra), ma è pure coltivato: le varietà si distinguono sulla base dei frutti.



Può raggiungere i 25 metri di altezza: il tronco eretto è coperto da corteccia bruna, liscia e lucida, con lenticelle trasversali. Le foglie sono strette, un po' rugose: il picciolo è munito, verso l'estremità, di 1-2 caratteristiche ghiandole rosse nel punto di inserzione della lamina. I fiori, bianchi e grandi, si riuniscono in ombrella povera e sbocciano con l'apparire delle prime foglie, verso aprile-maggio. I frutti sono delle drupe dolciastre a carne soda, dura, di colore rosso più o meno scuro, chiamati in dialetto *dürón* (Medio Vedeggio¹⁸⁶⁶), *gafión* (Arbedo-Castione, glossario)¹⁸⁶⁷, *galfión* (Airolo)¹⁸⁶⁸, *garfión*, *sgarfión* (Biasca e Pontirone)¹⁸⁶⁹, *sciréseta* (Grancia)¹⁸⁷⁰, *sgalfión* (campagna luganese¹⁸⁷¹; Medio Vedeggio¹⁸⁷², Lumino¹⁸⁷³), *stachetòra* (Minusio)¹⁸⁷⁴, *bigaritt*, *bigaréi* (Luganese)¹⁸⁷⁵. Nella foto: ciliegio selvatico in fiore (Gola di Lago, Lugano).

Il *Prunus cerasus* - detto anche amarena, marasca, agriotto o visciolo (*marénùn*¹⁸⁷⁶) - è originario dell'Asia occidentale e viene coltivato un po' dappertutto nei campi e nei giardini del Sottoceneri (v. foto pagina seguente). Quest'albero si è inselvatichito, crescendo spesso subspontaneo, naturalizzato in alcune regioni (v. cartina a lato). Le dimensioni sono minori rispetto al ciliegio selvatico. La corteccia glabra è di color rossiccio. Le foglie sono lisce e lucenti. Produce una ciliegia rossa e lucida a carne morbida, succosa e acidula, chiamata amarena o marasca (la *marena*¹⁸⁷⁷). In Svizzera cresce anche una sottospecie del *P. cerasus*, subsp. *acida* (Dumort) A. et G. Nella foto: visciolo in un giardino di Meride.



Il ciliegio è un albero importante nella tradizione ticinese. A Quinto, in valle Leventina, il giorno di san Pietro (29 giugno) si festeggia la festa dei fiori e delle ciliegie¹⁸⁷⁸. Le ciliegie rientravano anche nel mazzo di san Giovanni, benedetto in chiesa: chi le mangiava era preservato tutto l'anno dal morso velenoso dei serpenti (Capriasca)¹⁸⁷⁹. A Caviglioglio si dice anche: “*Sant Antoni cul fegn, sant*

¹⁸⁶⁴ Piero Bianconi, *Diario del rimorso*, Locarno Dadò, 1979, p. 49, in: AA.VV., *Aprile nella tradizione popolare e nella letteratura del Ticino*, Massagno: Centro didattico cantonale, 1997, p. 16.

¹⁸⁶⁵ Si sarebbe introdotto nel tardo Glaciale per diffusione spontanea dai rifugi pontico-caucasici.

¹⁸⁶⁶ G. Passardi, *op. cit.*, p. 293.

¹⁸⁶⁷ V. Pellandini, *Arbedo-Castione*, p. 39. Questo nome indica (cit.) una “*sorta di grossa ciliegia rossa, duracine, carnosà*”.

¹⁸⁶⁸ F. Beffa, *op. cit.*, p. 142.

¹⁸⁶⁹ C. Strozzi, *op. cit.*, p. 73.

¹⁸⁷⁰ LSI, voce Sciréseta, p. 659.

¹⁸⁷¹ “*Ciliegia grossa, dura, carnosà, adatta per mettere nella grappa*”, in: G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 137.

¹⁸⁷² G. Passardi, *op. cit.*, p. 293.

¹⁸⁷³ “*Qualità di ciliegia di color rosso, molto grossa e soda*”, in: E. Pronzini, *op. cit.*, p. 150.

¹⁸⁷⁴ G. Mondada, *Minusio. Raccolta di memorie*, p. 476.

¹⁸⁷⁵ VSI, voce Bigareta, p. 453.

¹⁸⁷⁶ A. Ortelli, *op. cit.*, p. 99.

¹⁸⁷⁷ G. Passardi, *op. cit.*, p. 186; C. Strozzi, *op. cit.*, p. 96.

¹⁸⁷⁸ A. Borioli, *La vecchia leventina*, Lugano: Ed. del Cantonetto, 1973, p. 69.

¹⁸⁷⁹ G. Tarilli, “*La medicina popolare in un manoscritto secentesco*”, p. 63.

*Sgiuann cul maregn, tütt i sent cul castegn*¹⁸⁸⁰.

Il ciliegio possiede diverse virtù curative: i fiori favoriscono l'espettorazione e calmano le irritazioni delle vie respiratorie. Le foglie in decotto sono lassative, la corteccia possiede invece proprietà astringenti. I peduncoli dei frutti possiedono proprietà diuretiche, che li rendono particolarmente indicati contro le coliche nefritiche. I frutti sono molto apprezzati come alimento rinfrescante e dissetante.

Le prime attestazioni scritte sull'uso terapeutico del ciliegio nella nostra regione provengono da un manoscritto secentesco: le secrezioni di resina gommosa, che sciolgono d'estate dalle ferite del ciliegio, erano usate per rimarginare le screpolature della bocca: *“Ungere le labbra con goma di ciliegie e prugne, ben pestata, con acqua di rose”*¹⁸⁸¹. Localmente si produce anche acquavite di ciliegie (l'acquavite ottenuta dalle amarasche è detta *marenina*¹⁸⁸²), il cui consumo si sarebbe diffuso nelle nostre regioni solamente dopo la Rivoluzione francese¹⁸⁸³. In alcuni luoghi si usa mettere a macerare in acquavite le amarasche - *marena* - del visciolo o le ciliegie duracine - *galfiòn* - del ciliegio selvatico (*scirés da l'aquavita*): a Minusio vengono amministrate contro il mal di ventre¹⁸⁸⁴. L'uso del distillato di ciliegie come analogo della grappa di vinacce viene documentato solo da un'informatrice, la signora Irma di Locarno. Libera (Ruvigliana), fa uso regolarmente del *“kirsch”*¹⁸⁸⁵ contro i dolori. Questo rimedio, probabilmente di origine austriaca, le è stato insegnato da un'amica, la quale l'ha imparato da un pranoterapeuta di Zurigo: *“Lei [la mia amica] mi ha insegnato il rimedio e mi ha fatto bene...il kirsch con dentro il sale, marino...e quando mi fa male, faccio un impacco di questo, metto su un'ovatta”*.

Le infusioni di peduncoli di ciliegie (chiamati a Lumino *magiòra*¹⁸⁸⁶) è un noto rimedio indicato per i reni e contro le ritenzioni urinarie, ancora in uso oggi:

- *“I “manici” delle ciliegie...per orinare...non è che io ho fatto la cura...li facevano bollire...credo che si usavano quando per esempio si prendeva freddo alla vescica”*. (Sonia, Lugano; anche Bice, Montagnola e Serena, Giornico)
- *“I “gambi” delle ciliegie vanno bolliti per l'effetto diuretico dell'infuso”*. (Melide)¹⁸⁸⁷

Non solo i peduncoli ma anche i semi delle ciliegie non vanno gettati via una volta consumata la deliziosa polpa. Sonia, un'informatrice di Lugano, ricorda invece di averli usati contro la sinusite: *“I noccioli di ciliegie...per quando si ha la sinusite...si facevano i sacchetti, si mettevano nel forno (...) quando erano caldi si mettevano su...[l'ho usato] per mio marito, perché lui soffriva di sinusite...e non trovava nessun mezzo...e abbiamo fatto anche quello lì e andava bene...sentiva caldo...poi abbiamo dovuto andare dal dottore, lo stesso”*. Questo rimedio le è stato trasmesso oralmente: *“...tra amiche, sa come si fa, si chiacchiera, e delle volte si fa anche qualcosa di ben fatto!”*. In valle Leventina, invece, i noccioli scaldati venivano infilati in un sacchetto di tela e messi fra le lenzuola¹⁸⁸⁸.

¹⁸⁸⁰ “Sant’Antonio (13 giugno) con il fieno, san Giovanni (24 giugno) con le amarasche e Ognissanti (1° novembre) con le castagne”, in: VSI, voce Antòni, p. 194.

¹⁸⁸¹ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto secentesco”, p. 67.

¹⁸⁸² LSI, voce Marenina, p. 324 (Gordevio).

¹⁸⁸³ O. Lurati, “Abitudini alimentari della popolazione ticinese fino alla metà dell'Ottocento”, p. 191.

¹⁸⁸⁴ VSI, voce Aquavita, p. 228.

¹⁸⁸⁵ Il *kirsch*, popolare liquore ottenuto dalla distillazione delle ciliegie, normalmente della varietà marasca, una varietà coltivata del visciolo (*Prunus cerasus*).

¹⁸⁸⁶ E. Pronzini, *op. cit.*, p. 86: “Il peduncolo della frutta, ed in particolare delle ciliegie”.

¹⁸⁸⁷ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 201.

¹⁸⁸⁸ Fonti orali.

Prunus domestica L. (Prugno)

ROSACEAE

Il prugno è un albero originario dell'Asia sud-occidentale. Viene coltivato dal piano ai colli. Cresce anche allo stato subspontaneo in alcuni luoghi, specialmente al margine dei boschi. Può raggiungere i 10 metri di altezza. Le foglie sono pubescenti nella pagina inferiore. I fiori, a gruppi di 2-3, hanno corolla bianca, un po' verdastri, a petali allungati; fioriscono prima delle foglie. I frutti eduli sono delle drupe oblunghe, blu e pruinose, dette prugne. Simile al prugno è il susino, *Prunus insititia* L., spinoso allo stato selvatico, dal frutto globuloso, di color violetto, rosso o giallo; il nocciolo è liscio e, al contrario, del prugno, la polpa si stacca male dal seme. Nella foto: prugno fotografato in un giardino di Castelrotto (Lugano).



Il prugno è stato introdotto e coltivato in Europa fin dall'epoca greco-romana. È stato coltivato in varietà migliorate per il frutto edule. Anche in Ticino se ne coltivano diverse varietà, che vengono distinte nel linguaggio popolare sulla base del colore e del periodo di maturazione: “*prugne gialle: le primizie, poi quelle leggermente viola, poi le tardive viola scuro, che venivano sterilizzate in vasi*” (Aurigeno)¹⁸⁸⁹. Per ricordarci i periodi di maturazione, i nomi popolari delle diverse qualità sono spesso collegati a festività religiose: prugne di san Giovanni, di san Pietro, di san Cristoforo...¹⁸⁹⁰.

Sebbene il prugno possieda virtù medicinali (il decotto di corteccia è astringente e febbrifugo, i frutti lassativi), quest'albero è forse un po' trascurato dai libri regionali dedicati alle piante medicinali. Le prugne, i *brügn*, sono comunque reputate un ottimo alimento vitaminico e nutriente. Possono essere consumate fresche, ma si deteriorano in fretta. Esistono diversi metodi di conservazione, fra cui l'essiccazione, in forno o direttamente al sole: “*Essiccate su assi, al calore del sole, dopo essere state tagliate a metà e liberate della pelle*”¹⁸⁹¹. Le prugne si prestano poi alla produzione di marmellate (*cunsèrva da Brügn*), torte e altre leccornie. Documentato anche un vino, “*ul vin da Brügn*” (Viganello, Stabio), l'acquavite, “*aquavita da Brügn*” (Sigirino)¹⁸⁹², oppure la grappa con prugne: “*Io mettevo le prugne dentro la grappa...[la bevevo]alla sera, quando non digerivo*”. (Adelaide, Locarno)

Le prugne sono anche un blando purgante, adatto da somministrare ai bambini e agli anziani.

“*Le prugne, per esempio, sono lassative... ci sono quelle prugne fatte essiccare, dopo si mettono in un po' d'acqua e riprendono un po' a gonfiare e si mangiano, di solito la sera...questo si faceva già ai tempi*”. (Don Angelo, Balerna)

“*Le prugne cotte...le adoperavamo contro la stitichezza*”. (Amelia, Gordevio)

¹⁸⁸⁹ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

¹⁸⁹⁰ VSI, voce Brügn, p. 1047. per le varietà di prugne, cfr. anche le voci Brügnacch e Brügnaga.

¹⁸⁹¹ H.R. Schinz, *op. cit.*, p. 414.

¹⁸⁹² VSI, voce Brügn, p. 1048.

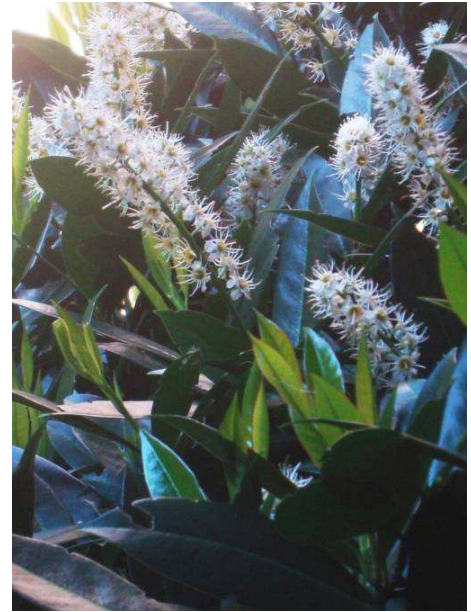
***Prunus laurocerasus* L. (Lauroceraso)**

ROSACEAE

Il lauroceraso o lauro regio è un arbusto o albero sempreverde, originario dell'Europa meridionale e dell'Asia sud-occidentale. Viene coltivato a scopo ornamentale in numerose varietà, soprattutto come siepe, dal piano alla collina. In alcuni luoghi miti si è inselvatichito e cresce spontaneo, in particolare nei luoghi ombrosi.

Quest'arbusto o albero, che può misurare dai 3 agli 8 metri, possiede foglie ellittiche, lucide sulla faccia superiore; nella pagina inferiore presentano 2-4 ghiandole. Fiorisce verso marzo-aprile: i fiori subsessili portano una corolla bianca, e sono raccolti in racemi eretti. Danno luogo a drupe ovato-acute, di colore nero-violaceo a maturità.

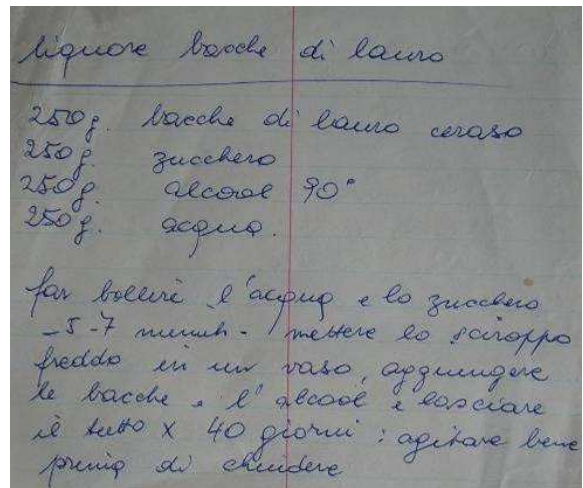
Nella foto: dettaglio di una pianta di lauroceraso in un giardino di Lugano. Le sue foglie lucide erano usate per ornare porte scenografiche durante particolari celebrazioni¹⁸⁹³.



La tradizione vuole che il lauroceraso fosse stato importato nel 1546 da Trebisonda a Costantinopoli, e nel 1576 introdotto nei giardini del nord Italia come pianta ornamentale, presente anche nelle nostre regioni. Già Schinz, nella sua descrizione della Svizzera italiana, si sofferma su questa pianta, definendo i suoi ornamenti “*d'effetto un po' malinconico, presente anche in montagna per adombrare le cappelle*”¹⁸⁹⁴. Stupisce però leggere sempre nello stesso scritto che le sue drupe amarognole sono consumate “*dal popolino e dai poveri, senza danno apparente per la salute*”: da queste i contadini estraggono uno spirito che bevono “*senza risentire alcun disturbo*” (delle foglie, invece, sembrano non fare molto uso)¹⁸⁹⁵. La tossicità del lauroceraso (bacche e foglie) è di fatto conosciuta da tempo, anche se i primi studi scientifici risalgono alla metà del Settecento. Le foglie in particolare contengono un glucoside cianogenetico, la laurocerasina, che sotto l'azione di un fermento presente nella droga produce acido cianidrico e aldeide benzoica.

Il preparato terapeutico più usato a base di lauroceraso è l'acqua distillata delle foglie (detta “acqua di lauroceraso”), che è usata come espettorante, antispasmodico e anticonvulsivo nelle tossi e nelle gastralgie con vomito. Esternamente quest'acqua combatte il prurito.

I frutti del lauroceraso sono usati per produrre un liquore il cui uso è documentato anche in alcune zone d'Italia con il nome di laurino, cui si attribuiscono pure delle proprietà curative, in particolare contro il mal di testa. I frutti del lauroceraso sono anche consumati freschi o in marmellata come rimedio ipotensivo¹⁸⁹⁶. Una sola è invece la testimonianza raccolta in Ticino: la signora Stefania (Massagno) conserva la ricetta di un liquore digestivo in cui sono messe a macerare delle bacche di lauroceraso, che cresce nel suo giardino. La ricetta originale è riportata a fianco.



Ricetta del liquore di bacche di lauroceraso della signora Stefania:

bollire 250 g di bacche e 250 g zucchero, 250 g alcool 90° e 250 g acqua: bollire 5-7 min. l'acqua e lo zucchero, raffreddare; aggiungere bacche e alcool; lasciare per 40 giorni: agitare bene prima di chiudere.

¹⁸⁹³ G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 114.

¹⁸⁹⁴ H.R. Schinz, *op. cit.*, p. 399.

¹⁸⁹⁵ Idem.

¹⁸⁹⁶ Cfr.:

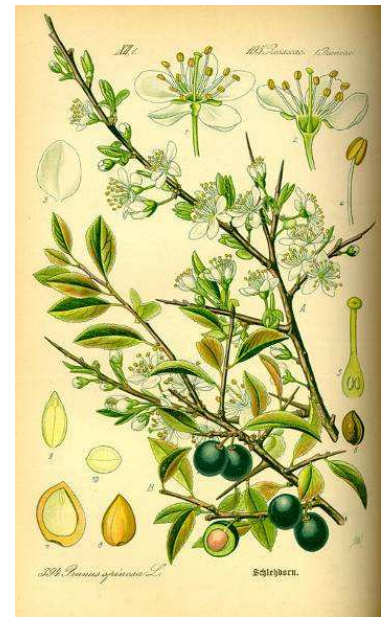
-A. Pieroni, “Medicinal plants and food medicines in the folk traditions of the upper Lucca Province, Italy”, *Journal of Ethnopharmacology*, 2000, 70, pp. 258, 269.

-A. Pieroni, “Toxic plants as food plants in the traditional uses of the Eastern Apuan Alps region, North-West Tuscany, Italy”, in: *Il cibo e il corpo. Dal cibo alla cultura, dalla cultura al cibo* (Edito da Antonio Guerici), Genova: Erga edizioni, 1999, p. 269.

Prunus spinosa L. (Prugnolo)

ROSACEAE

Il prugnolo cresce con frequenza nei colli soleggiati, incolti e secchi, quali boscherecci e siepi, fra i 200 e i 1500 metri. La pianta si presenta come un arbusto cespuglioso, a rami divaricati rigidi e spinosi. La corteccia è bruno-nera, le foglie lanceolate e alterne, a denti acuti, e possiedono colore verde scuro. I fiori, piccoli e numerosi, sbocciano prima delle foglie: sono bianchi e solitari lungo i rami. Il frutto è una drupa globosa pruinosa, blu-nerastra a maturazione completa, ciò che avviene verso settembre-ottobre. Il frutto è una drupa, di sapore acidulo, contenente un grosso nocciolo giallo¹⁸⁹⁷.



Alla corteccia del prugnolo si attribuiscono proprietà astringenti e antifebbrili. Le foglie sono depurative del sangue e dell'organismo; sono anche indicate nei mali di gola e in irrigazioni vaginali contro le perdite bianche. L'infuso di fiori è un leggero lassativo, adatto come vermifugo per bambini. I frutti del prugnolo sono chiamati *stopachiüü* (Biasca e val Pontirone), *brügnitt selvadich* (Mendrisio), *brügnitt* (Riva san Vitale)¹⁸⁹⁸...Vengono consumati a maturazione completa, per evitare l'allegamento dei denti¹⁸⁹⁹, oppure si preparano delle marmellate. In decotto - *decòtt da Brügnitt* (Riva san Vitale)¹⁹⁰⁰ - e conserva sono indicati contro la diarrea, nei dolori di stomaco e nella debolezza renale:

Le uniche testimonianze orali e scritte raccolte concernono unicamente la Riviera.

“I stopaciüü i strensc (*i frutti del prugnolo sono astringenti*)”. (Biasca e Pontirone)¹⁹⁰¹

“*Il prugnolo...si faceva anche la conserva...quella era la zia Olga, la specialista...era astringente, contro la diarrea...andava a cercare queste “bacche” per fare (la conserva)...(lo cercava) qui, una volta, sulla collina (adesso è pieno di case)*”. (Spartaco, Biasca)

¹⁸⁹⁷ Tavola: Prof. Dr. Thomé, Otto Wilhelm, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, in Wort und Bild für Schule und Haus*, http://www.zum.de/stueber/thome/Alphabetical_list.html.

¹⁸⁹⁸ Mat. Strozzi; VSI, voce Brügn, p. 1048.

¹⁸⁹⁹ Mat. Strozzi.

¹⁹⁰⁰ VSI, voce Brügn, p. 1048.

¹⁹⁰¹ C. Maggionetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 213:

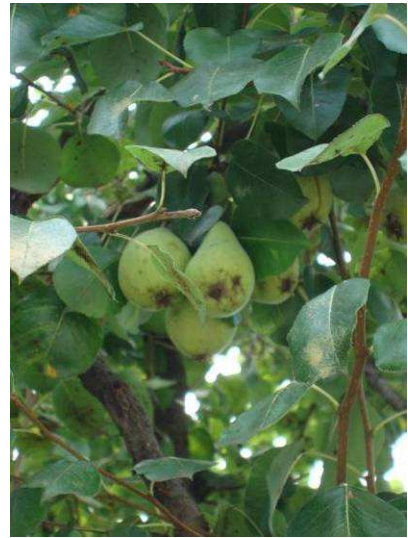
Pyrus communis L. (Pera)

ROSACEAE

Il genere *Pyrus* conta in Europa diverse specie, originarie delle regioni temperate boreali dell'Eurasia. La più importante per la coltivazione di pere destinate al consumo è il pera comune (*P. communis*), di cui si coltivano numerose varietà, che si distinguono anche in base all'epoca di fruttificazione: precocissime, precoci, estive, autunnali, invernali.

Il pera è un albero che può raggiungere i 20 metri di altezza. Le foglie semplici restano bianco-tomentose a maturità; possono avere forma suborbicolare-ovale, ovale o ellittica. I margini sono dentati o interi. I fiori sono riuniti in infiorescenze ombrelliformi, dalla corolla bianca. Come la mela, anche la pera è in realtà un falso frutto - detto pomo - derivante dall'ingrossamento del ricettacolo: è lungo dai 6 ai 16 cm, carnoso e dal gusto piacevole, piriforme, a volte turbinato o subsferico. In Svizzera crescono altre due specie di pera. Il pera selvatico, *P. pyraeaster* (L.) Burgsd., è pianta arborea o arbustiva che cresce in maniera spontanea nei boschi di colli e monti, di preferenza su suoli calcarei. Possiede piccoli pomi (non superano i 3.5 cm) dalla forma subsferica, generalmente sgradevoli al gusto. Oltre al pera selvatico, in Svizzera (ma non in Ticino) cresce anche in maniera dispersa il pera alpino (*P. nivalis* Jacq.).

Nella foto: pera in un giardino di Massagno, nel mese di luglio.



Come per altri alberi da frutta - quali ciliegi, prugni, albicocchi e meli - esistono diverse documentazioni scritte sulla coltivazione del pera nella regione ticinese. Attorno al 1770 Schinz osserva che il pera viene coltivato per lo più nei giardini e viene consumato di preferenza fresco, non essendo generalizzato l'uso di essiccare o fermentare la frutta¹⁹⁰². Nell'Ottocento, Franscini segnala la sua presenza, assieme al melo, nella zona vegetazionale del castagno¹⁹⁰³.

“Quando ero ragazzo avevamo l'orto, il giardino...avevamo l'uva, noci, le nocchie, prugne, pesche, e la pianta delle pere... si coglievano in autunno e maturavano durante l'inverno...si mettevano da parte...e maturavano pian pianino durante l'inverno, in solaio, in qualche locale piuttosto tiepido...[si chiamavano] pér invernée (pere d'inverno, pere che maturavano in inverno, però si raccoglievano nel mese di ottobre, settembre-ottobre...dopo i ga diséyum pér bütér, perché erano buonissime - come burro erano! - quando erano maturate, quando avevano acquistato la maturazione”. (Don Angelo, Balerna)

“Nel giardino c'erano quattro piante di pere; “due d'estate e due d'inverno” come le chiamavamo noi in modo semplicistico, perché due davano frutti primaticci e due frutti autunnali” (Corteglia)¹⁹⁰⁴.

Esiste, infatti, una lunga lista di varietà di pere, i cui nomi ricordano alcune caratteristiche dell'aspetto, del gusto, della consistenza o richiamano il periodo di maturazione. Di seguito riportiamo alcuni esempi¹⁹⁰⁵: *pér (da) sant'Ana*, varietà di pera primaticcia (passim); *pér bişöö*, varietà di pere dure che maturano in novembre (Brusino Arsizio); *pér (a) bütér*, varietà di pera; *pér d'òr*, varietà di pera rossiccia e di forma allungata (Grancia, Pazzallo); *pér póm*, varietà di pera dalla forma simile a una mela (Camignolo, Cimo); *pér giazzöö*, varietà di pera piccola primaticcia (Viganello, Pazzallo); *pér da san Giovann* (Rovio), *pér da san Iacum* (Arogno, Rovio), *pér (da) san Pédro* (passim), varietà di pere primaticce; *pér spaléra* (Grancia, Pazzallo), varietà di pera primaticcia e gustosa (Grancia, Pazzallo).

Il pera possiede anche virtù medicinali, ricordate però da un solo informatore, che fa uso dei frutti dai tempi della giovinezza. Le foglie dei giovani rami e la corteccia, assunte in decotto, sono diuretiche, sedative delle vie urinarie ed eliminano l'acido urico. Le virtù del pera stanno anche nel suo falso frutto, detto pomo. Oltre ad essere apprezzata per le sue componenti organolettiche e nutritive (zuccheri semplici, vitamine, pectine, sali minerali, composti fenolici ad azione antiossidante, ecc.), la pera possiede attività stomachica, diuretica, rinfrescante e lassativa. Favorisce la diuresi e la depurazione dell'organismo contrastando artrite, gotta e ritenzione idrica. La sua polpa è ricca di fibre idrosolubili, che legano le tossine intestinali e stimolano la muscolatura, favorendone l'evacuazione. Sono quindi un alimento indicato per anziani, bambini e convalescenti. La pera è anche raccomandata per le diete dimagranti: oltre ad essere ipocalorica, riduce l'assimilazione di colesterolo durante la digestione e riequilibra la meccanica intestinale, favorendo la perdita di peso: “Le pere sono diuretiche (...) e poi dimagriscono, anche...fanno dimagrire, le pere...l'ho fatto per

¹⁹⁰² Cfr. H. R. Schinz, op. cit., pp. 165, 242-243.

¹⁹⁰³ Cfr. S. Franscini, op. cit., pp. 93 e 145.

¹⁹⁰⁴ A. Ortelli, op. cit., p. 23.

¹⁹⁰⁵ Cfr. LSI, voce Pér, p. 827.

esperienza...ma è difficile trovarle buone...bisognerebbe proprio prenderle dalla pianta e mangiarle...perché quelle che si prendono nei negozi le mettono in congelatore per conservarle o le colgono troppo presto, per cui sono dure...è una frutta delicata la pera (...) l'importante è che siano belle bianche...all'interno deve essere bianca la pera...altrimenti, se sono giallognole o color castagno, non vanno bene". (Don Angelo, Balerna)

***Raphanus sativus* L. subsp. *niger* var. *albus* DC. (Ramolaccio bianco)**

BRASSICACEAE

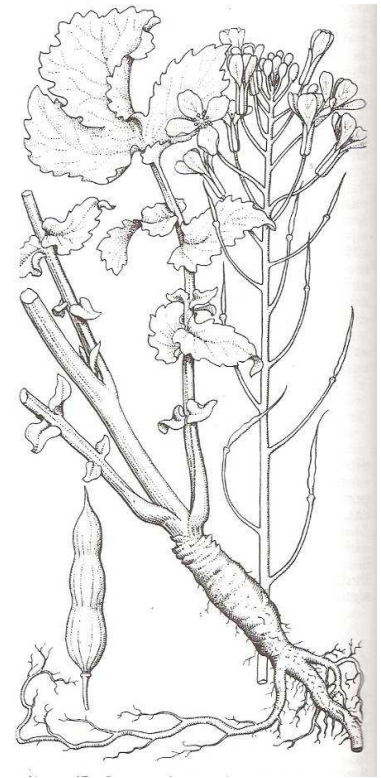
Il ramolaccio, *Raphanus sativus* L., è una pianta erbacea annuale o bienne, di origine incerta (alcuni studiosi pensano sia derivata dal ravanello selvatico, *Raphanus raphanistrum* L.), probabilmente mediterraneo-orientale¹⁹⁰⁶. È coltivata anche in Svizzera, dove cresce spontanea dai colli alle supalpi. La pianta può raggiungere un metro di altezza. Le foglie sono grandi, divise in segmenti disuguali, più o meno profondamente dentati. Il segmento terminale è maggiore degli altri. I fiori sono bianchi con vene violacee, o interamente violacei con venature più oscure. Il frutto è una siliqua rigonfia e allungata, a superficie liscia, di consistenza spugnosa¹⁹⁰⁷.

Dal *Raphanus sativus* sono state selezionate numerose varietà orticole, caratterizzate da un ingrossamento della porzione del colletto e di parte della radice, formanti una sorta di tubero allungato o arrotondato, carnoso, consumato crudo in insalata, in numerose varietà di forma diversa e di sapore più o meno piccante. Fra queste troviamo il ravanello (*Raphanus sativus* L. subsp. *sativus* L.) e il ramolaccio propriamente detto, *Raphanus sativus* L. subsp. *niger*: il loro colore può essere esternamente bianco (var. *albus*), o bruno nerastro (con polpa bianca all'interno), come nel ramolaccio nero (var. *niger*)¹⁹⁰⁸.

Coltivato da tempi remoti come pianta edule (sembra che già 3000 anni fa figurasse nella dieta vegetale degli Egizi), il ramolaccio rientra anche fra i rimedi di medicina popolare. Si usa il succo fresco ottenuto spremendo la radice o uno sciroppo ricavato dalla radice ripulita e grattugiata. È impiegato da tempo nella cura di litiasi, colecistite e come diuretico.

L'unica testimonianza raccolta attesta l'uso del succo del ramolaccio lungo bianco per la cura dei calcoli alla colecisti. Il rimedio è stato trasmesso oralmente all'informatrice da una conoscente, di cui ha trovato in seguito riscontro in un libro.

“I ramolacci...il succo dei ramolacci (quelli lunghi, delle radici bianche, della famiglia dei ravanelli...si possono fare anche in insalata)...va bene per sciogliere i calcoli...quando avevo i calcoli (alla cistifellea), ne ho presa per un po' di tempo...ho visto anche su un libro che c'era su...però mi hanno detto di continuare, che quelli lì aiutano a sciogliere...forse perché sono forti, hanno una proprietà”. (Nice, Corzoneso)



¹⁹⁰⁶ Il genere *Raphanus*, sia selvatico che coltivato, è altamente variabile. Esistono quindi versioni non concordanti circa la nomenclatura delle diverse sottospecie e varietà.

¹⁹⁰⁷ La tavola è stata tratta da: P. Font Quer, *op. cit.*, p. 276 (disegno originale di Núñez).

¹⁹⁰⁸ Con il nome di rafano si designa anche impropriamente il cren, barbaforte o peverella (*Armoracia rusticana* P. Gaertner), spontaneo in Europa.

Rhododendron ferrugineum L. (Rododendro rosso) ed **Exobasidium rhododendri** (Fuckel) C. E. Cramer

ERICACEAE

“Tücc i cgnos sta piantina dai fioo ross
Che di volt sa cata vuluntéra
Süi alp, in di pascui e sü pai doss
Che la vegn süi in di sass e in da la géra”¹⁹⁰⁹.

Il genere *Rhododendron* conta numerose specie nel mondo (soprattutto in Asia), molte delle quali rivestono una grande importanza ornamentale. In Svizzera esistono due specie spontanee tipiche delle Alpi, e un ibrido dei due - *Rh. ferrugineum* x *hirsutum* - chiamato rododendro intermedio (*Rh. intermedium* Tausch)¹⁹¹⁰.

Il *Rh. ferrugineum* è caratteristico della fascia subalpina delle alpi. È frequente in alta montagna, ai limiti della zona vegetazionale, fino a 2600 metri (v. cartina a destra, in alto). Predilige i siti boschivi, gli arbusteti, i pascoli e le rocce, di preferenza su terreni silicei piuttosto freschi. Nella zona insubrica scende nei fondovalle - fino a 230 metri - dove è presente nei castagneti fitti. È una pianta arbustiva molto ramificata, che può misurare da 50 a 120 cm di altezza. Le foglie ovali o lanceolate sono lucide, di colore rosso-rugginoso nella pagina inferiore, a cagione delle dense squame ghiandolari. I fiori, rosa scuro-purpurei, sono punteggiati di giallo. Si riuniscono in brevi racemi terminali da 6 a 12 fiori, dal profumo intenso resinoso e dal notevole potenziale mellifero. Le foglie sono invece velenose, soprattutto per il bestiame - pecore e capre - che se ne ciba¹⁹¹¹.



Il rododendro, detto nelle parlate dialettali *giüpp*, *sgüipp*, *sgüippitt*, ecc.¹⁹¹², rientra in alcuni toponimi regionali: a Caviano esiste una località chiamata “(in di) *sgüipp*” e a Campo Valle Maggia “(in di) *sgüippitt*”¹⁹¹³. Con i fiori si possono comporre mazzetti ornamentali (il rododendro rosso è anche chiamato, non a caso, rosa delle alpi): “C’era, su in montagna, quel bel fiore che veniva rosso, come si chiama...erano bei fiori da mettere a casa...ma dopo li hanno distrutti...adesso non vengono quasi più...è un po’ legnoso...il rododendro!...era pieno di rododendro, e adesso non ci sono più...si facevano delle belle composizioni”. (Sonia, Lugano)

Sono documentati anche altri usi del rododendro.

“Una volta si raccoglieva la rosa delle alpi, se ne facevano mazzi, si facevano seccare e si usavano per riscaldare l’atmosfera”. (Bosco Gurin)¹⁹¹⁴

“A Largario solevano fare con i braga dr’ors, una specie di corona, sulla quale posare la caldaia del formaggio per sostenerla e per evitare di sciuparne il fondo sui sassi”¹⁹¹⁵.

Il rododendro rosso è usato fin dai tempi antichi nella farmacopea popolare¹⁹¹⁶. L’infuso di foglie, raccolte in estate, possiede proprietà toniche e antireumatiche, ed è particolarmente indicato nei casi di litiasi renale. Con i fiori si prepara un infuso per combattere i dolori reumatici e le dermatosi. Il decotto di foglie e fiori, in impacco, risolve reumatismi, artriti e gotta. Un’altra parte del rododendro usata a scopo medicinale è costituita dalle galle, escrescenze tondeggianti che crescono sulle foglie di rododendro. Le galle, chiamate a *Leontica criarün*¹⁹¹⁷ (per la vaga somiglianza con il mirtillo rosso), sono dovute alla presenza di un fungo parassita (*Exobasidium rhododendri* (Fuckel) C. E. Cramer) e dalla proliferazione del tessuto spugnoso della foglia infettata. Si formano così delle nodosità simili a frutti (del diametro di 10-30 mm), di consistenza succosa, spugnosa in vecchiaia. Le escrescenze sono inizialmente di colore biancastro-rosato, poi assumono una tonalità giallo-verdastro, infine rosa-rossastro. Sono ricoperte da una fine pruina dovuta all’imenio che invade la zona parassitata.

¹⁹⁰⁹ “Tutti conoscono questa piantina dai fiori rossi, che a volte si raccoglie volentieri, su per le alpi, nei pascoli e sui dossi, che cresce fra i sassi e nel pietrisco”, in: A. Frigerio, *op. cit.*, p. 53.

¹⁹¹⁰ Foto (miniature): Swisswebflora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/> >> *Rhododendron ferrugineum*; *Rhododendron hirsutum*.

¹⁹¹¹ A. Franzoni, *op. cit.*, p. 148.

¹⁹¹² Cfr. M. Gualzata, *op. cit.*, p. 15.

¹⁹¹³ Idem.

¹⁹¹⁴ E. Gersnter-Hirzel, *op. cit.*, p. 174.

¹⁹¹⁵ VSI, voce Braga, p. 868.

¹⁹¹⁶ Per quanto attiene al rododendro irsuto, L. Pomini (*op.cit.*, p. 155) suggerisce un decotto di foglie come ipotensivo.

¹⁹¹⁷ LSI, voce Croarón, p. 96.

Nella foto: rododendro rosso con galle (Piora, val Leventina). Di norma le foglie infette sono quelle poste all'estremità della pianta.

Le galle del *Rh. ferrugineum* venivano mangiate dai montanari, esplicando anche un leggero effetto astringente¹⁹¹⁸. Un informatore di Biasca racconta invece si usava consumarle in alta montagna per spegnere la sete: “*Me l'hanno detto quando ero ragazzo, forse lo zio...quando hai sete, prendi una di queste, se non c'è acqua...magari in montagna ci sono dei posti senz'acqua...si masticavano...forse c'è un po' di liquido dentro, un po' di acqua che assorbono*” (Spartaco).

Le galle servivano anche per produrre il falso “olio di marmotta”: dopo macerazione delle galle in olio di oliva, per circa due mesi e possibilmente al sole, il linimento veniva spremuto e filtrato. Questo rimedio, usato anche nelle nostre regioni e spacciato come olio di marmotta, è a tutti gli effetti un ottimo vulnerario per ferite e piaghe. Si spalma anche sul corpo per fare massaggi contro i dolori reumatici, artritici e gottosi.



“*Ecco, questo è il rododendro...facevano gli imbrogli...il rododendro...le galle delle foglie, quelle escrescenze, sotto...perché il rododendro fa le galle...le mettevano a macerare nell'olio e prendevano il medesimo odore dell'olio del grasso di marmotta (per il male delle ossa)...e lo spacciavano...c'è scritto anche qui¹⁹¹⁹(...) a quanto pare fa bene lo stesso, “contro dolori reumatici, artritici e gottosi” (...) ma mi ricordo che c'era un signore, un cacciatore che diceva che lo usavano, lo facevano...era un imbroglio, ma lo facevano...perché l'olio di marmotta costava*” (Bruna, Avegno).

Il grasso di marmotta, assai pregiato, risolve soprattutto attacchi reumatici e congelamenti. Dalla sua fusione si ottiene l'öri da varözza (olio di marmotta)¹⁹²⁰: “*Poi c'era un rimedio universale appunto per il male delle ossa...era il grasso di marmotta. Ma il grasso di marmotta si doveva adoperare con molta moderazione perché è così crudo, almeno dicevano, io non l'ho mai provato, questo...ma è così crudo e penetra così forte che arriva a bagnare le ossa e le ossa se si dovessero rompere non si attaccano più...diventano...unte...i vecchi hanno sempre detto questa cosa: “attenzione, si può adoperare, però attenzione di non adoperarlo per tutte le piccole necessità”...in cantina, mi ricordo, alcuni tenevano un vaso, con dentro del grasso di marmotta...cacciatori, quelli che non erano cacciatori no*”.

¹⁹¹⁸ L. Pomini, *op. cit.*, p. 355.

¹⁹¹⁹ G. Zanetti-Ripamonti, *op. cit.*, p. 143.

¹⁹²⁰ F. Beffa, *op. cit.*, p. 205; G. Mondada, *op. cit.*, p. 12; “Malattie, consulti e terapie mediche d'altri tempi”. *Voce di Blenio*, giugno 2002, 6 : 10.

***Ricinus communis* L. (Ricino)**

EUPHORBIACEAE

Il nome ricino traduce il latino antico *ricinus* (la “zecca”), poiché i semi di questa pianta simulano perfettamente la forma dell’acaro. È una pianta erbacea o arbustiva, annuale o perenne secondo la coltivazione. Unico rappresentante del genere *Ricinus*, il *R. communis* è originario dell’Africa tropicale, distribuito ormai in tutto il mondo in numerose varietà. Le foglie, alterne, hanno bordo dentato e sono palmato-lobate, a 5-11 lobi. Il fusto, il picciolo e le nervature di alcune varietà ornamentali possono assumere un intenso color porpora. I fiori monoici sono raggruppati a grappoli in racemi terminali. Nella parte inferiore sono collocati i fiori maschili, nella parte superiore quelli femminili. Dai fiori femminili, di color rosso acceso, si formano delle capsule spinose. A maturazione il frutto si apre tramite 3 valve, liberando tre semi di 1 cm circa. Il seme del ricino è brillante, marmorizzato con strisce rosse o brune e una linea sporgente sulla faccia ventrale¹⁹²¹.



Sebbene sia spesso coltivato a scopo ornamentale, il ricino è una pianta velenosa, a cagione della presenza di una glicoproteina, la ricina, contenuta in concentrazione massima nei semi. Il processo di produzione dell’olio permette di estrarre nel residuo di spremitura la componente tossica del ricino, dopo averlo sottoposto all’azione del calore, cosicché non possiede la stessa pericolosità dei semi. Al giorno d’oggi, tuttavia, l’olio di ricino non è praticamente più usato come lassativo, per l’azione purgante troppo drastica scatenata dalla scissione della ricinoleina in glicerina (dall’azione lubrificante) e acido rinoleico, responsabile dell’azione irritante sulla muscolatura e sulla mucosa intestinale.

L’uso terapeutico dell’olio di ricino contro gli imbarazzi gastrici è già presente nel famoso papiro di Ebers, documento farmacologico di riferimento dell’Antico Egitto. Verso la metà del XVIII secolo, le proprietà dell’olio cominciano a essere divulgate anche dalle farmacopee ufficiali. A partire dall’Ottocento, la pianta viene coltivata nelle regioni mediterranee d’Europa, dove cresce ormai allo stato selvatico.

Il ricino è stato coltivato anche nelle nostre regioni, come documentato a Melide e a Castel san Pietro: “Sulle sponde, un tempo accessibili a tutti, molte proprietà private cintate sostituiscono le libere piantagioni di gelsi, le distese di canapa e di ricino, gli orti famigliari”¹⁹²². La coltivazione del ricino in Ticino, come quella di altri vegetali, sarebbe una conseguenza del Piano Wahlen, elaborato durante la seconda guerra mondiale per garantire l’autosufficienza¹⁹²³.



Nella foto: la raccolta del ricino (Castel san Pietro)¹⁹²⁴.

Dalla seconda metà dell’Ottocento, l’olio di ricino comincia ad essere usato con successo nella medicina popolare ticinese in qualità di purgante¹⁹²⁵, come depurativo dell’organismo e del sangue¹⁹²⁶.

- “Come purganti si usavano r’òli da rígid (olio di ricino)”. (Malvaglia)¹⁹²⁷
- “Come purganti si usavano olio di ricino...”. (Chironico)¹⁹²⁸

¹⁹²¹ Tavola: Köhler’s Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Texte: Atlas zur Pharmacopoea germanica, Scientific species names, <http://pharm1.pharmazie.uni-greifswald.de/allgemei/koehler/koeh-lat.htm>

¹⁹²² G. Ortelli-Taroni, *Il Ceresio e la sua gente*, pp. 142-143.

¹⁹²³ G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storie e vita quotidiana*, p. 56.

¹⁹²⁴ *Ibid.*, p. 55.

¹⁹²⁵ Cfr. mat. Strozzi.

¹⁹²⁶ CDE.

¹⁹²⁷ CDE.

¹⁹²⁸ Mat. Vicari.

- “*I purganti erano: l’olio di ricino, la magnesia...*”. (Cavagnago)¹⁹²⁹
- “*Oli de ricin: purgante*”. (Caviano)¹⁹³⁰
- “*L’olio di ricino si usa talvolta come sostanza purgante*”. (Golino)¹⁹³¹
- “*Per purgare il sangue si adoperano: olio di ricino, il sale inglese, l’olio di fegato di merluzzo ...*”. (Grosso)¹⁹³²
- “*Oggi gli oli ancora in uso sono...l’öli da ricin, come purgativo*”. (Broglia)¹⁹³³
- “*Contro la stitichezza... si prendeva olio di ricino a digiuno con caffè forte e si stava a letto e si beveva brodo di pane o tè di frutta...*”. (Elsa, Aurigeno)¹⁹³⁴
- “*Per purgare il sangue si crede utile l’olio di ricino ed il cremortartaro*”. (Rivera)¹⁹³⁵
- “*Se i eva infesciaa: giò oli da ricit*”. (Mendrisio)¹⁹³⁶

Con l’olio di ricino si facevano anche cure purganti stagionali.

- “*Il re delle purghe era l’olio di ricino che, volenti o nolenti, si doveva prendere almeno due volte all’anno in dosi piuttosto abbondanti...*”. (Comologno)¹⁹³⁷
- “*Dopo Natale e Epifania bisognava purificare l’organismo, diceva mia madre, di tutte le porcherie mangiate e si doveva prendere l’olio di ricino e stare a letto, bevendo molto e mangiare pochissimo*”. (Elsa, Aurigeno)¹⁹³⁸
- “*A quel tempo là l’olio di ricino era per purghe...[la mamma] la primavera, mi dava (che schifo!) l’olio di ricino...poi mi dava l’olio di fegato di merluzzo, l’inverno*”. (Libera, Ruvigliana)

Probabilmente a causa della nausea e delle reazioni di intolleranza scatenate dal consumo di olio, soprattutto nei bambini, gli informatori tendono a non annoverarlo fra le erbe curative, ma piuttosto fra i farmaci di un tempo, di cui anche i medici facevano abbondante uso: “*Mi dicono che [il medico] chiedeva 1 franco per visita (1920 circa) e portava sempre con sé l’olio di ricino*” (Lodano)¹⁹³⁹. Al ricino sono attribuite numerose proprietà terapeutiche: emollienti, antinfiammatorie, lenitive, rinfrescanti e anche vermifughe. L’uso del ricino per la cura del bestiame è stato documentato solo in Vallemaggia: a Lodano era amministrato alle mucche cui mancava il latte; ad Aurigeno veniva dato un cucchiaino di olio di ricino alle galline dopo aver eliminato la pellicola formatasi sul dorso delle lingue a causa delle pipite, per indurle a mangiare nuovamente¹⁹⁴⁰.

- “*C’era l’olio di ricino che andava bene per tutto, no? Impacchi per l’intestino, per il mal di denti, levava l’infiammazione...*”. (Bruna, Avegno)
- “*Infiammaziòn: ho un piccolo e interno riscaldamento, prenderò un po’ di olio di ricino (oli da ricit) par rinfréscam*”. (Grancia)¹⁹⁴¹
- Rimedi contro i vermi: “*Far mangiare molto...olio di ricino*”. (Russo, anche Bironico)¹⁹⁴²
- “*Le lombaggini erano chiamate stérzz d’infiammazziòn; anch’esse venivano curate con olio di ricino e pezze di rasa...*”. (Comologno)¹⁹⁴³
- “*Sul cordone ombelicale si metteva un ammolliente di olio di ricino*”. (Brissago)¹⁹⁴⁴
- “*Perscím, crosta lattea: un tempo si ungevano le croste con olio di ricino e si cercava di allontanare il male con segni e preghiere; si trattava di un certo numero di Pater e Avemarie, di segni e croce e di immagini sacre poste sotto al guanciale o legate al collo del malato*”. (Biasca e Pontirone)¹⁹⁴⁵
- “*(L’olio di ricino quando in una parte del corpo c’è un’infiammazione forte)...quando vengono le croste lì si mette olio di ricino...e dopo si staccano da sole...dopo devono continuare la cura a casa...ogni giorno*

¹⁹²⁹ T. Rosselli, *op. cit.*, p. 39.

¹⁹³⁰ CDE.

¹⁹³¹ CDE.

¹⁹³² CDE.

¹⁹³³ CDE.

¹⁹³⁴ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

¹⁹³⁵ CDE.

¹⁹³⁶ “Se l’intestino era sovraccarico: giù olio di ricino”, U. Bustelli, *op. cit.*, p. 79.

¹⁹³⁷ I. Gamboni, *op. cit.* p. 88.

¹⁹³⁸ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

¹⁹³⁹ R. Giacchetto, *op. cit.*, p. 49; E. Burkhard-Vanoni.

¹⁹⁴⁰ R. Giacchetto, *op. cit.*, p. 50.

¹⁹⁴¹ CDE.

¹⁹⁴² CDE.

¹⁹⁴³ I. Gamboni, *op. cit.* p. 89.

¹⁹⁴⁴ G. Branca, *op. cit.*, p. 14.

¹⁹⁴⁵ C. Maggionetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 157.

due volte, si ungono finemente (dopo io lo segno, perché col segno si guarisce, entro gli 8 giorni)¹⁹⁴⁶.
(Anna, Fescoggia)

Con l'olio si facevano delle cure profilattiche: “Per mantenersi sani, per guarire o prevenire le infiammazioni, si facevano cure stagionali di olio di ricino o paraffina, oppure si beveva l'acqua di semi di lino lasciati in infusione durante la notte...” (Melide)¹⁹⁴⁷. Un rimedio analogo a base di olio di ricino è documentato anche a Verdabbio, in val Mesolcina: “La nostra mamma ci dava l'olio di ricino affinché non prendessimo le malattie; noi non prendevamo mai niente”¹⁹⁴⁸.

Se la malattia si era già dichiarata, l'olio veniva amministrato per combattere alcune malattie infettive:

- “Per gli orecchioni: lana sporca di pecora con olio di ricino”. (Brissago)¹⁹⁴⁹
- “Quando si aveva la febbre si prendeva olio di ricino che era il terrore di tutti i bambini...”. (Coldrerio)¹⁹⁵⁰
- “Per la cura dei variusc (morbillo) era raccomandato di starsene a letto; era indicato l'olio di ricino”. (Roveredo Grigioni)¹⁹⁵¹

Viste le proprietà emollienti e antinfiammatorie, l'olio di ricino è indicato anche contro il mal di denti.

- “Cerada: albume sbattuto con olio di ricino per le infiammazioni, specialmente per il gonfiore del mal di denti”. (Brissago)¹⁹⁵²
- “Stupéda: bianco d'uovo e olio ricino sulla stoppa”. (Malvaglia)¹⁹⁵³
- “Una carta turchina bagnata morella unta dé oli de ricet - di olio di ricino”. (S. Abbondio)¹⁹⁵⁴
- “L'olio di ricino...serviva anche per il mal di denti”. (Comologno)¹⁹⁵⁵
- “L'oli in di denti : cataplasma d'olio di ricino”. (Viganello)¹⁹⁵⁶
- “Carta vungiüda d'oli e cun só la camamela, par fa garí i denc: carta con su olio di ricino e fiori di camomilla per guarire il mal di denti”. (Pedrinete)¹⁹⁵⁷

¹⁹⁴⁶ L'informatrice sta parlando della cura da lei amministrata ai pazienti colpiti dal fuoco di s. Antonio.

¹⁹⁴⁷ G. Ortelli-Taroni, “Vta e tradizioni dei melidesi”, p. 201.

¹⁹⁴⁸ P. Binda, *L'albero della vita*, p. 9.

¹⁹⁴⁹ G. Branca, *op. cit.*, p. 16.

¹⁹⁵⁰ A. Nessi, *op. cit.*, p. 31

¹⁹⁵¹ P. Binda, *L'albero della vita*, p. 79.

¹⁹⁵² G. Branca, *op. cit.*, p. 15.

¹⁹⁵³ CDE.

¹⁹⁵⁴ CDE.

¹⁹⁵⁵ I. Gamboni, *op. cit.* p. 88.

¹⁹⁵⁶ CDE.

¹⁹⁵⁷ CDE.

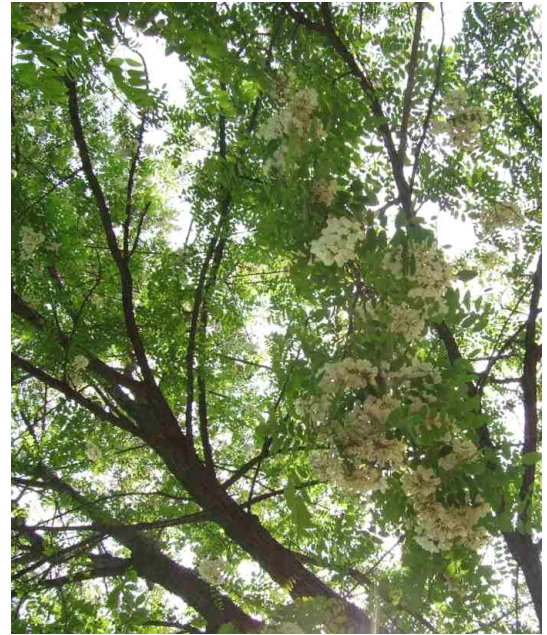
***Robinia pseudoacacia* L. (Robinia)**

FABACEAE

“Ma in primavera, quando le pendici della montagna ed i boschetti ai bordi del Ri Grand si vestono del bianco delle robinie, allora il profumo di quei fiori regna assoluto su tutto il paese: è dolce, sa di miele e di vaniglia e al tramonto, quando l’aria si fa umida, è tanto denso che quasi lo si può assaporare”. (Bruna, Avegno)¹⁹⁵⁸

La robinia, originaria dell’America settentrionale, è stata introdotta in Europa verso il 1600 da Jean Robin, botanico del re di Francia. A cagione della sua crescita rapida e dell’apparato radicale assai sviluppato è stata usata per consolidare i terreni franosi, le scarpate lungo le strade e la ferrovia e per recuperare i terreni degradati. La robinia non ha quindi tardato molto a naturalizzarsi anche in Ticino, assumendo il ruolo di albero infestante. È diffusa dappertutto, da Airolo al Piano di Magadino, come pure nel Sottoceneri: siepi, boschi, bordi dei fiumi, terrapieni delle strade ferrate.

La robinia una pianta arborea o arbustiva. Le foglie pennate possiedono 9-21 foglioline ovali, dal margine liscio. Alla base sono munite di stipole, spesso ridotte a robusti aculei. La robinia fiorisce verso maggio-giugno: i fiori, riuniti in grappoli pendenti, sono bianchi e profumati. I frutti sono dei baccelli lunghi circa 10 cm, bruno-nerastri a maturazione. Nella foto: robinia in fiore presso Origlio (Lugano).



Il sapere popolare impara a scoprire anche le qualità delle specie vegetali più o meno recentemente introdotte dall’uomo, sfruttandole a proprio vantaggio. Così ci si è accorti che la robinia non è solo una specie infestante, ma una pianta versatile che si presta a numerosi usi. Il legno, denso e tenace - oltre ad essere un ottimo combustibile - è usato per lavori di falegnameria pesante, per fabbricare pali e mobilio: “Per le parti di protezione, le bordure, i rinforzi, gli spigoli e gli arcioni si ricorreva ad un legno diverso: quello di robinia” (Ceresio)¹⁹⁵⁹. Con i fiori si prepara anche un profumo: “Dopo si faceva l’acqua di colonia con i fiori di robinia...anche lì, in tempo di guerra...però come si faceva...erano le donne che se ne occupavano” (Spartaco, Biasca). A Chiasso le giovinette, per sapere quanti figli avrebbero avuto, facevano passare fra le mani un rametto di robinia, privandolo delle foglie. Quelle che malgrado ciò sarebbero rimaste attaccate, corrispondevano al numero dei figli¹⁹⁶⁰. La robinia scortecciata era anche posta al centro della piazza del paese il primo maggio (*piantá ur magg*)¹⁹⁶¹.

La robinia appartiene a tutti gli effetti anche alle specie medicinali¹⁹⁶². I fiori in particolare, ma anche la corteccia della radice, sono antispasmodici del tubo digerente, emetici e purgativi. Con essi si prepara uno sciroppo emolliente indicato contro le tossi: all’acqua che si ottiene dai fiori bolliti, si aggiunge una quantità equivalente di zucchero; si bolle nuovamente fino a ottenimento di un liquido denso simile a miele.

“Si toglieva il fiore di robinia...si prendevano delle ceste piene così...poi si tiravano via i grappoli e si mettevano a bollire nella pentola d’acqua...si colava, si metteva in un’altra pentola a diventar fredda...il giorno dopo si colava, si metteva in un bidone e si teneva come miele (...) d’inverno si beveva, quando si aveva la tosse”. (Maria, Stabio)

“I fiori di robinia per la tosse...si faceva bollire in acqua, con zucchero...si faceva uno sciroppo, faceva molto bene”. (Elsa, Montagnola)

La robinia si presta anche alla preparazione di leccornie. Il “miele” ottenuto dai fiori può essere consumato come alimento: “...con i fiori, i grappoli di robinia in primavera...si fanno bollire...poi al liquido si aggiunge tanto zucchero e si fa bollire di nuovo...mia mamma lo faceva, da mangiare” (Floriana, Morbio superiore). Dai grappoli fritti in pastella si ottengono invece gustose frittelle.

¹⁹⁵⁸ Bruna Martinelli, “Gli odori della mia terra”, materiale inedito, pubblicazione in corso.

¹⁹⁵⁹ G. Ortelli-Taroni, *Il Ceresio e la sua gente*, p. 80.

¹⁹⁶⁰ C. Rezzonico-Berri, *op. cit.*, p. 3 (dai mat. VSI).

¹⁹⁶¹ G. Passardi, *Punciröö*, p. 92.

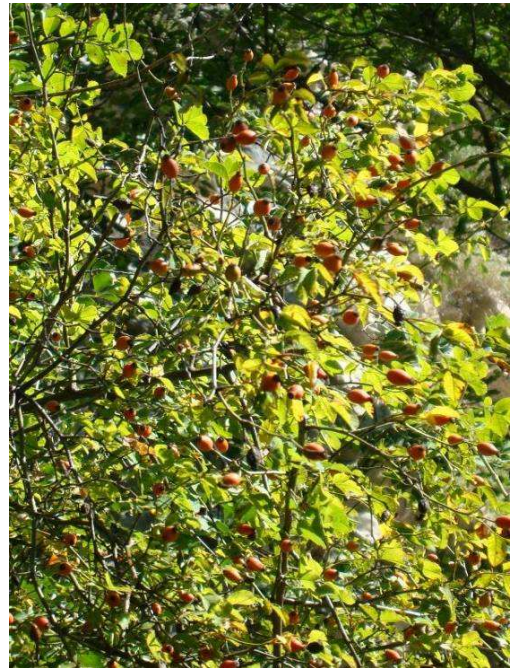
¹⁹⁶² Cfr. L. Pomini, *op. cit.*, pp. 352-353.

Rosa canina L. (Rosa selvatica)

ROSACEAE

La rosa canina è la rosa selvatica più comune in Europa. Cresce nei terreni piuttosto aridi, dal piano ai monti: erbosi, bordo dei campi, siepi e macchie. È una pianta arbustiva con ramificazioni sarmentose provviste di aculei spinosi compressi, a base allungata. Le foglie, glabre sulle due facce, sono composte da 5-7 foglioline ovali o ellittiche, con margini dentati. I fiori sono normalmente solitari, composti di cinque petali rosa pallido, con sfumature bianche. I pedicelli sono glabri. Il falso frutto è un cinorrodo (dal greco, “cane rosso”) tipico del genere *Rosa*, costituito dal ricettacolo carnoso profondamente concavo e tappezzato internamente da minuti frutti secchi, le nucule. Il cinorrodo - ovale, carnoso e liscio - assume color rosso vivo a maturità, in tardo autunno. Appare coronato da una rosetta di cinque foglioline, riflesse dopo la fioritura, formata dai resti dei sepali del calice.

Nelle foto: arbusto di rosa canina con cinorrodi a fine agosto, lungo il sentiero di Gandria (Lugano).



Della rosa selvatica la medicina popolare fa uso di foglie, fiori e cinorrodi. Il decotto di foglie risolve diarree e mal di gola; esternamente è un rimedio vulnerario. L'infuso di fiori attenua i bruciori di stomaco e viene anche utilizzato nelle diarree croniche infantili.

Il merito principale di quest'arbusto risiede nelle proprietà dei cinorrodi maturi. Assunti in decotto costituiscono un ottimo rimedio diuretico:

- “La rosa canina è un diuretico... si fa un'infusione (si facevano cuocere)¹⁹⁶³ ... con la bacca rossa (...) anche quella c'era in giardino... io non li ho mai presi perché non ne ho mai avuto bisogno”. (Maria, Banco)
- “Dopo c'è la rosa canina... [si fa] la confitura e anche il tè... è diuretica... andato il fiore, c'è quel “frutto” rosso... qui fuori nei prati ci sono degli alberelli”. (Caterina, Villa Bedretto)
- “Il decotto dei cinorrodi era considerato salubre (allora le parole vitamine e vitaminizzante erano sconosciute) e stimolante per i reni...”. (Biasca e val Pontirone)¹⁹⁶⁴

Mangiati crudi, i cinorrodi sono anche vermifughi e quindi particolarmente adatti ai bambini affetti da questi parassiti intestinali¹⁹⁶⁵. Essendo ricchi di vitamine, specialmente di tipo C, sono di grande valore antiscorbutico, indicati per convalescenti, anziani e bambini. I cinorrodi si prestano bene ad essere preparati come conserva, molto popolare anche nelle nostre regioni¹⁹⁶⁶: al momento della preparazione si consiglia di eliminare previamente le piccole nucule e i minuti e rigidi peli chiari che tappezzano la superficie interna del cinorrodo. Questi peli, dopo aver attraversato incolumi il tratto digestivo, sarebbero responsabili dell'intenso prurito anale, sgradita caratteristica rimasta incisa nella fitonimia popolare, ad esempio nel nome *gratacūū* o *brūsacūū* registrato in alcuni luoghi del Cantone.

“La rosa canina è vitamina C... tira su il morale!”. (Clorinda, Gerra Gambarogno)

“La rosa canina anche, cercavamo i frutti... facevamo la confitura¹⁹⁶⁷, era salutare, era... aveva un gusto speciale”. (Alice, Mairengo)

“Con la rosa canina faccio anche la confitura... ma da un secchio di bacche, che avevo colto nel bosco li sopra, ne avevo fatto tre vasetti... perché la polpa è minima (...) la prima volta che l'ho fatta, ho fatto un errore, l'ho fatta passare con il “passvit”... c'era dentro tutta quella pellicina interna, attacca in bocca!... dopo l'altra volta ho cambiato, l'ho fatta dentro nella stoffa, nella garza, e l'ho fatta scolare bene, l'ho lavata e ho fatto passare un po' la polpa... ha tanta vitamina C (...) la mia mamma la faceva anche lei, la confitura, ma lei usava il setaccio, non il “passvit”... si faceva anche un infuso per bere... si faceva bollire il frutto un po' di più, sempre come vitaminico... si prendevano quelle belle piante lì, con quei frutti... sopra

¹⁹⁶³ Trattasi piuttosto di un decotto.

¹⁹⁶⁴ Mat. Strozzi.

¹⁹⁶⁵ Cfr. G. Zanetti-Ripamonti, *op. cit.*, p. 145.

¹⁹⁶⁶ Leventina. Malcantone (Lugano), ecc.

¹⁹⁶⁷ Marmellata.

qui ce n'erano tantissime di piante di rosa canina (perché anche vederla fiorita, la pianta è bella, le roselline che ha)". (Floriana, Morbio superiore)

"La rosa canina...si può poi fare anche una buonissima confitura...io ne ho fatto una volta...una volta mia nipote mi ha detto: "Andiamo su!"...siamo andate su prima di Bosco, prima di Bosco Gurin, ce n'era tantissima!...ma è buonissima...si fa bollire un momentino, si fa passare, in maniera che restano indietro i semini...perché quelli sono "antipatici"...dopo si fa cuocere con lo zucchero (almeno 700 grammi di zucchero per ogni chilo di massa e si fa bollire un bel po')". (Teresa, Caveragno)

Nella foto: cinorrodi raccolti ed essiccati da Ebe di Biasca.

La testimonianza seguente è invece un esempio indicativo di medicina popolare "intuitiva": ci si curava seguendo l'istinto del corpo e sulla base della propria esperienza. In questo caso specifico, l'informatrice racconta come si sopperisse alla mancanza di vitamina C nutrendosi dei frutti elargiti dalla natura, fra i quali quelli della rosa canina¹⁹⁶⁸: "Poi c'erano delle altre malattie...a noi non è mai successo...ma una famiglia vicino, forse erano un po' fragili, questa ragazza...venivano fuori come delle pustole nel corpo, un po' a cratere...intorno c'era un rialzo e dentro c'era un cavo, rosso, sanguinolento...e si chiamavano i brosc da rosada...le gocce di rugiada...succedevano tanto in montagna...e c'era la credenza che era la rugiada che desse queste pustole, ma non era possibile, perché venivano nelle gambe di solito...io penso che era una specie, non di scorbuto, ma ad ogni modo di una mancanza di una qualche vitamina...perché quando si stava su un mese, un mese e mezzo, frutta e verdura non se ne mangiava...si mangiava polenta e latte, riso e latte...ma frutta e verdura...vitamine non ce n'erano, sicuramente...per chi era un po' vivace, andava a cercarsi le bacche di rosa canina, che erano già un buon apporto...nessuno lo sapeva, però lo mangiavamo per la gola di mangiare, perché erano un po' dolci". (Bruna, Avegno)



Alcune informatrici ricordano che la rosa canina era amministrata per prevenire o curare gli stati influenzali:

"A Torre [l'infuso di fiori] lo bevevano come prevenzione delle influenze... e il frutto per la marmellata, ma probabilmente con le stesse proprietà, pensando di usarlo tutto l'anno (...) e dicevano appunto che preveniva l'influenza...essendo ricca di vitamina C, sarà per quello!". (Franca, Torre)

"La rosa canina, anche quella è medicinale...più che tutto, direi per il raffreddore, l'influenza, così...almeno noi la usavamo per quello (...) a mettere alcune di queste bacche...si facevano bollire col decotto (...) e dopo abbiamo scoperto che si poteva fare una buonissima marmellata (...) per il decotto usavamo solo le bacche, meglio ancora se sono appena raccolte...magari si tagliavano a metà per far uscire tutti i pregi (...) [si raccoglievano] quando erano rosse le bacche (in autunno, specialmente in ottobre)...su in val Bavona ce ne sono ancora adesso...adesso però, anche lì, restano un po' soffocate dal bosco". (Teresa, Caveragno)

"Su al monte, un paio di anni fa, l'ho fatto...e dopo l'ho fatto bollire e viene fuori un buon tè...tè di rosa canina, lo compero anche ogni tanto...per esempio la bimba più piccola ha detto al nonno: "Mi fai un tè che ho mal di gola?". (Ebe, Biasca)

"Si fa il tè, ma non saprei se per la tosse (il frutto)". (Angela, Lavertezzo)

"Fa bene anche per il mal di gola". (Irene, Gordola)

Nella medicina popolare i cinorrodi sono anche consumati come astringenti, a causa del loro alto contenuto in tannini. Questa proprietà è rimasta incisa nella fitonimia popolare, come documentato dagli esempi registrati in Ticino e nel Grigioni italiano: *cagastrecc* (Soazza, Grigioni)¹⁹⁶⁹; *chegastrecc* (Mesocco)¹⁹⁷⁰; *sc'opac üü* (Lavertezzo)¹⁹⁷¹; *stopacuu* (Lumino)¹⁹⁷²; *stopacü* (Rovio)¹⁹⁷³; Medio Vedeggio¹⁹⁷⁴; Sobrio, Villa Bedretto¹⁹⁷⁵).

¹⁹⁶⁸ A tal proposito si esprime anche C. Strozzi: "Grandi e piccini mangiavano spesso la parte carnosa del falso frutto".

¹⁹⁶⁹ CDE.

¹⁹⁷⁰ VSI, voce Cagastrecc.

¹⁹⁷¹ E. Scamara, *op. cit.*, p. 274.

¹⁹⁷² E. Pronzini, *op. cit.*, p. 161.

¹⁹⁷³ A. Frigerio, *op. cit.*, p. 63.

¹⁹⁷⁴ G. Passardi, *op. cit.*, p. 333.

¹⁹⁷⁵ Informatrici: Alice e Caterina.

- “Diarrea:...ottima la menta e la rosa canina, curnà”. (Blenio¹⁹⁷⁶)
- “Si faceva la tisana, il tè...si trovano ancora oggi in commercio...si fa anche (io non l’ho mai visto farla qui) si fa anche la conserva...astringente, adesso mi viene in mente, la davano come astringente...in tisana, la bacca... penso anche secche, perché si conserva abbastanza...ha dentro quella lanugine, pulivano via...e le bollivano”. (Remo, Camorino)
- “A Torre lo bevevano[l’infuso] (...) in caso di diarrea (come astringente)...credo col fiore...e il frutto [per] la marmellata, ma probabilmente con le stesse proprietà, pensando di usarlo tutto l’anno”. (Franca, Torre)

¹⁹⁷⁶ “Malattie, consulti e terapie mediche d’altri tempi”. Questo fitonimo indica verosimilmente il corniolo (v. *Cornus mas* L.), i cui frutti sono anch’essi usati come astringenti.

Rosmarinus officinalis L. (Rosmarino)

LAMIACEAE

il rosmarino è originario della regione mediterranea. Viene comunemente coltivato in orti e giardini, nei siti ben protetti ed esposti al sole, molto usato in cucina per aromatizzare arrosti e salse: *“Tutti in casa avevamo una pianta di rosmarino...salvia e rosmarino”* (Sonia, Lugano)¹⁹⁷⁷. In poche zone del Cantone lo si trova occasionalmente inselvaticato, preferibilmente su terreni aridi e calcarei. Unico rappresentante del suo genere, il rosmarino è un arbusto cespuglioso sempreverde, dal fusto legnoso, alto dai 60 ai 120 cm. Le foglie, opposte e lineari, sono acuminate nella parte terminale, mentre il margine è ricurvo. La pagina superiore è di colore verde scuro, quella inferiore biancastra, a causa del tomento che la ricopre. Le foglie emanano un odore canforato caratteristico, intensamente aromatico. La corolla, di color azzurro-violetto, è bilabiata. Nella foto: cespuglio di rosmarino nell'orto di un'informatrice di Biasca¹⁹⁷⁸.



Le numerose virtù terapeutiche del rosmarino sono conosciute da tempo dalla farmacopea popolare. Ci limiteremo perciò a citarne alcune. Con i rametti fogliati, di preferenza fioriti, si prepara un infuso usato in caso di dispepsie gastriche e coliche intestinali (dopo i pasti), come colagogo nelle infiammazioni della cistifellea (la sera) e in caso d'ingorghi epatici (una tazza prima dei pasti). Tale infuso è anche tonico-stimolante, adatto a combattere gli stati di debolezza e depressione che accompagnano la convalescenza a seguito di patologie gravi. Particolarmente indicati per l'azione stimolante sul sistema circolatorio e nervoso sono i bagni di rosmarino, da prendere di preferenza il mattino. Ancora nel secolo scorso, questi bagni erano usati per curare i bambini gracili e scrofolosi. Il rosmarino figura anche fra i rimedi settecenteschi per diminuire la lattazione nella donna: *“Piglia succo di rosmarino, ed unguine le mammelle alla donna, ed falle mangiare rosmarino, ed se le restingerà il latte”*¹⁹⁷⁹.

Le testimonianze raccolte provengono unicamente da fonti orali¹⁹⁸⁰: il rosmarino è ancora coltivato con frequenza in giardini e orti. Solo un'informatrice del Malcantone ricorda di averlo raccolto in natura, appena sopra il paese di Fescoggia.

La maggior parte di esse si concentra sulle virtù tonico-stimolanti di quest'erba.

“Il rosmarino...si fanno anche i bagni alle gambe...per la circolazione”. (Serena, Giornico)

“Ah, il rosmarino, anche per fare i bagni...lo metti nell'acqua bollente, lo lasci a macerare un'oretta poi lo butti nel bagno...un tempo si usava per stimolare la circolazione sanguigna...durante almeno 15 minuti”. (Libera, Ruvigliana)

“Noi il rosmarino, quando si faceva il bagno, si metteva giù nell'acqua tiepida...e quando l'acqua era brutta per il bagno lo lasciavamo dentro e andavamo noi a lavarci lì...così, rinforzavano...non lo so”. (Ernesta, Cadenazzo)

“Il bagno di rosmarino rigenera...i bagni di rosmarino levano la stanchezza...e poi facevano...quando andavamo in montagna e si tornava stanchi morti, che si andava su, non lo so, alla cima dell'Adula...si faceva bollire il rosmarino in una padella, poi si buttava nell'acqua del bagno”. (Franca, Torre)

“Mio genero l'utilizza ancora, fa ancora i bagni ai piedi...per gli infusi ai piedi si usava...anche regolarmente, penso...per la sudorazione di piedi, specialmente e anche per il bagno”. (Remo, Camorino)

Oltre ad essere tonico-stimolante, il rosmarino agisce anche come leggero analgesico e sedativo, ed è indicato contro mialgie, arti dolenti, stati di ipotonia muscolare e nevralgie (già in un manoscritto secentesco, si legge che il rosmarino è *“molto confortativo de nervi”*¹⁹⁸¹). A questo scopo può essere assunto per via orale o applicato esternamente:

“[Mia nonna] lo faceva bollire e poi lo beveva...calmava il cuore”. (Jeanette, Ponte Tresa).

¹⁹⁷⁷ Solo un'informatrice di Fescoggia ricorda di avere usato il rosmarino selvatico.

¹⁹⁷⁸ Foto: Alda Fogliani.

¹⁹⁷⁹ Documento del Museo di Blenio.

¹⁹⁸⁰ Nel vicino Grigioni italiano, invece, sono documentati i bagni di rosmarino per curare l'artrite e un miscuglio contenente - fra le altre cose - due rametti di rosmarino, da bere a digiuno il mattino per stimolare la circolazione sanguigna (cfr. M. Wicky-Barella, *op. cit.*, p. 134).

¹⁹⁸¹ G. Tarilli, *“La medicina popolare in un manoscritto Secentesco”*, p. 59.

“Il rosmarino...lo faccio adesso, per le cardiopatie...metto giù un qualche ramo a macerare [nel vino], 10 giorni...non so i grammi, da riempire questo vaso qui (i rametti li ho cercati adesso, potando la pianta)...faccio macerare il rosmarino fresco (metto dentro i rametti, così, e poi si tolgono)...questo non è un gran vino, era un vino che fa mio suocero a Malvaglia...dopo si beve prima dei pasti (magari due volte al giorno, dopo colazione no)...un po' per i problemi di cuore, cardiopatie, così”. (Alda, Biasca)

Nella foto: vino al rosmarino prodotto in casa dalla signora Alda. Alcuni rametti di rosmarino sono messi a macerare per 10 giorni in 1 litro abbondante di vino rosso. Si sprema e si filtra. La ricetta originale proviene da Zanetti-Ripamonti¹⁹⁸².



“Il rosmarino, si può usare anche per fare i decotti...come tè, si usa...è molto buono, perché dicono che fa bene per il cuore, per problemi che riguardano il cuore...prendendolo - naturalmente, non si può prenderlo una volta - prendendolo in continuità...come regola, magari nel tè che si fa, mettere anche un rametto di rosmarino”. (Don Angelo, Balerna)

“Anche il rosmarino dentro il vino...si prende il vino e si mette giù a macerare il rosmarino per 15 giorni...poi si filtra e quello ha proprietà curative... si beve per dare un po' di energia... l'ho letto su un libro ma non so più dove, ma non l'ho fatto”. (Floriana, Morbio superiore)

“Il rosmarino...si mette nella grappa per fare massaggi (si metteva fresco)...quando si hanno dolori, anche, come l'arnica...ma è buono anche da bere, qualcuno lo beve anche...quando magari avevano bisogno, che avevano un qualche disturbo allo stomaco...grappa buona però”. (Anna, Fescoggia)

“C'era una signora che mi diceva che lei lo metteva nella grappa, perché loro sono di Malvaglia, avevano la grappa...per frizioni...io non l'ho mai fatto ma lei ne aveva...era giù in ospedale e aveva la sua bottiglietta di grappa e rosmarino...per artrite, per artrosi, così”. (Nice, Corzoneso)

“Anche il rosmarino fa bene...mette [nella grappa] i rametti, con le foglioline...lo fa mio marito...per frizionare...quando ha dolori, così” (Maria, Vogorno): Aldo usa la grappa con il rosmarino per massaggiarsi le gambe, perché da tempo soffre di nevralgie. Prima faceva la stessa cura con l'arnica, ma non potendo più recarsi in alta montagna per coglierla l'ha sostituita con il rosmarino, che coltiva nell'orto: “Metto il rosmarino nella grappa...faccio fare delle frizioni alle gambe...dicono che fanno bene...[l'ho saputo] parlando l'uno con l'altro: “A casa mia si faceva”...così l'ho provato anch'io...io soffro tanto di mal di gambe...un bruciore incredibile (...) [Serve] momentaneamente, non è che ti guarisce...anche il dottore mi ha detto: “Sono i nervi, c'è poco da fare””.

Pierina (Viganello) racconta di aver sofferto a lungo di calcoli renali. Per attenuare i dolori faceva capo al rosmarino: “Il rosmarino...quando fa i fiori lo colgo...sono i fiori che fanno effetto...si fa seccare all'ombra...si fa bollire e si lascia una notte...la mattina si beve quell'acqua...fa bene ai reni...calma i dolori dovuti ai calcoli renali...io l'ho fatto”.

L'effetto rubefacente e antisettico del rosmarino è anche indicato per il trattamento di eruzioni e piaghe a cicatrizzazione lenta.

“Per la “crosta lattea”¹⁹⁸³, il rosmarino...una mia amica faceva i bagni tutte le mattine...col rosmarino...faceva impacchi...era proprio potente (...) l'ho conosciuta anch'io quella signora...era tutta una crosta sola, la testa...nessuno era capace di farla guarire e col rosmarino è guarita...ha fatto bollire il rosmarino”. (Adelaide e Irma, Locarno)

“Il rosmarino, a metterlo giù nell'olio (finché lasciava fuori il colore)...è un olio che fa molto bene per le ferite (...) e usarlo sulle infiammazioni, dove bruciava...lo faceva la mia sorella perché aveva il bambino piccolo e allora lo faceva (lo metteva nell'olio, lo lasciava giù un po' di tempo) e lo metteva su, sull'intimo, così non bruciava”. (Maria, Banco)

L'ultima testimonianza documenta l'uso del rosmarino nella veterinaria popolare, come rimedio per riattivare la ruminazione nei bovini: “Mettevano un po' di rosmarino...per farle ruminare...un decotto con rosmarino”. (Ginetta, Malvaglia)

¹⁹⁸² G. Zanetti-Ripamonti, *op. cit.*, p. 147.

¹⁹⁸³ Le informatrici parlano impropriamente di crosta lattea: trattasi verosimilmente di una forma di eczema.

***Rubus ulmifolius* Schott; *Rubus fruticosus* L. agg. (Rovo delle more e specie affini)**

ROSACEAE

Il rovo¹⁹⁸⁴ è un arbusto cespuglioso comune nei terreni incolti, presso i muri e i ruderi, lungo le siepi e ai limiti dei boschi, dal piano ai monti.

Possiede fusto pentagonale scanalato, con ramificazioni sarmentose arcuate e spinose. Le foglie alterne sono composte da 3-5 foglioline persistenti con forma ellittica, aculeate e dal margine seghettato. Il rovo dà fiori bianchi o rosati, pentameri, raggruppati in grappoli terminali. Questi danno origine a numerose drupe - ciascuna contenente un seme - aggregate in un frutto composto carnoso, chiamato mora. Le more sono dapprima verdi, poi rosse e finalmente, a completa maturazione, nere (foto a lato: presso la Madonna del Sasso, Locarno).



I frutti del *Rubus ulmifolius* Schott sono eduli, dal sapore dolciastro e dal contenuto ricco di succo: sono detti *mascarpín* (alta valle di Blenio)¹⁹⁸⁵, *móra* (Lumino)¹⁹⁸⁶, *morèta* (Biasca e Pontirone)¹⁹⁸⁷, *moréta* (Lodrino)¹⁹⁸⁸, “*amponèll negri*” (alta Verzasca)¹⁹⁸⁹.

Dissetanti, rinfrescanti e vitaminiche, le more sono deliziose non solo mangiate fresche ma anche sotto forma di torte, marmellate e succhi. In tisana le more sono salutari contro i raffreddori; ridotte in sciroppo giovano in caso di irritazioni urinarie. La conserva risolve le diarreie. Il decotto ottenuto dalla radice può essere usato in gargarismi nei mali di gola e angina. Il decotto di foglie si presta ad essere amministrato ai malati di ulcera gastrica, ai bambini come antidiarroico e alle donne in caso di mestruazioni abbondanti, irregolari, o di dismenorrea. In bagni boccali risolvono afte, mal di gola¹⁹⁹⁰ e angina; esternamente si applicano su ferite, piaghe, suppurazioni, ecc..

Le scarse testimonianze orali e scritte che documentano l'uso terapeutico del rovo sono limitate alle foglie :

“*C'erano anche le foglie di more, che erano disinfettanti anche quelle (...) ormai sono tutti rimedi vecchi...un tè, facevamo un tè...serve per impacchi (si usava sulle ferite, piaghe)*”. (Germana, Arbedo)

“*Föi da spín: foglie di rovetto dove crescono le more. In campagna si applicavano ripulite dalla parte interna sulle ferite in suppurazione par tirá fö la materia. E l'efficacia era confermata dall'esperienza*”. (Campagna luganese)¹⁹⁹¹

“*Con aqua ad bòsc'ro, decotto di foglie di rovo, si usava risciacquare la bocca per combattere ulcerazioni*”. (Bodio)¹⁹⁹²

“*Contro i raffreddori: decotto di foglie di rovi*”. (Val di Blenio)¹⁹⁹³

¹⁹⁸⁴ Il grande aggregato *Rubus fruticosus* (cfr. K. Lauber, G. Wagner, *op. cit.*, p. 554), è composto di una moltitudine di “piccole specie” che vengono generalmente trattate dalla letteratura naturalistica specializzata.

¹⁹⁸⁵ M. Baer, *op. cit.*, p. 121.

¹⁹⁸⁶ E. Pronzini, *op. cit.*, p. 94.

¹⁹⁸⁷ C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 139.

¹⁹⁸⁸ Bernardi, *op. cit.*, p.68.

¹⁹⁸⁹ VSI, voce Àmpa, p. 148.

¹⁹⁹⁰ Vedi E. Macerati, *op. cit.*, p. 206.

¹⁹⁹¹ G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 96

¹⁹⁹² VSI, voce Bösciol, p. 809.

¹⁹⁹³ “Malattie, consulti e terapie mediche di altri tempi”.

***Rumex acetosa* L. (Acetosa); *Rumex acetosella* L. agg. (Acetosella) e specie affini**

POLYGONACEAE

“Mio fratello è nato che avevo dieci anni, è nato dopo la morte del papà...e mi ricordo, era appena nato, non era ancora nato, ma era nato mio cugino, nel mese di marzo...eravamo fuori nei prati...mi pare di vederli, tutta questa banda di ragazzi, miei cugini, eravamo otto o dieci...a mangiare azzòì, dal grembiule dell’amica che era la ragazza più grande, dal grembiule più grande...si raccoglievano un po’ tutti e poi si andava a mangiarle...”. (Bruna, Avegno)

Le acetose sono piante erbacee dioiche o poligame, di piccola taglia, con foglie astate o sagittate, a succo aspro e dissetante. Comprendono diverse specie che crescono spontanee nel Cantone: in dialetto si conoscono con i fitonimi *pan e vin*, *pan e nòzz*, *pan e pèss*, *pan e cüca*, *papacuca*, *erba cüca*, *cazzòì*, *azzòì*, *aspro*, ecc.. Come capita spesso in questi casi, il sapere naturalistico popolare tende ad accomunare o confondere specie simili aventi lo stesso uso¹⁹⁹⁴: per questa ragioni ci limiteremo a presentare le principali rappresentanti delle acetose, il cui uso è documentato da testimonianze scritte e orali: l’acetosa maggiore (*Rumex acetosa* L.) detta anche comunemente erba brusca, pane e vino e l’acetosella (*Rumex acetosella* agg.).

Il romice acetosa o erba brusca (*Rumex acetosa* L., nella foto in alto e nella cartina a lato, sopra¹⁹⁹⁵) è una pianta erbacea perenne, frequente nei prati e nei pascoli, dai 210 ai 2400 metri. Il fusto eretto misura dai 30 ai 100 cm. Le foglie, piuttosto carnose e dal margine intero, sono di due tipi: quelle basali, sagittate e a orecchiette acute, sono provviste di un picciolo. Le foglie disposte lungo il fusto sono sessili e amplessicauli, cioè prive di picciolo e circondanti il fusto. L’ocrea è frangiata o dentata. L’infiorescenza è formata da una pannocchia. I fiori, da rossi a verdi, sono generalmente unisessuati. Il frutto, come negli altri romici, è una noce trigona, ricoperta dai tepali persistenti che assumono color rosso ruggine. Specie affini a *R. acetosa* sono *R. alpestris* Jacq., frequente, e *R. thyrsoflorus* L., più raro.



L’acetosa minore o acetosella (*Rumex acetosella* agg.) è una pianta erbacea perenne che misura dai 10 ai 30 cm. È comune nei prati magri, nei campi, lungo i sentieri, di preferenza su suoli silicei, dai 205 fino a 2300 metri. Le foglie sono picciolate, astate, con le orecchiette divergenti. L’infiorescenza terminale è una pannocchia, con fiori rossi e verdi, generalmente unisessuati. È una pianta dioica o poligama, di cui sono descritte 3 sottospecie: *R. acetosella* L. s.str., *R. angiocarpus* Murb., *R. tenuifolius* (Wallr.) A. Löve. Specie vicina al *R. acetosella* agg. è il romice scudato, *Rumex scutatus* L.



Le acetose hanno proprietà diuretiche, depurative, rinfrescanti, antinfiammatorie, dovute probabilmente alla presenza di ossalati acidi e antrachinoni. Le foglie, particolarmente ricche di vitamina C, sono indicate contro lo scorbuto. Esternamente il succo ricavato dalle foglie, oppure le foglie fresche o applicate in cataplasma, curano le ulcere della bocca, l’acne, le piaghe e le ferite infettate. Dolci in primavera, le acetose sviluppano in seguito un sapore aspro e rinfrescante, che le rende indicate anche in cucina, aggiunte alle insalate fresche oppure alle frittate. Se ne sconsiglia comunque un consumo eccessivo, soprattutto nei soggetti che hanno propensione a formare calcoli biliari o urinari.

Le acetose sono spesso collegate all’infanzia, come ricordato dalle testimonianze orali e scritte: i bambini partivano per scorribande alla raccolta di queste erbe, che crescono abbondanti nei prati. Si succhiavano i gambi dissetanti e si mangiavano le foglie con un pizzico di sale¹⁹⁹⁶.

“Šcazzòia, acetosa: le sue foglie - pan e vin - di sapore acidulo, erano spesso masticate quale antidoto alla sete e venivano pure usate per la preparazione di minestra”. (Airolo)¹⁹⁹⁷

¹⁹⁹⁴ Cfr.: VSI, Fascicolo 63, voce Cazzòì, p. 54; O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, pp. 69 e 304; E. Pronzini, *op. cit.*, p.107; AA.VV., *Cultura popolare e dialetto a Comolengo nell’Onsernone*, pp. 71, 87, 180; E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, pp. 164-166.

¹⁹⁹⁵ Foto (miniatura): Swisswebflora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/>>> *Rumex acetosa*; *Rumex acetosella*.

¹⁹⁹⁶ Cfr. VSI, Fascicolo 63, voce Cazzòì, pp. 55.

¹⁹⁹⁷ F. Beffa, *op. cit.*, p. 261. In Leventina, ad Airolo, Nante e Fontana, le foglie di acetosa sono dette *pan e vin*, mentre lo stelo con la pannocchia è chiamato rispettivamente *šcazzòia* (Airolo), *šcazzòia* (Nante), *cazzòia* o *gazzòia* (Fontana).

“Nelle loro scorribande per prati e boschi (i bambini) succhiavano le radici di felce dolce (firass) o i gambi dell’acido pan di cuculo, panecüca...”. (Melide)¹⁹⁹⁸

“[I ragazzi] Erano felici di trovare qualche specialità e partivano in “spedizioni” per cazzò, erba cucca, foglie di acetosa rotonda (*Rumex scutatus*) che si pestavano e si condividevano con sale”. (Comologno)¹⁹⁹⁹

“L’acetosa la mangiavamo, quando avevamo sete”. (Bosco Gurin)²⁰⁰⁰

“Il pan e pès lo mangiavamo...l’acetosa...gli steli, tutto...si pestavano con un sasso...c’era un prato dove abitavo da ragazzo...c’era un muro di cinta, con delle coperture di granito belle lisce...si metteva l’acetosa lì e poi con un sasso si spaccava”. (Spartaco, Biasca)

“Lo mangiavamo così, perché lo trovavamo...non c’erano caramelle, che si andava a prendere...non avevo la possibilità di andare ad aprire il frigo...e allora se si voleva qualcosa si prendeva quello (...) e dipendeva dallo stato del prato...c’era quello che era più dolce e quello che era meno dolce, non è sempre uguale di gusto...c’erano dei posti dove era più buono degli altri...era dissetante, anche”. (Emma, Locarno)

“Pagn a vign e pagnáu (Sonogno), a Gerra i pagnavitt: acetosa, erba mangiata da piccoli e adulti in tempo di carestia”²⁰⁰¹.

“Era un’erba brusca...un’erba alta, con il fiore rosso...era un’erba brusca, al sciusciavum via”²⁰⁰², al posto delle caramelle...toglieva la sete!”. (Adelaide e Irma, Locarno)

“Perché c’è su un bel fiore, quando si va nei prati è tutto un rosso!...ma lo mangiano ancora adesso, i ragazzi, lo succhiano!”. (Pierina, Bellinzona)

Nella foto: acetose in una scarpata presso il laghetto di Muzzano (Lugano).

“E dopo da bambini mangiavamo il pan e vin che qui a Biasca è il pagn e pèss...l’acetosella (quella più grande), da bambini la mangiavamo tanto... quella finetta è i grazì, l’acetosella piccola”²⁰⁰³...ma quella non la mangiavamo”. (Alda, Biasca)

“Le acetosella, acetosa (viazzò)...le foglie erano così buone, si mangiavano in primavera...ma la mamma diceva che facevano male, era un po’ brusca...le foglie erano piuttosto allungate, si mangiavano con il sale, che si prendeva dal sacco delle capre...io penso che avevamo bisogno di qualcosa di forte...si tirava fuori quel succo che c’era dentro...era come uno stuzzichino...non so se faceva bene”. (Teresa, Caveragno)

La sola informatrice a rilevare le virtù vitaminiche dell’acetosa è Bruna (Avegno), che ne fa a tutti gli effetti un alimento-rimedio.

“Io mi ricordo invece quando noi si andava nei prati in marzo, si andava per esempio a pulire i prati...c’erano le acetoselle, azzò in dialetto...c’erano le ragazze con i grembiuli a quei tempi...e allora quelle acetoselle le tagliavamo con le mani, giù nel grembiule della ragazza più disponibile, più adatta...e avevamo in tasca sempre un po’ di sale, per questo...mettevamo su il sale e poi le mangiavamo così...io penso che fosse una necessità di vitamina C, probabilmente contiene vitamina C ...l’ho insegnato alle mie due bambine, adesso hanno sedici anni una e l’altra tredici anni...ho insegnato a mangiarle...siamo andate a cercarle nei prati questa primavera e le hanno mangiate volentieri...le hanno trovate buone...in primavera, quando si vanno a pulire i prati, si trovano sempre nei posti un po’ più raccolti...dove l’erba è già un po’ cresciuta ...allora ne facevamo delle scorpacciate di queste azzò, mi ricordo ancora! (...)era una necessità come un’altra di rifornirsi di una vitamina che non si trovava altrimenti, perché non c’erano limoni, non c’erano arance, non c’erano queste cose ai miei tempi...le arance si ricevevano a Natale, ma i limoni era una cosa molto, molto rara...credo che si ascoltasse un pochino di più i desideri del corpo”.

Sono documentati anche altri usi terapeutici delle acetose.

¹⁹⁹⁸ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 207.

¹⁹⁹⁹ E. Candolfi Elena, L. Mordasini, *op. cit.*, p. 71.

²⁰⁰⁰ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 164.

²⁰⁰¹ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, pag. 304.

²⁰⁰² “Lo succhiavamo”.

²⁰⁰³ *Rumex acetosella* L. agg.



“Un'altra cosa che mi ricordo...quando eravamo su a Sala Capriasca, in vacanza....avevamo difficoltà, i miei fratelli e io, avevamo difficoltà a urinare...ci mandavano nei prati a raccogliere la panicüca...ci si divertiva a mangiare quella...come diuretico...era dolce, era piuttosto dolce, si mangiava volentieri...era la zia Rosa che aveva suggerito quel rimedio”. (Enrica, Lugano)

“Le punture delle vespe e di altri insetti si curavano con sangue, urina vergine e cazzò, erba cucca”. (Comologno)²⁰⁰⁴

“Impacchi di acqua fredda con acetosella (cazzò) sulla fronte servivano per il capogiro: balurdón”. (Comologno)²⁰⁰⁵

²⁰⁰⁴ I. Gamboni, *op. cit.*, p. 87.

²⁰⁰⁵ Idem.

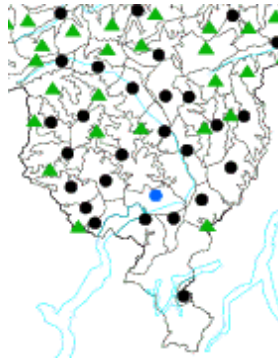
Rumex alpinus L. (Rabarbaro alpino)

POLYGONACEAE

“Do lavazz, quattro mazz,
doi lüsgènt, doi ponggènt
e ra scóa apòs ar üsc”.²⁰⁰⁶

Oltre alle acetose²⁰⁰⁷ esiste un'altra categoria di romici (un tempo chiamati *Lapathium*, da cui lapazio): si tratta di piante erbacee monocline con fiori ermafroditi, di grande taglia, a principi amari e a sapore non acido, sovente raccolte come erbe da cuocere e come piante medicinali. Questi romici sembrano possedere più o meno le stesse proprietà. In particolare, il *Rumex alpinus* (già citato nelle opere del grande medico greco Dioscoride) è considerato un succedaneo del rabarbaro (*Rheum rhaponticum* L., appartenente alla stessa famiglia botanica del *Rumex alpinus*), poiché le radici hanno un sapore caratteristico, che richiama quello del rabarbaro (da ciò i nomi popolari di rabarbaro selvatico, rabarbaro alpino o rabarbaro dei frati).

Il *Rumex alpinus* (v. foto e cartina a lato) è una pianta erbacea perenne che cresce nei monti e in alta montagna, dai 600 ai 1130-2140 m. Predilige i luoghi erbosi umidi e ricchi di nitrati, tipici della flora ammoniacale: si trova perciò con frequenza nei pascoli di montagna adiacenti alle malghe. Il fusto eretto misura dai 30 ai 100 cm, e supera a volte il metro. Le grandi foglie basali, di forma ovale-arrotondata e lunghe da 30 a 50 cm, posseggono un lembo ondulato irregolarmente increspato e un lungo picciolo scanalato. I fiori rosso-verdastri sono disposti su una pannocchia terminale allungata.



Nelle parlate locali i romici a grandi foglie²⁰⁰⁸ (segnatamente il *R. alpinus*), sono conosciuti come *lavázza*, *lavázz*, *slavázz*²⁰⁰⁹. Il sapere popolare tende a descriverli un po' ovunque come piante erbacee a grandi foglie, che abbondano nei terreni grassi e umidi, in particolare intorno alle stalle, ai letamai e alle cascine degli alpi. Talora sono considerati un'erba infestante, da falciare quando è ancora bassa²⁰¹⁰.

- “Šlavázz: pianta dalle foglie larghe, che cresce nei prati grassi, quindi per lo più attorno alle stalle” . (Chiasso)²⁰¹¹
- “Slavázz: romice a foglie grasse, larghe. Crescono nei terreni grassi, specie nelle adiacenze degli alpi...” . (Campagna luganese)²⁰¹²
- “Lə laváz: pianta del genere *Rumex*, a foglie grandi che cresce nel grasso degli alpi” . (Isona)²⁰¹³
- “I lavázz i crèsc vontéra sol grass, atórn ai stall, äi cānsgei e méi amó in dri stabi...” . (Biasca e Pontirone)²⁰¹⁴
- “Lavaz: abbondante nei prati acquitrinosi, dove l'acqua però non ristagna e intorno alle cascine ove il terreno è grasso oltremodo e umido...” . (Leontica)²⁰¹⁵

²⁰⁰⁶ Indovinello: “Due foglie di lapazio, quattro mazze, due lucenti, due pungenti e la scopa dietro l'uscio: è la mucca”, in: C. Maggini, O. Lurati, *op. cit.*, p. 79.

²⁰⁰⁷ Cfr. scheda precedente.

²⁰⁰⁸ La somiglianza delle foglie del lapazio con le orecchie dell'asino ha dato adito a un'espressione scherzosa: a Sonogno, “lavazzòm” era l'appellativo che designava una persona ignorante (O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p.262), mentre a Lavertezzo si usava l'appellativo *lavazzói* (CDE: Scamara, Mano 76).

²⁰⁰⁹ Cfr. gli Annessi, Risultati, cap. 2. *Repertorio botanico*.

²⁰¹⁰ E. Gersnter-Hirzel, *op. cit.*, p.15.

²⁰¹¹ CDE: Mat. Lurati,

²⁰¹² G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 139.

²⁰¹³ CDE.

²⁰¹⁴ “I romici crescono sul terreno grasso, intorno alle stalle, ai letamai e alle cascine...”, C. Maggini, O. Lurati, *op. cit.*, p. 119.

- “Laváz: foglie che crescono in grande abbondanza sulle alpi vicino alle cascine in terreni grassi...”. (Giornico)²⁰¹⁶
- “Lavàzz: erba a foglie larghe che cresce vicino alle cascine, lapazio”. (Airolo)²⁰¹⁷

Nella foto: ospizio del san Gottardo circondato da piante di *Rumex alpinus*²⁰¹⁸.



Il lapazio è consumato come alimento, a guisa di spinaci: ancora oggi la tradizione sopravvive in alcune regioni. Restano tracce di quest'uso anche nella fitonimia dialettale ticinese, dove il lapazio -

analogamente ad altre erbe eduli – è anche chiamato *erba di öv* (S. Abbondio)²⁰¹⁹, *erba di ovv* (Pura)²⁰²⁰, *èrba mara* (Grancia)²⁰²¹, *erbē amarē* (Robasacco)²⁰²². Anticamente, presso la comunità Walser di Bosco Gurin, dalle foglie di lapazio essiccate si ricavava una farina panificabile²⁰²³. Con le foglie di lapazio si avvolgeva il burro, mantenendolo fresco durante il trasporto (Giornico, Biasca e Val Pontirone)²⁰²⁴: “*per lavare il burro e dargli la forma rotonda, non prendevano forme per avvolgerlo, ma foglie di lavazza, di ròmicì*” (San Vittore)²⁰²⁵. Fresco o seccato, il lapazio fornisce un foraggio apprezzato dal bestiame e da altri animali domestici^{2026 2027 2028}.

La radice del lapazio essiccata viene assunta sotto forma di decotto come depurativo, amaro-tonico e antianemico. A dosi importanti svolge anche un'azione lassativa drastica: questa proprietà è documentata a San Vittore, dove si consiglia una purga a base di radice cotta, consumata a digiuno²⁰²⁹. La medicina popolare fa inoltre ampio uso esterno delle foglie di romice nella cura d'inflammazioni e di altre affezioni cutanee.

Le proprietà medicinali di questo romice sono documentate anche nella nostra regione: “*slaváz, lapazio: pianta medicinale*” (Grancia)²⁰³⁰; “*lavaza (lapazio): erba a larghe foglie, medicinale*” (Minusio)²⁰³¹. Le foglie vengono applicate generalmente fresche, a volte previamente battute o unte di grasso. Sono usate come risolventi di ascessi dell'epidermide e sottocutanei, per curare piaghe, ferite, stati infiammatori, mal di denti e mal di ventre. In Bregaglia, la *föia da lavazz* era usata contro la nevralgia²⁰³². Una testimonianza scritta attesta anche l'uso delle foglie di romice alpino per la cura delle capre affette da diarrea²⁰³³.

“*Dopo c'erano quelle foglie che vengono su nei prati...che erano grandi così...i lavazz (föi da lavàzz)...toglieva via tutta l'inflammazione, dalla pelle (...) è una foglia lunga così, con dentro tutte delle nervature rosse...che adesso si stenta a trovarle...nei prati si trovavano (vicino ai ruscelli, anche)...le facevamo bollire e poi mettevamo su nel male quella lì, quando era un po' fredda, perché troppo calda non*

²⁰¹⁵ CDE.

²⁰¹⁶ CDE: mat. Giudici.

²⁰¹⁷ CDE: Ric. SM 1983.

²⁰¹⁸ Foto: Franco Poretti.

²⁰¹⁹ CDE.

²⁰²⁰ CDE.

²⁰²¹ CDE.

²⁰²² CDE:

²⁰²³ Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p.15.

²⁰²⁴ CDE: mat. Giudici; Mat. Strozzi.

²⁰²⁵ P. Binda, *L'albero della vita*, p. 38.

²⁰²⁶ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p.15.

²⁰²⁷ CDE.

²⁰²⁸ CDE.

²⁰²⁹ C. Santi, “Come si curavano i nostri antenati”, p. 278.

²⁰³⁰ CDE.

²⁰³¹ CDE.

²⁰³² CDE: Maurizio, Clavenna 9.135.

²⁰³³ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p.15.

si poteva...faceva bene per la pelle (...) però i lavazz si mettevano là verdi, si pestavano bene e si mettevano su belli freschi...dappertutto, dove c'era l'infiammazione". (Irma e Adelaide, Locarno)

Anche Anna (Fescoggia) conosce le proprietà antinfiammatorie delle foglie di lapazio (*lavazz*), che applicava direttamente sulla parte lesa: "si trova questo lavazz dove il terreno è morbido". Quest'informatrice reputa però più efficaci le foglie di noce o di verza rispetto al lapazio o alla piantaggine per risolvere le infiammazioni.

Più numerose sono le indicazioni terapeutiche raccolte da testimonianze scritte, estese anche al territorio del Grigioni italiano.

"Quando si vaccinavano i bambini contro il vaiolo, e quando questa vaccinazione scatenava una reazione, mettevo [sulle pustole] una foglia unta di burro". (Bosco Gurin)²⁰³⁴

"Quando si avevano delle ferite, si spalmava su una foglia di lapazio o di piantaggine dell'olio, olio di oliva, e si applicava". (Bosco Gurin)²⁰³⁵

"Quando avevo delle piaghe nei piedi o quando i piedi erano sudati, legavo delle foglie di lapazio attorno ai piedi, per rinfrescarli". (Bosco Gurin)²⁰³⁶

"Lavazz: romici (...) un tempo le foglie erano usate anche per alleviare i disturbi delle congestioni cutanee". (Minusio)²⁰³⁷

"Il carboscígn o s fäsèe ní a cò col pagn e lacc, féia da piantásgia, malva o lavázz". (Biasca e Pontirone)²⁰³⁸

"I lavazz...um bòtt i disèe che i èra medicinali; i vonsgèe da бүтэр e i gh'èi mitèe sü sor rä béita dri canáia figh chi gh'avèe ol maa da büsèc". (Biasca e Pontirone)²⁰³⁹

"[Le] foglie fresche [che], quando la temperatura era fredda, venivano riscaldate, imburrate su ambo i lati, venivano poste sul ventre dei bambini con dolori intestinali per favorire l'evacuazione delle feci". (Biasca e Pontirone)²⁰⁴⁰

"Lavázza, romice: una foglia unta di burro applicata contro la mascella guariva il mal di denti". (Sonogno)²⁰⁴¹

"Slavázz: romice a foglie grasse, larghe...Un tempo era ritenuta medicinale, unta di burro si applicava sul ventre dei bambini malati". (Campagna luganese)²⁰⁴²

Nella foto: distesa di romici presso Cadagno (val Piora). In alcuni luoghi il lapazio è entrato a far parte della toponimia:

- "Lavazee, nome di un pascolo montano in val Verzasca"²⁰⁴³.
- "Lavazee, luogo infestato dai romici come il prato troppo concimato e i recinti degli alpi". (Sonogno)²⁰⁴⁴



²⁰³⁴ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 15.

²⁰³⁵ Idem.

²⁰³⁶ Idem.

²⁰³⁷ G. Mondada, *Minusio. Raccolta di memorie*, p. 466.

²⁰³⁸ "Il carboscígn, grosso foruncolo pieno di pus, si faceva venire a capo con pane e latte, foglie di piantaggine, malva o romice", in: C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 70.

²⁰³⁹ "I romici...un tempo li dicevano medicinali, li ungevano di burro e li mettevano sulla pancia dei bambini che avevano dolori intestinali", in: C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 119.

²⁰⁴⁰ Mat. Strozzi.

²⁰⁴¹ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 262. Lo stesso rimedio è stato attestato a Cernobbio (CDE).

²⁰⁴² G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 139.

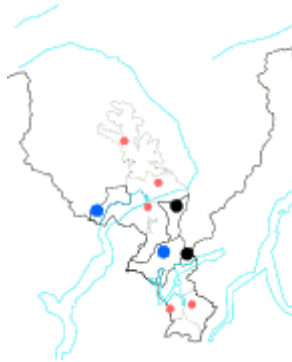
²⁰⁴³ M. Gualzata, *op. cit.*, p. 13.

²⁰⁴⁴ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 262.

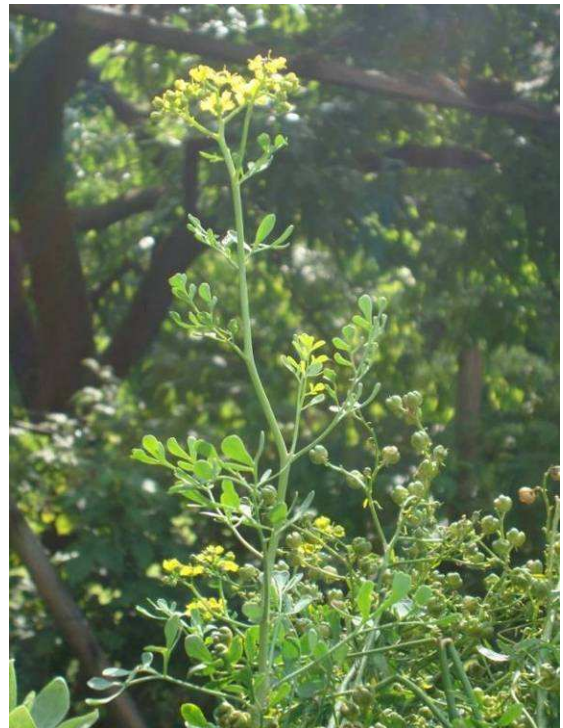
***Ruta graveolens* L. (Ruta)**

RUTACEAE

La ruta comune è originaria dell'Europa sud-orientale. Viene coltivata nei giardini e negli orti, sia in pianura che in collina. Cresce anche sub-spontanea, seppur in maniera puntuale, nei luoghi rupestri di collina del Ticino meridionale (nella foto: ruta in fiore, in un orto di Lugano).



La ruta è un'erba perenne e suffruticosa, con foglie bi o tripennatosette, di color verde glauco, punteggiate di ghiandole traslucide contenenti un olio essenziale. La fioritura avviene tra giugno e agosto. I fiori sono raccolti in cime terminali dense: quelle laterali sono composte di fiori tetrameri, con i petali disposti a forma di croce; la cima terminale è invece pentamera. I petali giallo-verdognoli sono incurvati a mo' di cucchiaio e punteggiati di ghiandole. L'erba intera emana un odore acre. Il frutto è una capsula.



Alla ruta sono legate una serie di credenze magico-religiose che non risparmiavano neppure la medicina classica. In certe zone rurali europee, i contadini solevano appendere al soffitto dei mazzi di ruta per allontanare i malefici. Si credeva infatti che il fiore cruciforme possedesse una

potenza esorcistica capace di contrastare i demoni e ogni sorta di veleno. La ruta rientrava anche fra i mezzi di scongiuro che invocavano la protezione dal morso velenoso dei serpenti durante tutto l'anno²⁰⁴⁵. A Malnate, nella provincia di Varese, qualche pianticella era coltivata nei fondi come repellente contro le bisce²⁰⁴⁶.

Le virtù terapeutiche della ruta sono conosciute da tempo: già i medici dell'antica Grecia la consideravano un valido emmenagogo, diuretico, digestivo e carminativo. Ancora oggi si usa l'erba fiorita fogliata soprattutto per le sue proprietà emmenagoghe, sedative, antispasmodiche e digestive. Veniva anche amministrata alle persone affette da isterismo ed epilessia²⁰⁴⁷ e contro l'epistassi, come documentato in un manoscritto secentesco: "*rutta con la radice ben pista et metila nel naso dello amalato co una canetta*"²⁰⁴⁸.

A causa della potenza dell'olio essenziale, la ruta assunta internamente senza precauzione è tossica, e può avere un effetto abortivo (un tempo era impiegata anche a questo scopo). La ruta contiene anche fucomarine, sostanze ad azione foto sensibilizzante, capaci di provocare delle reazioni cutanee se vengono a contatto con la pelle.

Nella medicina popolare ticinese sono documentati diversi usi della ruta, considerata una pianta medicinale preziosa: "*l'erba rüga tütt i mal la i distrüga*" (Linescio)²⁰⁴⁹, "*l'erba rüga tücc i maa la destruga*" (Lugano)²⁰⁵⁰. La ruta viene coltivata di regola negli orti o nei giardini.

In maniera analoga ad altre erbe amare, la parte aerea è messa a macerare in acquavite, per potenziarne l'effetto digestivo: "*L'infusione nell'acquavite dicesi rinforzi lo stomaco*"²⁰⁵¹. La stessa acquista nel contempo un aroma inconfondibile:

- "*La ruta nella grappa aiuta a digerire*". (Biasca e Pontirone)²⁰⁵²
- "*L'erba rüga si metteva nella grappa...diventa verde, è un digestivo...in giardino l'abbiamo sempre avuta*". (Ebe, Biasca)

²⁰⁴⁵ G. Tarilli, "Medicina popolare in un manoscritto secentesco", p. 63.

²⁰⁴⁶ VSI, voce Bissa, p. 504.

²⁰⁴⁷ A. Franzoni, *op. cit.*, p. 60.

²⁰⁴⁸ G. Tarilli, "Medicina popolare in un manoscritto secentesco", p. 68.

²⁰⁴⁹ "La ruta distrugge tutti i mali", CDE : mat. Moretti.

²⁰⁵⁰ "La ruta ditstrugge tutti i mali"; CDE : U1 Sbroja, 1924.5.

²⁰⁵¹ A. Franzoni, *op. cit.*, p. 60.

²⁰⁵² C. Maggionetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 178.

- “Erba rüga: è un’erba che ha virtù medicinali e che si mette nella grappa alla quale dà un gusto gradevole”. (Minusio)²⁰⁵³
- “Beu un grapign con l’erba ruga, tutt i maa l’ai mett in fuga”. (Verscio)²⁰⁵⁴
- “L’erba ruta nella grappa, era un buon digestivo”. (Adelaide, Locarno)
- “Io mi ricordo che la mettevano nella grappa...quando si aveva mal di stomaco, così...quella in casa nostra c’era sempre”. (Ernesta, Brissago)
- “L’èrba rüda...la mettevano quando mangiavano le uova fritte...anche nella grappa, per digestivo...da bere un pochino, per la digestione...quella [cresceva] nell’orto”. (Angela, Lavertezzo)
- “Erbe rughe, c’era sì...ma adesso non c’è più...era amara, la usavamo tante volte per fare il tè...anche quella...l’avevamo anche noi, adesso non ce n’è più da nessuna parte...non si fa neanche più il giardino, magari...la tenevamo in giardino... sì, la mettevo nella grappa...certi la mettono ancora nella grappa”. (Lina, Mergoscia)
- “Questa la ricordo bene...l’ho ancora utilizzata nella grappa...ma la grappa diventa un po’ come con la genziana, amara!...digestivo, anche questa, ma è grama²⁰⁵⁵... non è buona, ma colora [la grappa]”. (Remo, Camorino)
- “Dopo c’era l’erba ruta, l’erba ruta che mettevano nella grappa...noi la prendevano, come digestivo (...) infatti quest’erba viene anche coltivata nei giardini”. (Bruna, Avegno)
- “Per digerire...si metteva nella grappa...e si lasciava dentro”. (Antonietta, Iseo; anche Assunta, Curio)
- “Io l’erba ruta la uso sempre...esplica diverse funzioni, ma io con l’erba ruta faccio solo una cosa...(la mescolo con il vermut)...tolgo l’erba ruta e il vermut (che sarebbe...l’assenzio, ma l’assenzio maggiore) man mano che ho vuotato la bottiglia precedente e la metto nella grappa...aiutano la digestione, risolvono i problemi di stomaco...”. (Tita, Curio)
- “Se si stava poco bene di stomaco (...) si beveva il “cicchetto” di acquavite verdastra per l’aggiunta dell’erba ruta”. (Melide)²⁰⁵⁶
- “L’erba ruta, l’abbiamo avuta qui nel giardino (dopo è scomparsa)...me l’ha insegnato mia mamma, la metteva nella grappa, ma era amara, amara anche quella!...era un digestivo, ne tenevano un piccolo vasetto, magari, e lo tenevano per i casi urgenti...[si usava] tutta l’erba, coglievano i pezzetti così e li mettevano dentro”. (Floriana, Morbio superiore)



Nella foto: erba ruta coltivata da un informatore di Curio (Lugano).

Esistono diverse testimonianze che attestano l’uso interno della ruta - anche come componente di miscugli - per combattere le verminosi intestinali: a cagione delle potenzialità tossiche della ruta, è preferibile usare esternamente il rimedio, per esempio mettendo le sommità fiorite in olio di oliva, con cui sfregare il ventre dei bambini parassitati²⁰⁵⁷ oppure applicando il popolare *stomeghgn*: “*empiastro da applicare allo stomaco formato di aglio pestato, di erba ruta e di sugna o grasso di maiale: serve o si crede serve per staccare i vermi e metterli in fuga*” (Losone)²⁰⁵⁸.

“Si faceva bere ai bambini l’acquavite nella quale vi era infusa l’erba ruta...”. (Brissago)²⁰⁵⁹

“Ai bambini e ai ragazzi, che molto spesso per il loro continuo contatto con la terra erano esposti ai guai dei vermi (ascaridi e ossiuri), si dava da bere l’amarissimo succo di erba ruta coltivata in ogni orto casalingo”²⁰⁶⁰.

“Dare alcune gocce di caffè col succo dell’erba ruta”. (Caviano)²⁰⁶¹

²⁰⁵³ CDE.

²⁰⁵⁴ “Bere un grappino con la ruta mette in fuga tutti i mali”, Poncini ms. 2. 17 / 2. 32.

²⁰⁵⁵ Non buona, poco gradevole.

²⁰⁵⁶ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 201.

²⁰⁵⁷ L. Pomini, *op. cit.*, p. 363.

²⁰⁵⁸ CDE.

²⁰⁵⁹ CDE.

²⁰⁶⁰ G. Mondada, “Devozioni e rimedi popolari di una volta”, 1984, p. 13. Documentato anche in G. Tarilli, “La pietra che scaccia il mal di pancia”.

²⁰⁶¹ CDE.

“Fagh adrè dai vèrmen con aqua de scigóll, de pòr, de sosémbra, con caffè vermifugo, erbariida...”. (Brione Verzasca)²⁰⁶²

“Sugo della ruta dato per bocca”. (Bironico)²⁰⁶³

“Par mia spend dané, mi dupéri contra i vèrman l’erba ruga, per non spendere denaro, io uso contro i vermi la ruta”. (Grancia)²⁰⁶⁴

“La pestavano e ce la davano quando avevamo i vermi...perché la pulizia a quei tempi lasciava un po’ a desiderare!...ci si sporcava nella terra e altro, e si prendevano i vermi...e i vermi ce li facevano passare con l’erba ruta...ma era una cerimonia non proprio...me le ricordo, mia madre e mia zia, pestavano quest’erba (tutta la foglia) e ce la facevano ingollare, il succo, contro i vermi”. (Remo, Camorino)

“L’erba ruta, ce la davano contro i vermi...facevano come un infuso...era amarissimo, mi ricordo...avevamo ad Astano una cascina, lì c’erano delle piante di erba ruta, così amara...però andava bene per i bambini...io mi ricordo che andavamo là, dove avevamo le capre e io ne prendevo un rametto e lo succhiavo...mi diceva che fa bene”. (Maria, Banco)

“Le battevamo [le foglie], ben lavate, e le davamo ai bambini, col cucchiaino, per i vermi...veniva fuori un’acqua, quel succo²⁰⁶⁵...e lo stesso per l’erba rüga, la mettevamo in una pezza bianca, e poi si pestava...si dava il succo ai bambini...era amara”. (Anna, Fescoggia)

Le proprietà sedative e antispasmodiche della ruta sono ricordate da una sola informatrice: “Mia madre la metteva in flaconi piuttosto grandi di acqua di colonia e la usava per frizioni...l’uso dell’erba ruta era piuttosto terapeutico per i dolori in generale o come massaggi rilassanti....piacevoli”. (Alda, Biasca)²⁰⁶⁶

²⁰⁶² “Combattere i vermi con acqua di cipolle, di porri, di menta, con caffè vermifugo, ruta...”, CDE.

²⁰⁶³ CDE.

²⁰⁶⁴ CDE.

²⁰⁶⁵ Cfr. la scheda etnobotanica *Sedum acre* L. e *Sedum* sp. (Borracina acre e specie affini).

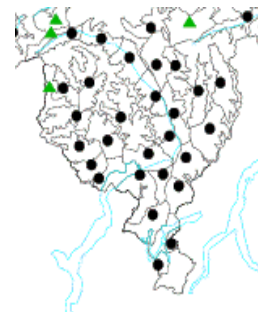
²⁰⁶⁶ Per iscritto.

Salix sp. (Salice)

SALICACEAE

Il genere *Salix* conta circa 300 specie, la maggior parte delle quali diffuse nelle regioni temperate e fredde dell'emisfero boreale. I suoi membri sono noti per la loro propensione a produrre ibridi interspecifici: questa peculiarità rende difficoltosa un'accurata identificazione. In Svizzera sono descritte 34 specie di *Salix* (di cui molte crescono anche in Ticino), alcune riunite in aggregati (*Salix repens* agg.) altre suddivise in sottospecie (*Salix purpurea* L. s.l., *Salix myrsinifolia* Salisb. s.l.).

Il salice rosso (*Salix purpurea* L. s.l.), è un arbusto frequente nell'intero Cantone (v. cartina a lato), lungo i corsi d'acqua e sulle ghiaie dei torrenti. È alto da 1 fino a 4 (raramente 6) metri. Il fusto eretto porta rami glabri e flessibili, sovente color porpora, con foglie alterne strettamente lanceolate, glabre sulle due facce e seghettate nei due terzi superiori: la pagina superiore è verde scuro opaco, la pagina inferiore è invece di colore glauco. I fiori, dioici, formano amenti sottili portati ai lati dei rami più vecchi. La fioritura avviene prima della fogliazione, da marzo fino a maggio-giugno. Le antere (v. foto a lato²⁰⁶⁷) e gli stigmi sono di color porpora all'inizio della fioritura. Il frutto è una capsula ovoidale, subsessile e pubescente.



I membri delle salicacee forniscono materiale per la fabbricazione di cesti, telai, legacci della vite, pertiche, ecc. (il più noto è *Salix viminalis* L., i cui prodotti in commercio prendono il nome di vimini), per la produzione di legname e per le concerie. I membri di questa famiglia botanica sono però conosciuti anche per le loro virtù medicinali. Le salicacee producono infatti dei glucosidi, il più importante dei quali è la salicina, che si accumula principalmente nella corteccia degli alberi o dei giovani rami. Lo studio della salicina, antenato farmacologico dei salicilati, portò all'isolamento e alla produzione artificiale dell'acido salicilico. Gli effetti collaterali dell'acido salicilico sul sistema digerente e il suo sapore marcatamente amaro motivarono l'industria farmaceutica a trovare un farmaco altrettanto efficace ma più tollerabile: si arrivò così alla scoperta dell'acido acetilsalicilico, noto con il nome registrato di Aspirina, ottenuto industrialmente per sintesi chimica dalla fine dell'Ottocento. Le proprietà antipiretiche, antinfiammatorie e analgesiche dell'aspirina hanno condannato quasi completamente all'oblio l'uso della corteccia dei salici.

Fin dall'antichità le foglie e la corteccia di salice sono impiegate nella medicina popolare per curare artriti, reumatismi e gotta e come rimedio contro le febbri (erano considerate come la china europea). Grazie all'elevata presenza di materie tanniche, la corteccia è anche usata come astringente nelle emorragie e nelle diarree. Esternamente, i decotti di corteccia erano impiegati per bagni ai bambini deboli, o come cicatrizzanti di piaghe e ulcere della pelle. Le foglie forniscono impacchi negli arrossamenti della pelle: schiacciate fresche e applicate su tagli, morsi e punture, arrestano il sangue e favoriscono una rapida e accurata guarigione²⁰⁶⁸: a Cavigliano, invece, per arrestare l'epistassi, *scagná il sang dal nās, si usa applicare nella parte superiore della bocca due foglie di salice in croce*²⁰⁶⁹. Sulle piccole ferite, dopo un accurato lavaggio, si può anche applicare del carbone di salice ridotto in polvere fine²⁰⁷⁰. La cenere di legno di salice mischiata ad aceto, faceva parte dei rimedi contro le vecchue e i calli²⁰⁷¹.

Le qualità sedanti del salice sono state sfruttate nella preparazione di sedativi sessuali, a partire dalle foglie e soprattutto dagli amenti femminili: quest'antico rimedio (conosciuto già ai tempi di Dioscoride) è documentato anche in Ticino, nella regione del Malcantone, dove il salice rosso (*Salix purpurea* L. s.l.) veniva amministrato in decotto come per rendere più difficile il concepimento²⁰⁷².

Attorno al salice ruotano anche pratiche di guarigione legate a rituali magico-superstiziosi, come dimostrano le testimonianze documentate a Castel san Pietro e a Camorino per la cura delle verruche.

“Se comparivano delle verruche sulle dita, si coglievano delle foglie di salice piangente (qualcuno usava scegliere quelle che nella pagina inferiore presentavano delle gibbosità). Queste foglie dovevano essere gettate lontano dalla casa, dove si prevedeva di non passare più”. (Castel san Pietro)²⁰⁷³

²⁰⁶⁷ Foto (miniatura): Swisswebflora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/>.

²⁰⁶⁸ J. Künzle, *Das grosse Kräuterheilmittelbuch*, p. 490.

²⁰⁶⁹ CDE.

²⁰⁷⁰ A. Sella, *op. cit.*, p. 163.

²⁰⁷¹ P. Lieutaghi, *L'herbe qui renouvelle. Un aspect de la médecine traditionnelle en Haute-Provence*, p. 75.

²⁰⁷² O. Lurati, “Essere bambino nel Ticino dell'Ottocento”, p. 80. Non viene però precisata la parte della pianta.

²⁰⁷³ G. Ortellì-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 125.

“E poi dopo c’era una cosa fantasiosa, che diceva mia zia...un’altra cura...che era quello di raccogliere tante foglie di salice quante erano le verruche...e poi nasconderle in un posto - che io non sapevo - e dove neanche possibilmente passavo...proprio un posto discosto, nascosto, che sapeva solo lei...e le verruche sarebbero andate via...però con quel sistema lì non funzionava, mentre con la celidonia è funzionato!”. (Remo, Camorino)

Nella foto: salice piangente fotografato dal battello, presso Vira (Locarno). Questa pianta, il cui nome scientifico è *Salix x sepulcralis* Simonkai è un ibrido di *S. alba* L. x *S. babylonica* L., coltivato a scopo ornamentale nei parchi e giardini. È presente solo raramente come pianta subspontanea.



Salvia officinalis L. (Salvia)

LAMIACEAE

Numquid moreretur homo, dum salvia crescit in horto

Come può morire un uomo quando la salvia cresce nel suo orto? (antico poeta romano)²⁰⁷⁴

Originaria della regione mediterranea, la salvia domestica è una pianta cespugliosa coltivata negli orti e nei giardini di quasi tutta l'Europa. In alcuni luoghi del Cantone si è occasionalmente inselvatichita (v. cartina a lato). In Ticino crescono allo stato spontaneo altre specie del genere *Salvia*. La *S. glutinosa* L. (salvia vischiosa), pianta eurasiatica, e la *S. pratensis* L. (salvia comune), di origine mediterranea, sono frequenti sul nostro territorio. La *S. verticillata* L. (salvia spuria, di origine mediterranea) è invece rara. La *S. sclarea* L. (salvia moscatella), altra salvia di origine mediterranea, è limitata in Ticino alla zona meridionale.

I fusti eretti e a sezione quadrangolare presentano numerose ramificazioni. Le foglie opposte ed ellittiche, di color verde-cenerognolo, sono tomentose e morbide al tatto ed emanano un forte aroma. I fiori violacei, dalla corolla fortemente bilabiata, sono disposti in spighe terminali interrotte. La fioritura avviene da maggio a luglio.

Malgrado sia originaria della regione mediterranea, la salvia domestica o officinale è ormai parte integrante della tradizione culinaria di quasi tutta l'Europa, usata soprattutto per aromatizzare sughi e arrosti. Anche dalle nostre parti continua a essere coltivata con successo in molti orti casalinghi.

“Quella c’era dappertutto...si metteva giù e faceva un bel cespo!”.
(Floriana, Morbio superiore)

“Nei giardini, la salvia...ci sono diverse qualità...c’è quella piuttosto nostrana...quella nostrana è più profumata, più forte...per crescere bene deve avere aria e sole”. (Don Angelo, Balerna)

“[L’avevamo] in giardino, bisognava piantarla, dopo vengono dei “boschi” che stanno vent’anni!”. (Pierina, Bellinzona)

“C’era sempre la salvia nel giardino, era una pianta che resisteva!...faceva un bel “bosco”, ma così grande! sempre”.
(Gentilina, Mergoscia)

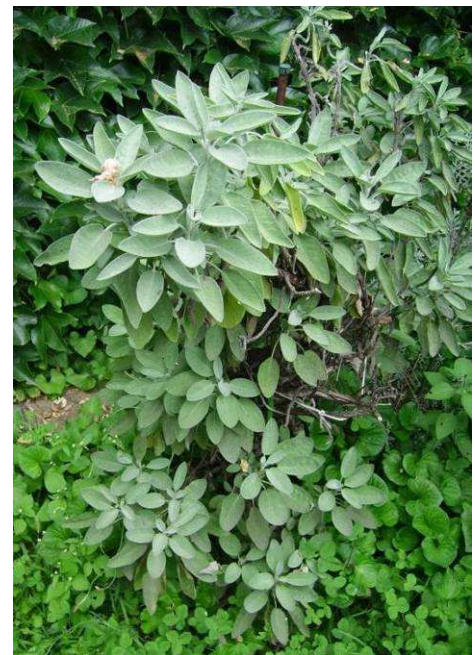
Nella foto: salvia in un orto di Lugano.

La salvia era già usata nella farmacopea fin dall'antichità: il nome popolare *salvia*, che è anche quello del genere botanico, deriva da “salvare”, a testimonianza delle virtù che le accordavano già gli antichi romani. Si attribuiscono alle foglie, raccolte quasi tutto l'anno (preferibilmente da aprile ad agosto), numerose virtù: pettorali, digestive, toniche, antispasmodiche, antisettiche e astringenti. La salvia possiede anche la proprietà di abbassare la secrezione delle ghiandole sudoripare: perciò il suo uso è indicato durante la menopausa, nelle nevrosi e nell'ipertiroidismo. È consigliata anche per risolvere i processi infiammatori delle vie respiratorie superiori e i disturbi digestivi in genere. Con la salvia si fanno gargarismi asettici nelle infiammazioni del cavo orale e nei mali di gola.

Le testimonianze sugli usi della salvia nella medicina popolare ticinese sono nutrite: anche dalle nostre parti si soleva dire che *“in una casa dove c’è un giardino con una pianta di salvia non dovrebbe mai morire nessuno”* (Monte)²⁰⁷⁵. Un po' ovunque la salvia è usata per l'igiene dei denti e per lenire le infiammazioni della bocca. Le foglie secche polverizzate fornivano anche un dentifricio economico.

“La salvia, quella per pulire i denti, prima di tutto...per i bambini...non c’era lo spazzolino, non c’erano tanti dentifrici, si prendeva una foglia di salvia e si sfregava”. (Floriana, Morbio superiore)

“La salvia era per pulire i denti, noi dicevamo...come un dentifricio, insomma, per farli brillare un po’...io mi ricordo di aver sentito questo...forse sì, l’ho usata, da adolescente, magari ci dicevamo: “scia che prövum anca nüm!”...semplicemente si coglievano le foglie e si sfregavano sui denti”. (Armida, Monte)



²⁰⁷⁴ In: J. Künzle, *Erbe e malerbe*, p. 23.

²⁰⁷⁵ CDE.

“...in cà da dentifriciu an regnava migna, prim da tütt, già pa la spesa (...) l'impurtán l'eva da migna dué ná a butega, ma rangiass con quell che gh'eva sotmán. E lá na l'ort, l'erba savia cui só föi rüvit, la sa prestava pulitu e mei anmò ul camín, che pal strúsá da tütt i dí na pudeva pü dal negru”. (Mendrisio)²⁰⁷⁶

“Le ruvide foglie di salvia avevano la funzione di dentifricio”. (Melide)²⁰⁷⁷

“Una volta, in assenza di dentifricio o di spazzolino, si aveva l'abitudine di pulirsi i denti con le foglie di salvia...cresceva abbondante nei giardini e negli orti”. (Libera, Ruvigliana)

“La salvia, le foglie, dicevano che puliva i denti...si sfregava...[in giardino] c'erano tutte le piante, üsmerín, erba savia...”. (Teresa, Breganzona)

“Le foglie di salvia...per pulire i denti”. (Elsa, Gentilino; Albina, Breganzona; Piera, Medeglia)

“E poi sfregavamo sui denti le foglie di salvia...le foglie grandi”. (Carla, Lugano)

“Le foglie di salvia...(a bollire)...si facevano i gargarismi...per il mal di gola”. (Maddalena, Miglieglia)

“Con la salvia si faceva una specie di schiuma di sapone e con quella si lavavano i denti”²⁰⁷⁸. (Alberto, Bellinzona)

“Si masticava la foglia fresca...puliva bene i denti, e anche la mucosa”. (Germana, Arbedo)

“La salvia...sì, per i denti...si usava fresca”. (Gisella, Bellinzona)

“La salvia, per pulire i denti...solo la foglia, continuavano a fare così, passarsela sui denti...mi ricordo i miei fratelli!”. (Pierina, Bellinzona)

“Aqua da salvia: per sciacquare la bocca”. (Carasso)²⁰⁷⁹

“Mio nonno la teneva sempre in bocca...la salvia, per conservare i denti”. (Spartaco, Biasca)

“I decotti delle foglie di salvia trovavano impiego per la loro proprietà antinfiammatoria del cavo orale con sciacqui e gargarismi. Le foglie venivano usate per le pulizie dei denti in tempi dove non erano ancora stati inventati, o non erano ancora di uso comune, gli spazzolini dentali”. (Biasca e Pontirone)²⁰⁸⁰

“La salvia...per i denti...per pulire i denti”. (Clorinda, Gerra Gambarogno)

“Mettevano in bocca le foglie di salvia per sbiancare i denti”. (Ernesta, Brissago)

“Anche se si ha mal di bocca, se si ha male qualche volta ai denti, si mette una foglia di salvia e fa bene...si mette la foglia così, in bocca, dove ti fa male, è infiammata”. (Maria, Vogorno)

“Mi viene in mente...strofinare le gengive con la salvia...quando fanno male”. (Amelia, Gordevio)

“Le afte in bocca, le ho guarite con la salvia...gargarismi...con un po' di limone...diverse volte...e in tre giorni è guarita (...) per il mal di denti, per funghi (?), per infezioni alla lingua e alla gola: gargarismo con tè di salvia con dentro alcune gocce di limone (ogni tre ore per tre giorni)”. (Elsa, Aurigeno)²⁰⁸¹

“L'erba salvia si può usare anche per risciacquare la bocca, per risciacquare le gengive...si faceva come un tè e poi si sciacquava la bocca...lasciava la bocca bella fresca, e fa molto bene per le gengive. (Fedora, Biasca)

“Usavamo le foglie di salvia, per pulire i denti”. (Serena, Giornico)

Con la salvia si curava con successo anche il mal di gola, specialmente facendo dei gargarismi.

“I gargarismi per il mal di gola...”. (Floriana, Morbio superiore)

“Comunque la salvia è un'erba molto salutare...già i Romani conoscevano la salvia... i gargarismi per il mal di gola, mi sembra adesso, gargarismi...credo che lo facevano...faceva bollire un pochettino, non troppo, e poi l'acqua di salvia per gargarizzare un po' la gola”. (Armida, Monte)

“Per i gargarismi...facevo un infuso di salvia...un po' la bevevo e un po' facevo i gargarismi, per il mal di gola”. (Clorinda, Gerra Gambarogno)

²⁰⁷⁶ “...in casa non c'era dentifricio, prima di tutto già solo per la spesa (...) l'importante era non dover andare in negozio, ma arrangiarsi con quello che si aveva sottomano. E là nell'orto, la salvia con le sue foglie ruvide, si prestava bene, e meglio ancora il camino che usato ogni giorno, era diventato tutto nero”, U. Bustelli, *op. cit.*, p. 78. L'autore allude all'uso della fuliggine per pulire i denti.

²⁰⁷⁷ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 201.

²⁰⁷⁸ Per iscritto.

²⁰⁷⁹ VSI, voce Aqua, p. 220.

²⁰⁸⁰ Mat. Strozzi.

²⁰⁸¹ Elsa Burkhard-Vanoni, *op. cit.* e mat. RTSI.

“Anche la salvia...se fa male la gola deve andare lì con la salvia...salvia, malva e così, fanno bene”. (Maria, Vogorno)

“Per il mal di gola...come tè, si mette nell’acqua calda, bollente...per fare risciacqui...anche per fare gargarismi”. (Angela, Lavertezzo)

“Gargarismi, sì, per il mal di gola”. (Irene, Gordola)

“Invece i gargarismi con l’erba salvia per il mal di gola, quello era un classico, non mi veniva più neanche in mente!...penso che questi qui li facevano poi tutti...io li faccio ancora adesso, con l’erba salvia, i gargarismi”. (Alda, Biasca)

La salvia è anche un rimedio usato contro le dispepsie e le indigestioni. Spesso si amministra con altre erbe²⁰⁸².

“E poi anche la salvia, è un’erba molto usata...con quella (con la foglia) si facevano delle tisane (decotti) per la digestione, quando non si era a posto nello stomaco...”. (Don Angelo, Balerna)

“La salvia per il mal di stomaco...io masticavo le foglie”. (Alberto, Bellinzona)

“[Mio nonno] ci diceva che faceva bene per lo stomaco...tenerla in bocca, veniva la saliva e si mandava giù”. (Spartaco, Biasca)

“Per digerire, se non si digeriva un pasto... [si usava] la foglia...il fiore aveva anche una mansione, ma non ricordo...allora, per digerire, la salvia faceva bene...c’era sempre”. (Onorina, Contra)

“Un po’ per tutto, si metteva nella carne, nella minestra...si faceva cuocere, si faceva un tè, quando non si digeriva, si bevevo una bella tazza di tè di salvia, si stava benissimo”. (Gentilina, Mergoscia)

“Ai bambini facevano bene anche le infusioni, perché anche all’intestino fa bene, la salvia”. (Teresa, Breganzona)

La salvia è consigliata anche per le sue qualità antisudorifere e rinfrescanti.

“Quando si suda tanto, 3 tazze di salvia al giorno...il tè di salvia, contro la sudorazione, anche delle mani, delle ascelle, quando si è agitati...sembra che la salvia riduca la sudorazione”. (Franca, Torre)

“Noi adoperavamo le foglie...per lavare i piedi...(quando si è stanchi, così...si arriva sudati e stanchi e fanno male i piedi)...mettevamo l’acqua calda nel catino, e dopo si mettevano quelle foglie lì...si lasciavano giù 20 minuti, perché era calda...e dopo si mettevano dentro i piedi in quell’acqua lì, con le foglie e tutto”. (Irene, Gordola)

“Dopo mia mamma faceva sempre l’erba salvia, l’erba salvia a freddo...e poi continuava a predicare di non berla dopo le 17, sennò non dormivamo più!...l’erba salvia per rinfrescare, un po’ per tutto...lei d’estate metteva in un vaso con l’acqua fredda, foglie di erba salvia, le lasciava macerare...era non so...da bere...e dopo era un po’ per tutto, era buono da bere, per rinfrescare forse”. (Alda, Biasca)

“Tè di salvia, in estate, con una spruzzata di limone, toglie bene la sete, d’estate, bella fredda!”. (Fedora, Biasca)

Altri usi della salvia sono riportati nelle testimonianze seguenti.

“La salvia per la pressione, adesso va bene...l’infuso di salvia fa scendere la pressione, invece delle pastiglie...perché la mia sorella lì, che è morta a 98 anni, non ha mai avuto la pressione alta...succedeva invece che certe volte si sentiva un po’ stanca e il medico diceva: “Ma come mai, che la pressione è scesa”...ma a lei piaceva fare l’infuso con la salvia...non si accorgeva che quella la faceva diminuire...ogni tanto anch’io lo prendo”. (Floriana, Morbio superiore)

“Anche per pulire la lingua...quando si aveva un’influenza o...si passava su fresca”. (Arnaldo, Carasso)

“Contro il raffreddore, consiglio una tisana di foglie di salvia, con un pizzico di anice”. (Piera, Medeglia)

²⁰⁸² Cfr. anche la scheda etnobotanica “Miscugli” >> Tisane.

Sambucus nigra L. (Sambuco nero)

CAPRIFOLIACEAE

“Prima della robinia è fiorito il sambuco : il suo profumo è molto più discreto, sa di spezie e sei ti accosti al fiore, rimani con il naso giallo, tanto è ricco di polline”. (Bruna, Avegno)²⁰⁸³

Il sambuco comune o sambuco nero è una pianta di origine europea che cresce con frequenza nei boschi, nelle macchie, lungo le siepi e nei ruderi, dai colli ai monti, spingendosi talora



fino a 1500 metri. Al sambuco sono legati anche alcuni toponimi: “Sambuco, sambügh (Brione Verzasca), Sambuco e Valle del Sambuco, sambüj (Fusio), Sambugaro, sambüghièe, frazione di Lavertezzo, Sambugedo (sambucheto): leggesi in un documento del 1321 (...) e deve riferirsi a una località situata nei dintorni di Biasca”²⁰⁸⁴.



È una pianta arbustiva o arborea (dai 2-4 fino ai 7 metri di altezza) con fusti legnosi e numerose ramificazioni, con midollo abbondante e di colore bianco. La corteccia grigiastra è punteggiata di lenticelle. Le foglie opposte sono composte di 5-7 foglioline oblunghe lanceolate, seghettate ai margini. I fiori bianco-giallognoli, che sbocciano verso aprile-giugno, sono raccolti in corimbi appiattiti ed emanano un intenso profumo. Danno origine a delle drupe globose di color nero violaceo a maturazione completa. In Svizzera crescono altre due specie di sambuco : il sambuco rosso o sambuco montano (*S. racemosa* L.), pianta arbustiva dalle drupe di colore rosso e dai fiori giallo-verdastri, e il *S. ebulus* (ebbio, sambuchella), arbusto erbaceo alto dai 60 ai 150 cm, molto raro in Ticino. Nella foto in alto: sambuco in fiore presso Fescoggia (Lugano).

Diverse leggende e superstizioni circondano il sambuco: pianta magica custode di riti arcani, in alcune regioni è considerato un albero malefico, legato alle streghe; in altre, la sua presenza è favorevole e viene piantato vicino alle case²⁰⁸⁵. Nella vicina Lombardia, a Castelseprio, il sambuco era considerato un albero propiziatorio, come documentato in questo rituale risalente al XVI secolo: “Andando dietro alle processione delle litanie maggiori pigliono de rami di S.bucco che doppo esser stati alla processione piantano ne i campi del lino credendo che questo li preservi dal mal tempo”²⁰⁸⁶.

Fin dall'antichità ci si rivolge al sambuco per riacquistare la salute. A livello regionale sono stati trovati diverse testimonianze d'epoca. In un codicetto sanitario rinvenuto in Valle Maggia si può leggere in maniera dettagliata come usare la corteccia per sanare i malefici: “Recipe un bastone di sambuco, et gli leverai la prima scorza rasgando all'in su et la getterai via et poi piglierai la seconda scorza rasgando all'in giù, et la tapellerai minuta quanto più potrai; et ne piglierai una bona branca et la farai bollire in doi boccali di vino bianco tanto che venga in un mezzo boccale, et lo leverai dal fuoco et subito vi metterai drenti tanto di lume di rocca quanto una mezza nicuola dentro di una pezzetta di bugada ben legata et ce la lascerai dentro un hora e mezza, et dil detto vino ne farai cinque parti, dandone all'infermo alla mattina a bere a digiuno una mattina si e una mattina no et col favor divino guarirà, avvertendo però che tutte le sud.e cose siano prima benedette per mano di sacerdote et ciascuna mattina che l'infermo beverà detto vino si farà dopo caminar un puoco”²⁰⁸⁷. In un manoscritto, sempre d'epoca secentesca, si raccomanda il sambuco come antipiretico (non si precisa però che parte) contro le epidemie di febbri quartane di origine malarica²⁰⁸⁸. Un altro documento posteriore, risalente al XVII secolo, consiglia la seconda corteccia del sambuco come rimedio vulnerario: “Per le scotature di focco, d'acqua o latte o altra sorte. Si prenderà della seconda pelle o scorza

²⁰⁸³ Bruna Martinelli, “Gli odori della mia terra”, materiale inedito, pubblicazione in corso.

²⁰⁸⁴ M. Gualzata, *op. cit.*, p.16.

²⁰⁸⁵ P. Lieutaghi, *Jardin des savoirs, jardins d'histoire. Suivi d'un Glossaire de plantes médiévales*. Mane : Alpes de Lumière, 1992, p. 127.

²⁰⁸⁶ O. Lurati, *Superstizioni lombarde e leventinesi del tempo di San Carlo Borromeo*, p. 236.

²⁰⁸⁷ V. Gilardoni, *op. cit.*, p. 60.

²⁰⁸⁸ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto Secentesco”, p. 60.

di sambucco e poscia farla sbrastolir bene con butiro fresco ed indi ontare la parte dolente con tal butiro che gioverà mirabilmente”²⁰⁸⁹.

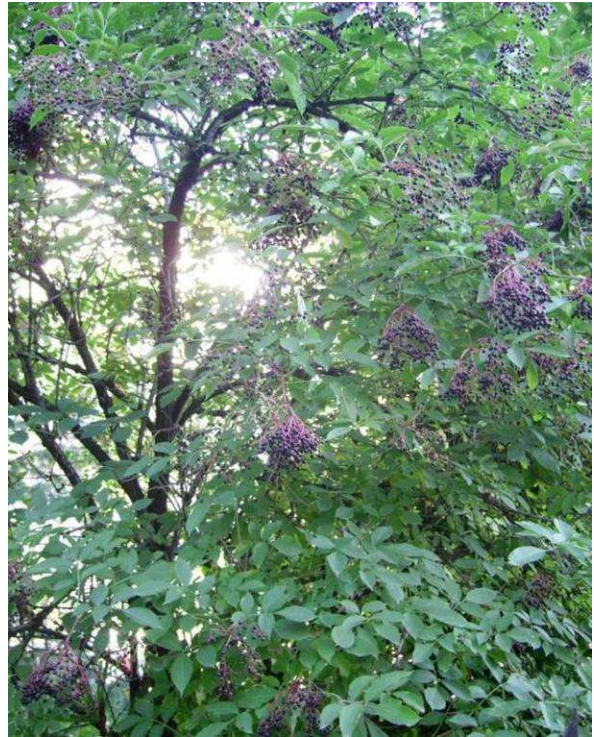
Il sambuco cresce un po' dappertutto, eccetto che in alta montagna. È una pianta alla portata di tutti, ed elargisce le sue virtù quasi ininterrottamente, dalla primavera all'autunno.

“C'erano già in paese delle piante di sambuco, come ce ne sono ancora adesso...e allora ognuno raccoglieva, andava a cercarle dove le trovavano... Ci devono essere ancora nei giardini, delle piante...mi pare che ogni tanto si sente ancora che hanno preso il sambuco”. (Lidia, Faido)

“In val Bavona c'erano queste piante, un po' di qui, un po' di là...ce n'è una lì, proprio in faccia a Fontanellata, dalla parte di là, da Faedo, c'è una pianta...adesso, adesso sarà andata un po' giù...è tutta bianca di fiori!”. (Teresa, Caveragno)

“Qui nel mio orto c'erano venti “piani” di sambuco...adesso non c'è niente perché è troppo secco il tempo, i frutti sono piccolissimi piccolissimi e non hanno il succo dentro”. (Bruna, Avegno)

“Ma di sambuco ce n'è dappertutto...io ce l'ho qui in giardino perché mi piace vederlo, coi fiori bianchi in primavera e poi con tutti i grappoli scuri”. (Armida, Monte)



Nella foto: sambuco con frutti (Lugano). Questi ultimi sono detti, nella parlate dialettali, *balín dal sambük* (Rovio²⁰⁹⁰), *panighèll* (Medio Vedeggio²⁰⁹¹), *pomei da zambūgh* (Losone²⁰⁹²), *pomei* (Roveredo²⁰⁹³), *ùghi di còri* (Sobrio²⁰⁹⁴).

A foglie, corteccia, fiori e frutti si attribuiscono virtù pettorali, antinfiammatorie, febbrifughe, sudorifere, depurative, diuretiche e calmanti. Esternamente le foglie fresche vengono applicate sulle emorroidi. Pestate e bollite, applicate come cataplasma, attenuano i dolori delle scottature. Il sambuco era consigliato anche nei manuali di economia domestica come blando purgante, sudorifero e pettorale, e per curare alcune infiammazioni esterne²⁰⁹⁵.

Sono numerose le testimonianze raccolte, fra le quali prevalgono i rimedi preposti alla cura dei malanni invernali, anche se qua e là sussistono altre ricette più originali. Le documentazioni scritte, senz'altro più nutrite, permettono di completare il quadro terapeutico di questa generosa pianta.

Con fiori del sambuco (analogamente a quelli di tiglio) si preparano infusi sudoriferi e pettorali, adatti soprattutto alle malattie dell'inverno (tossi, raffreddori, catarrhi, ecc.). I fiori, raccolti verso la fine della primavera e l'inizio dell'estate, vengono seccati e conservati per la stagione fredda :

“I fiori secchi, prendevamo il mazzetto dei fiori, li legavamo e li mettevamo fuori”. (Maria, Vogorno)

“I fiori li coglievamo in maggio o in giugno, o luglio...dopo li mettevamo a seccare, mi ricordo, li legavamo con spago e poi li attaccavamo su e dopo seccavano...e facevamo il tè d'inverno, per le bestie e anche per noi”. (Lina, Mergoscia)

“Per l'Ascensione si raccoglieva il fiore di sambuco che veniva usato anche in decotti in caso di influenze...”. (Castel san Pietro)²⁰⁹⁶

“Con i fiori (...) si faceva anche lo sciroppo di sambuco, per la tosse...si allungava con acqua calda.” (Stabio)

²⁰⁸⁹ A. Gaggioni, *op. cit.*

²⁰⁹⁰ CDE.

²⁰⁹¹ G. Passardi, *op. cit.*, p. 225.

²⁰⁹² CDE.

²⁰⁹³ CDE.

²⁰⁹⁴ B. Giandeini, *op. cit.*, p. 76.

²⁰⁹⁵ E. Macerati, *op. cit.*, p. 206; La buona Ernestina, *op. cit.*, p. 52.

²⁰⁹⁶ G. Orтели-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 125.

“Il sambuco, i fiori di sambuco - e il tiglio - per tisane contro il raffreddore e contro il mal di gola, quando ero bambina... quando siamo raffreddati, ho sempre la “thermos” pronta con tisana di fiori di tiglio e di fiori di sambuco”. (Armida, Monte)

“Il sambuco, fa bene anche quello...se non si ha il raffreddore o la tosse non viene in mente di fare il tè...[lo andavo a cercare] dove c’era, in giro...l’ho adoperato per fare anche la gazzosa...[si usavano] i fiori freschi per fare la gazzosa, secchi per fare il tè”. (Stefania, Massagno)

“Contro il raffreddore e costipazioni: decotto di fiori di sambuco”. (Rovio, anche Rossura)²⁰⁹⁷

“Decott par rafregió, fatto generalmente con fiori di tiglio o di sambuco...”. (Grancia)²⁰⁹⁸

“Si facevano seccare i fiori e si adoperavano in inverno per fare tisane per raffreddori...in inverno si usa tanto...lo usavano come fiore (in tisana) e come frutto, per la gelatina...ma quest’anno, con questo tempo, ha fatto pochi frutti”. (Piera, Medeglia)

“Sämbúk: serve (fiore e foglie) come medicinale. Il fiore serve contro la tosse”. (Isona)²⁰⁹⁹

“Fiori di sambuco e di tiglio (žembúc e de teje) guariscono la tosse”. (Sementina)²¹⁰⁰

“Con i fiori...si faceva un tè, da bere, per le infiammazioni”. (Elena, Vogorno)

“Lu sambüj: i suoi fiori servono come sudoriferi per aggiungere all’acqua per bagni, ecc.”. (Peccia)²¹⁰¹

“...tè di fiori di sambuco sudoriferi”. (Sonogno)²¹⁰²

“Contro la tosse: decotto di fiori di sambuco (sambük)”. (Giornico)

“Si usano specialmente i fiori per decozioni sudorifere...”. (Osco)²¹⁰³

“Acqua ‘d sambüj...decotti che usano per guarire la tosse”. (Rossura)²¹⁰⁴

“I fiori per fare un tè, appunto contro la tosse...”. (Alice, Mairengo)

“Decotto (di fiori di sambuco) per guarire la tosse”. (Leontica)²¹⁰⁵

“Si usavano decotti di sambuco contro la tosse e la bronchite”. (Malvaglia)²¹⁰⁶

“Il fiore di sambuco, anche come decotto...facevamo seccare i fiori e poi si adoperavano come decotto, come il tiglio...per influenza, quelle cose così...(e tanti fanno una confitura che è squisita, come un miele...noi invece facevamo sempre la confitura con le bacche)”. (Nice, Corzoneso)

Anche i frutti, generalmente conservati sotto forma di sciroppo, vengono usati per tosse, raffreddore e altri disturbi respiratori.

“[Coi frutti] si fa un bel decotto di sambuco, marmellata diciamo...che si usa, appunto, anche quello quando si è raffreddati, quando si ha mal di gola...”. (Armida, Monte)

“Dopo si può fare il “liquore” [sciroppo] con i šgrazz²¹⁰⁷, i frutti neri, quando è maturo...si può fare il liquore, qualcuno lo fa, e anche la marmellata...(il liquore) va bene per la tosse, per l’inverno...mettono solo zucchero e lo fanno bollire, lo fanno cuocere...io non lo faccio perché m’ha fatto male da piccola e non posso neanche sentirne l’odore, perché ho mangiato il frutto”. (Anna, Fescoggia)

“La cura di sciroppo di sambuco e succo di limone era adottata in caso di reumatismo o raffreddore”. (Melide)²¹⁰⁸

“Lo sciroppo di sambuco, so che si faceva per la tosse”. (Emma, Locarno)

“Per la tosse, di cui si è già detto prima, si usava anche la confettura di sambuco, o di mirilli o il loro sciroppo; la zia faceva pure questo sciroppo da allungare con acqua: 6 fiori di sambuco; si lavavano la sera, poi si mettevano nella pentola con 1 litro d’acqua; il mattino dopo si faceva bollire con 1 kg di zucchero per 5 minuti; si aggiungeva acido citrico; si lasciava raffreddare, si passava anche con la radice di felce (liquirizia), si faceva l’acqua per la tosse”. (Comologno)²¹⁰⁹

²⁰⁹⁷ CDE.

²⁰⁹⁸ CDE.

²⁰⁹⁹ CDE.

²¹⁰⁰ CDE.

²¹⁰¹ CDE.

²¹⁰² CDE.

²¹⁰³ CDE.

²¹⁰⁴ CDE.

²¹⁰⁵ CDE.

²¹⁰⁶ Mat. Vicari.

²¹⁰⁷ Ciuffo di frutti.

²¹⁰⁸ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 201. Dalla testimonianza non si capisce se i rimedi sono alternativi o se si tratta di un rimedio cumulabile.

²¹⁰⁹ I. Gamboni, *op. cit.*, p. 89.

“Il sambuco, si può fare anche un buon sciroppo, con il frutto, quello l’ho già fatto una qualche volta...mi pare che andava bene per l’influenza, per il raffreddore, per quelle cose lì (da bere come sedativo, per influenza e raffreddore)...si dovevano raccogliere i frutti quando erano bei maturi...e dopo anche lì si faceva come uno sciroppo (si fa cuocere con poca acqua, si filtra, si aggiungono 700 grammi di zucchero, si cuoce ancora)...questo lo facevamo già a casa”. (Teresa, Caveragno²¹¹⁰)

“Si faceva lo sciroppo di sambuco, con le bacche...i fiori sono venuti molto più tardi, i fiori di sambuco, come sciroppo...le bacche sì, mi ricordo...per la tosse, faceva bene per la tosse, era un rimedio un po’ generale quando non ci si sentiva tanto bene, ti davano un po’ di sciroppo di sambuco...non era uno sciroppo da mettere in tavola tutti i giorni...lo tenevano un po’, un po’ prezioso, ecco”. (Bruna, Avegno)

“La mamma preparava lo sciroppo di sambuco...con molto zucchero...usava le bacche...le coglieva intorno al paese, vicino al torrente...calmava la tosse”. (Amelia, Gordevio)

“Le bacche...per lo sciroppo, contro la tosse”. (Gisella, Bellinzona)

“Il sambuco era molto medicinale...si faceva lo sciroppo...per le malattie, per la tosse, anche raffreddore, bronchiti, robe così, per la febbre...qui si faceva molto...si faceva lo sciroppo, con l’acqua bella calda però, per far bene...lo adoperavano tanto...lo faceva la mamma, fa bene, molto caldo ce lo faceva bere”. (Angela, Camorino)

“Mia mamma faceva lo sciroppo coi frutti di sambuco...(ho in mente che girava una sedia sul tavolo, attaccava ai 4 lati un pannolino, uno straccio e metteva giù il sambuco e lo filtrava sotto, nella padella, il succo, e spremeva)...[lo sciroppo] per la tosse, in inverno, quello sì, quello tanto (...) per cura (caldo) sennò freddo come bevanda, a me piaceva...faccio anche la marmellata”. (Alda, Biasca)

“I frutti sì, faceva lo sciroppo (...) mia mamma faceva la confitura e faceva lo sciroppo...che dopo d’inverno, quando si aveva la tosse, così, un po’ di sciroppo e un po’ di acqua calda, e si beveva”. (Ebe, Biasca)

“Lo sciroppo fatto con i frutti veniva bevuto come emolliente in caso di raffreddori”. (Biasca e val Pontirone)²¹¹¹

“Si faceva uno sciroppo e poi si beveva caldo...un po’ di sciroppo in un bicchiere e aggiunta di acqua calda...e poi quando avevo il mal di gola a dare lo sciroppo, faceva male, dal caldo!...per tosse e mal di gola (...) per la tosse, bronchiti, raffreddore forte...me ne hanno fatto bere di sambuco caldo!...che poi è buono...dopo [la mamma] ci sgridava perché lo bevevamo per il piacere di berlo”. (Franca, Torre)

“Sambuco, sì, a Faido si adoperava...io non ne ho mai bevuto, per esempio...si adoperava per la tosse, tanto per la tosse...mi pare che erano le bacche nere...non decotto ma piuttosto delle infusioni...si vedevano le piante nei giardini”. (Lidia, Faido)

“Poi dopo, quando era maturo, cercavamo [le bacche] per fare sciroppo, la confitura...le bacche erano nere, come i mirilli...lo sciroppo, contro la tosse, anche quello...lo prendevamo caldo”. (Alice, Mairengo)

Fiori e foglie, in decotto o infusione, sono considerati anche depurativi e diuretici.

“Decotto con foglie di sambuco (sambük) per purgare il sangue”. (Menzonio)²¹¹²

“Foëuj e fiö da sembuch: foglie e fiori di sambuco per purgare il sangue”. (Grancia)²¹¹³

“Par purgaā ‘l sang sa bef decot da föi da sambüc”. (Brusio, canton Grigioni)²¹¹⁴

“Le bacche nero-violacee danno un rob saporito, con virtù purgative, entravano nella composizione di diversi letüari, elettuari, e persino della triaca che guariva ogni male. Noi ragazzi andavamo a cogliere i frutti del sambuco e spalmavamo la marmellata sul pane”. (Mendrisio)²¹¹⁵

“Il sambuco (sambuch): frutti purgativi, se ne fa conserva”. (Isonne)²¹¹⁶

“Fiö d’zambüg: fiori di sambuco, buoni per virtù diuretica, s’adoperano in tanti mali”. (Sonvico)²¹¹⁷

“Aqua d fiür d sambüi: acqua di fiori di sambuco: diuretica e sudorifera”. (Caveragno)²¹¹⁸

I frutti svolgono un blando effetto purgante: “Il sambuco per sciroppo o confitura, sempre...ma anche per fare un tè, si metteva là il sambuco, si faceva bollire una tisana di sambuco (il tè, anche, quello è un po’

²¹¹⁰ Anche per telefono.

²¹¹¹ Mat. Strozzi.

²¹¹² CDE.

²¹¹³ CDE.

²¹¹⁴ “Per purgare il sangue si beve un decotto di foglie di sambuco”, CDE.

²¹¹⁵ A. Garobbio, *Ricordi di Mendrisio, il mio vecchio borgo*, p. 141.

²¹¹⁶ CDE.

²¹¹⁷ CDE: Sonv. Vocab.

²¹¹⁸ VSI, voce Aqua, p. 220.

vitaminico, diuretico)... proprio il frutto, il piccolo “ombrello”, ma bel maturo!... però anche col fiore si può fare, ho fatto una volta una specie di bibita...ma ai tempi usavano soprattutto i frutti...erano lassativi, però non per tutti!...ricordo la mia cugina, la Carmen, che diceva: “Guarda che a tanti è un lassativo a tanti invece...”, perché dipende dai corpi”. (Floriana, Morbio superiore)

Sono documentati usi esterni delle foglie e della corteccia del sambuco, per lenire dolori di tipo reumatico, stati infiammatori, tumefazioni, ecc..

“Le foglie del sambuco (sambüc) per portare a suppurazione gli ascessi”. (Meride)²¹¹⁹

“Il sambuco è prezioso...le foglie per metterle sulle infiammazioni delle ginocchia, delle ossa...le foglie così, fresche...e poi [prima]bisogna lavare tutto bene perché le foglie hanno tanti veleni...perché a chi coglie il sambuco dico sempre: “Andate via dalla strada perché sennò è sambuco con olio!””. (Anna, Fescoggia)

“Le foglie si applicano sui reumi”. (Breno)²¹²⁰

“Usasi costì per i dolori reumatici involgere nel sambuco, fatto essiccare o scaldare al sole estivo, la parte ammalata”. (Viganello)²¹²¹

“Föi da zambügh, foglie di sambuco: se ne fa decotto, cataplasmi che si usano per calmare certi mali esterni, come gonfiore dolorosi, bubboni, ecc.”. (Losone)²¹²²

“Si usa (...) anche la scorza come risolvente di tumefazioni ecc.”. (Osco)²¹²³

“Quand vegn fö la cudasèla, bisögn métt la pèll da sambügh in sacòcia e dòpu la passa”. (Monte)²¹²⁴

“Per l’Ascensione si raccoglieva il fiore di sambuco (...) che veniva applicato sul ventre per alleviare i dolori addominali”. (Castel san Pietro)²¹²⁵

“I fiori della panighèla, essiccati al sole, fatti bollire e posti tra due lini, messi sul ventre lenivano i dular di dòn”. (Mendrisio)²¹²⁶

Le foglie venivano anche messe nelle scarpe in vista di lunghe camminate.

“Mettersi foglie di sambuco dentro le calze per averne sollievo nel camminare”. (Caveragno)²¹²⁷

“Incalzass ad sambui: mettersi le foglie di sambuco entro le calze per non stancarsi troppo camminando”. (Caveragno)²¹²⁸

“Quando si aveva la stanchezza alle gambe, si mettevano sopra foglie di sambuco. Le donne che andavano a Locarno o al Santuario di Re a piedi, prima di partorire se le mettevano tra le calze e la pelle”. (Comolengo)²¹²⁹

Le foglie erano anche usate come antiemorragico (probabilmente di ferite): “Acqua d’sambucc: decotto di sambuco per stagnare il sangue”. (Chironico)²¹³⁰

Con i fiori e i frutti di sambuco si preparava un olio medicinale:

- “Öi da sambügh²¹³¹ (Lavertezzo): estratto dei frutti di sambuco usato quale medicinale”.²¹³²
- “I fiü da zambügh: i fiori del sambuco. Si usano come medicinali, per decotti e per preparare un medicamento detto: öri da zambügh, olio di sambuco. Quest’olio è il risultato della macerazione dei fiori del sambuco. È un liquido nero, denso, puzzolente, che si usa come lozione (uso esterno) in caso di mal di denti o di altro male muscolare”. (Losone)²¹³³

Preparati in diversi modi, foglie, fiori e corteccia erano impiegati con successo come rimedio contro il mal di denti.

²¹¹⁹ CDE.

²¹²⁰ Mat. CDE, in: O. Lurati, *Superstizioni lombarde e leventinesi del tempo di San Carlo Borromeo*, p. 236.

²¹²¹ CDE.

²¹²² CDE.

²¹²³ CDE.

²¹²⁴ “Quando esce il gonfiore alle ghiandole [ascellari o inguinali], bisogna mettere la scorza di sambuco in tasca e dopo passa”, in: VSI, Fasc. 70, voce Cód, p. 479.

²¹²⁵ G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 125.

²¹²⁶ A. Garobbio, *Ricordi di Mendrisio, il mio vecchio borgo*, p. 141.

²¹²⁷ CDE : Salvino illustr. Testi di Caveragno, Ital./Dial. 13.

²¹²⁸ CDE.

²¹²⁹ I. Gamboni, “Medicina popolare”, p. 87.

²¹³⁰ CDE.

²¹³¹ “Olio di sambuco”.

²¹³² O. Lurati, I. Pianana, *op. cit.*, p. 342.

²¹³³ CDE.

“Contro il mal di denti qui viene assai usato l’albume d’uovo e anche le foglie di sambuco”. (Villa Luganese)²¹³⁴

“Le foglie di sambuco si applicano sulle guance quando dolgono i denti”. (Rivera)²¹³⁵

“Il fiore serva per impacchi alle gengive”. (Carena)²¹³⁶

“Si usa far arrostitire la farina di segale e metterla sulla mascella ove si ha male al dente, con fiori di sambuco o fior di camomilla”. (Linescio)²¹³⁷

“Föja da zambügh verda sü la mascèla cuntar al mäl da dentg: una manciata di foglie di sambuco verde sulla guancia contro il mal di denti”. (Vicosoprano, canton Grigioni)²¹³⁸

“La seconda rusca del sambuco, asciutta, si applica su una guancia per esempio a chi ha avuto un colpo d’aria. Anche per il mal di denti”. (Soazza)²¹³⁹

“Molti sono i cataplasmi che si usano per guarire a calmare il mal di denti. Uno molto usato è il seguente: si prendono dei rami di sambuco; si toglie loro la prima cortecchia, indi si prende via la seconda e si pesta insieme finché si riduce in poltiglia e si applica poi sulla guancia. Altri prendono la seconda cortecchia e assieme ad un po’ di burro la fanno friggere in un tegame messo sul fuoco e l’applicano poi sulla guancia”. (S. Vittore, canton Grigioni)²¹⁴⁰

Altri rimedi contro il mal di denti²¹⁴¹:

- “L’öri da zambüg: l’olio di sambuco”. (Losone)
- “Met lá fiür da zambüch: applicazione di fiori di sambuco”. (Cavigliano)
- “Decot de fiur de zambugh: decotto di fiori di sambuco”. (Loco)
- “Rüscka d’sambük: cortecchia di sambuco”. (Giornico)

Maria (Vogorno) è la sola informatrice a documentare l’uso del sambuco nella cura del mal d’orecchie: “Una volta mi faceva male un’orecchia...mi hanno fatto male quando ero piccola...e quella volta che mi faceva male l’orecchio mi sono alzata, no? Neanche ho chiamato la mamma, niente...ho preso...allora c’era un foglio, color blu, così, che c’era la pasta...ho messo sopra quella carta lì, ho messo un po’ di lana di pecora sporca, delle pecore che avevo...e poi ho messo solo dei fiori del sambuco...e dopo, allora, invece di una “bouillotte” ho preso un sasso caldo...l’ho messo così e dopo la mattina mi è venuta fuori materia”.

Due sole testimonianze ricordano l’uso del sambuco per la cura del bestiame.

“In primavera raccoglievamo i fiori per fare il tè per noi e il tè per le bestie...io a volte prendevo proprio il tè da mettere nel latte ai vitelli...anche loro si ammalavano...i fiori di sambuco facevano bene ad esempio per l’inverno” (Lina, Mergoscia). Quest’uso è confermato anche in territorio grigionese, a Soazza: “Col fiore si fanno decotti per la tosse e per raffreddori, anche al bestiame”²¹⁴².

Marmellate, frittelle, sciroppi, gazzose preparate con i frutti e i fiori del sambuco sono leccornie ancora vive nella tradizione culinaria europea: anche in Ticino non mancano testimonianze in merito.

Le frittelle di sambuco si preparano passando i corimbi in una pastella e immergendoli - tenendoli per il gambo - nell’olio da frittura bollente: si cospargono di zucchero e cannella in polvere. I *meit* sono invece “paste fatte con farina di granoturco e fiori di sambuco” (Bellinzona)²¹⁴³, i *meiö da panighèla*, fiori fritti impastati con farina di miglio (Mendrisio)²¹⁴⁴. A Rovio i fiori di sambuco (*fió de sambük*) venivano anche messi nel pane per conferirgli un aroma particolare²¹⁴⁵.

Facendo cuocere i frutti con abbondante zucchero si ottengono deliziose marmellate e gradevoli bevande quali sciroppo, vino e gazzosa:

- “L’aqua de sambügh, acqua di sambuco, che si ottiene mettendo un po’ di marmellata di sambuco nell’acqua, è usata quale dissetante”. (Quinto)²¹⁴⁶

²¹³⁴ CDE.

²¹³⁵ CDE.

²¹³⁶ Mat. CDE, in: O. Lurati, *Superstizioni lombarde e leventinesi del tempo di San Carlo Borromeo*, p. 236.

²¹³⁷ CDE.

²¹³⁸ CDE.

²¹³⁹ CDE.

²¹⁴⁰ CDE.

²¹⁴¹ CDE.

²¹⁴² CDE.

²¹⁴³ CDE.

²¹⁴⁴ A. Garobbio, *Ricordi di Mendrisio, il mio vecchio borgo*, p. 141.

²¹⁴⁵ CDE.

²¹⁴⁶ VSI, voce Aqua, p. 220.

- “Sambüj negru: sambuco nero, che produce i grappoli di frutta neri (*S. nigra*). Si raccolgono i grappoli per fare conserva e anche si torchiano per fare una bevanda uso vino”. (Calpiogna)²¹⁴⁷
- “Noi abbiamo una grande pianta di sambuco...quest’anno c’era tanto frutto di sambuco, non lo coglieva nessuno ed è andato tutto a male (...) quest’anno c’era tanto sambuco per fare la confitura”. (Lina, Mergoscia)
- “Lui [mio marito] va a cercare i fiori, io faccio lo sciroppo...dicono che fa bene, lo adoperano anche per i bambini”. (Ebe, Biasca)

Sulla preparazione dello sciroppo (dai frutti e dai fiori) e della gazzosa di fiori esistono diverse testimonianze, ognuna legata alle tradizioni e alle ricette apprese in famiglia.

Nella foto: ricetta di sciroppo di fiori di sambuco della signora Ebe di Biasca.

“Si facevano bollire [i frutti], si pesava il liquido che usciva: tanto liquido, tanto zucchero...e poi si faceva ribollire un’altra volta...si beveva con l’acqua...e questo si poteva fare anche con i fiori di sambuco”. (Stabio)

“Si sgrana bene l’ “ombrellina”, si fa bollire...noi facciamo ancora il sistema vecchio...lo mettiamo in una garza...si attacca su, si fa colare bene, si strizza un po’ e poi si fa bollire con lo zucchero [tanto liquido, tanto zucchero]...faccio cuocere abbastanza, anche un paio d’ore”. (Floriana, Morbio superiore)

“La gassosa si faceva in casa con i fiori di sambuco, la mia mamma coglieva questi fiori di presto mattino, perché bisognava che fossero ancora impregnati di rugiada, poi dopo li metteva lì al sole con dentro questi, eh la buccia del limone, poi fermentava, insomma con un po’ di birra lei faceva la gassosa”. (Melide)²¹⁴⁸

“Con i fiori bianchi si faceva una gazzosa...si metteva al sole diversi giorni, non so se erano 7 o 8 giorni...con limone e un cucchiaino d’aceto, per farla diventare effervescente”. (Stabio)

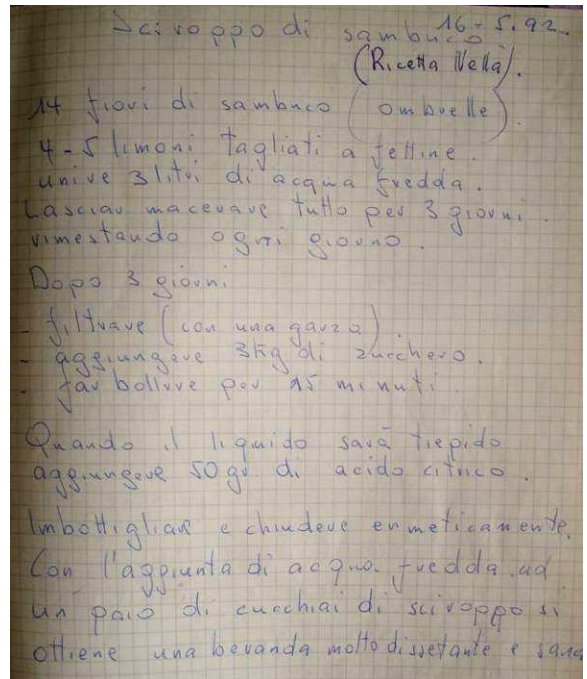
“Si usavano i fiori (sambuco) per dissetare...si faceva la gazzosa...si andava nei boschi a coglierlo”. (Maria, Stabio)

“Si mettono 10 fiori di sambuco in un litro di acqua con del succo di limone, e si lascia macerare durante 24 ore. Si sprema bene il succo, poi si filtra in un colino. Si aggiunge 1 kg di zucchero. Si fa bollire durante 10-15 minuti, si lascia raffreddare il tutto e si aggiungono 30 grammi di acido citrico”. (Libera, Ruvigliana)

“Adesso faccio anche lo sciroppo con il fiore...la mia mamma non lo faceva, forse l’abbiamo importato dagli Svizzeri tedeschi...bisogna cercare i fiori quando sono ben fioriti, proprio giusto: non troppo e non troppo poco e poi una bella giornata, che hanno un buon profumo...questo da ragazza non lo conoscevo...sono andata a casa da un’artista tedesca e mi è piaciuto!”. (Alda, Biasca)

“Sa, il sambuco è sudorifero...io ho voluto bere un bicchiere di sciroppo di fiore di sambuco e mi sono detta: mamma mia come sudo!...e poi ho guardato e ho visto che è sudorifero”. (Bruna, Avegno)

Stefania (Massagno) aggiunge della salvia alla gazzosa, forse per contrastare gli effetti sudoriferi dei fiori di sambuco: “L’ho adoperato per fare anche la gazzosa...devo avere la ricetta...c’erano, mi sembra, 5 foglie di salvia, 5 etti di zucchero...[non deve essere troppo dolce, diventa dolce col fermentare]...è la sorella di mio marito che mi ha dato la ricetta...aveva due figli e quando erano piccoli, invece di comprare roba da bere, faceva (la gazzosa)”. Ricetta della gazzosa della signora Stefania (dai suoi appunti): “8 litri di acqua, 8 foglie di salvia, 800 grammi zucchero, un cucchiaino di te, 5 limoni e un bicchiere di aceto...si mette a freddo tutto (anche i fiori) e poi si fa bollire...esporre al sole, per 40 giorni”.



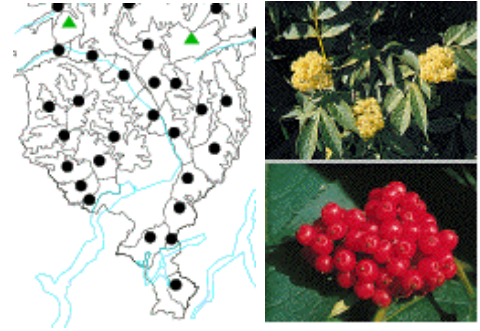
²¹⁴⁷ CDE.

²¹⁴⁸ E. Galli, G. Padovani, *op. cit.*, p. 182 (intervista alla signora Natalina Eckert-Moretti).

***Sambucus racemosa* L. (Sambuco rosso)**

CAPRIFOLIACEAE

Il sambuco rosso o sambuco montano è frequente nelle macchie di montagna, nei boschi e luoghi sassosi da submontani a alpini, in particolare fra i 1000 e i 1900 metri. È più piccolo del sambuco nero: la sua altezza non sorpassa i 4 metri. Il midollo dei rami è brunastro. I fiori giallo-verdastri sono riuniti in grappoli multiflori rialzati, molto ramificati, più o meno ovoidi, che compaiono assieme alle foglie. I lobi della corolla sono appuntiti e riflessi. Il grappolo fruttifero è rialzato o disteso, formato da bacche di colore rosso vivo²¹⁴⁹.



Le proprietà del sambuco rosso sono analoghe a quelle del *Sambucus nigra*²¹⁵⁰. Le testimonianze orali raccolte si limitano tuttavia a poche citazioni, provenienti da Bosco Gurin²¹⁵¹ e dall'alta Leventina, dove il sambuco montano cresce abbondante. In questi posti sostituisce verosimilmente, negli usi terapeutici, il più popolare sambuco nero²¹⁵².

“Qui c'è il [sambuco] rosso, non c'è il nero...usavamo quello rosso...per la tosse, roba di catarro...lo sciroppo (con le bacche)...lo si dava anche caldo, un tanto con acqua calda”. (Caterina, Villa Bedretto)

“Il sambuco si cresce, quello rosso...facevano la conserva, come qualunque altra bacca...per la tosse, penso, forse facevano lo sciroppo per la tosse (con le bacche), ma io non l'ho mai fatto”. (Berta, Fontana)

“Coi fiori di sambuco rosso si fa un buon tè. Con le bacche si fa uno sciroppo contro la tosse”. (Bosco Gurin)

“Quando avevamo la tosse abbiamo anche raccolto i fiori del sambuco rosso, e dopo facevamo un tè”. (Bosco Gurin)

“Quando avevamo i linfonodi ingrossati, legavamo le foglie di sambuco rosso sotto le ascelle”. (Bosco Gurin)

²¹⁴⁹ Foto (miniatura): Swisswebflora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/>.

²¹⁵⁰ Cfr, L. Pomini, *op. cit.*, p. 377.

²¹⁵¹ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 96.

²¹⁵² Chenevard (*op. cit.*, pp. 447-448) segnala la presenza del sambuco nero in Leventina dai 300 agli 850 metri, in particolare lungo il fiume Ticino (p. 448). Il sambuco rosso risulta invece abbondante in valle Bedretto (p. 447). A proposito della presenza del sambuco nero ad Airolo, scrive F. Beffa (*op. cit.*, p. 254): “La varietà nigra non prospera spontaneamente, le poche piante esistenti sono trapiantate”.

Scrophularia nodosa L.; *Scrophularia* sp. (Castagnola e specie affini)

SCROPHULARIACEAE

La *Scrophularia nodosa*, conosciuta volgarmente come castagnola o millemorbia, è una pianta erbacea perenne di origine eurasiatica. Cresce nei luoghi ombrosi e umidi, nelle siepi e nelle boscaglie, dal piano alla zona submontana.

Possiede radice tuberoso-nodosa, fusto rigido a sezione quadrangolare: l'erba misura dai 50 ai 120 cm. Le foglie opposte sono oblunghe-ovalari (raramente cuoriformi) e appuntite all'apice, con margine irregolarmente seghettato. I fiori sono bilabiati: possiedono toni bruno-rossicci nella parte superiore e di colore giallo-olivastro nella parte inferiore. Sono riuniti in pannocchie alla sommità dello scapo. Il frutto è una capsula.

Nelle foto: in alto, dettaglio dell'erba fiorita in un rudere di Lugano; in basso, dettaglio della radice.



Forse a cagione della somiglianza fra la grossa radice nodosa e la scrofolia, questa pianta è stata usata, già nell'antichità, contro le forme di tubercolosi che si manifestano con l'ingrossamento dei gangli linfatici (da cui il nome latino *Scrophularia*): “*Se i bambini linfatici avevano le glandole ingrossate si cucivano i piccoli tuberi dell'erba della trinità*²¹⁵³ (*Scrophularia nodosa*) in un sacchetto che veniva posto nelle tasche dei loro abiti secondo la teoria della signatura, ma anche perché questo vegetale ha proprietà antiscrofolose” (Castel san Pietro)²¹⁵⁴. A titolo di confronto, nel Biellese si metteva attorno al collo dei bambini una collana formata da nove radici tuberose di castagnola, da rinnovare ogni nove giorni, fino a guarigione avvenuta²¹⁵⁵.

L'uso antiflogistico della scrofularia si è rivelato successivamente fondato, trovando applicazioni anche nella cura topica di dermatosi, foruncolosi, eczemi, psoriasi, edemi ed emorroidi.

Gli usi della castagnola come pianta medicinale sono documentati anche in alcuni fitonimi registrati nella nostra regione. A Camorino questa pianta è l'*erba da san Rocch*, protettore contro le pestilenze²¹⁵⁶. A Soazza l'*erba dala rógna* designa la scrofularia in genere²¹⁵⁷, lasciando presupporre il probabile uso di queste specie nelle affezioni cutanee provocate dalla scabbia. A Poschiavo la scrofularia nodosa è detta *erba dal verm*²¹⁵⁸, ma anche *erba murèla*, il cui uso vermifugo trova conferma a Brusio: “*I ge tacan sù al col ravis da erba murela*” (Brusio)²¹⁵⁹.



La medicina popolare utilizza anche le foglie: applicate sulle piccole ferite suppuranti, svolgono proprietà disinfettanti e vulnerarie²¹⁶⁰. Un'informatrice racconta che durante la fienagione, poiché ci si tagliava con frequenza, si ricorreva a un'erba di primo soccorso. La sua mamma usava a tal scopo proprio le foglie di scrofularia, chiamata *èrba di tai*, probabilmente *S. nodosa*. Numero di foglie e durata di applicazione sono scandite dal numero tre, la cui importanza nella medicina popolare è verosimilmente legata alla Santa Trinità: “*Magari mi diceva un giorno in estate: “Domani andiamo a tagliare il fieno in quella selva”, che si chiamava la gana*²¹⁶¹, *si vede che erano grandi sassi...e tutta quell'erba che veniva fra un sasso e*

²¹⁵³ Nota dell'autrice: “*quest'erba è chiamata impropriamente erba della trinità nome che scientificamente si riferisce all'anemone epatica dei boschi (Hepatica nobilis Mill.)*”.

²¹⁵⁴ G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 125.

²¹⁵⁵ A. Sella, *op. cit.*, p. 168.

²¹⁵⁶ LSI, voce èrba, p. 353.

²¹⁵⁷ LSI, voce èrba, p. 353.

²¹⁵⁸ CDE: Maranta, Il Grig.it. 30.7.1975.

²¹⁵⁹ “Attaccano al collo la radice di scrofularia”, CDE.

²¹⁶⁰ Cfr. A. Sella, *op. cit.*, p. 168.

²¹⁶¹ “Pietraia, frana, mucchio, distesa di pietre” (LSI, voce gana).

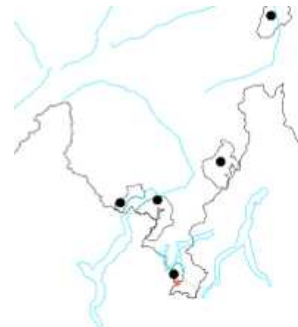
l'altro...c'erano dei pezzetti di erba, quella non si poteva tagliare con la falce grande...c'erano quelle piccole, ricurve...e ci si tagliava facilmente...allora, la mia mamma in tasca aveva sempre, un coltellino, per tutti i bisogni, aveva sempre il pezzo di un lenzuolo rotto (...) e io mi tagliavo sempre facilmente, sono sbadata ancora adesso, ero sbadata allora...mi sono tagliata qui, si vede ancora la cicatrice, una grande ferita qui, con questo falcetto (...) mi guardava la ferita, mi ricordo che non mi è uscito così tanto sangue perché si vede che qui non c'è muscolo...era una ferita, si ha sanguinato, ma ero così bianca!...mi ha detto: "Va a prendere l'erba, cerca l'erba"...e allora io andavo e prendevo questa erba che si metteva...andavo e cercavo, e c'era sempre, c'è dappertutto (ne ho lì fuori una pianticina che ho preso l'altro ieri e me la sono messa lì)...e ho poi scoperto più tardi che era la scrofularia...allora prendeva le foglie, tre o quattro foglie a seconda del taglio che si faceva...io mi ricordo che lì ne ho messe tre...preudevamo queste foglie...le puliva un po', senza disinfettanti...poi ce le faceva prendere dal rovescio: "Mettici un po' di saliva sopra"...io, con la mia saliva, ho preso queste foglioline...ci appiccicava queste tre foglioline sulla ferita, ci metteva la benda, e poi si legava...e mi diceva: "Oh che taglio che hai adesso per tre giorni non devi più bagnarla"...per tre giorni non ho potuto slegarmi quel dito!...non bisognava toccarlo, per tre giorni doveva rimanere così...dopo tre giorni mi sono tolta la benda, c'erano queste tre foglioline secche, e la ferita completamente rimarginata e secca, era guarita completamente!". (Piera, Medeglia)



Nella foto: giovinetta che falcia l'erba magra del maggengo: l'indice della mano sinistra è visibilmente fasciato²¹⁶².

***Scrophularia umbrosa* Dumort. (*Scrophularia alata*)**

La *scrophularia alata* è una pianta piuttosto nitrofila e termofila: cresce nei fossati, nei bordi di ruscelli, sui suoli fangosi di collina e montagna, di preferenza calcarei. Questa specie è assai rara nel territorio ticinese, meglio rappresentata a Nord delle Alpi. L'erba misura dai 60 ai 120 cm. Il fusto si caratterizza per la presenza di 4 angoli largamente alati. Le foglie sono oblunghe-ovalari, attenuate o arrotondate alla base. I fiori sono riuniti in una pannocchia terminale non fogliata, di color verdastro a bruno-rossastro. Il frutto è una capsula²¹⁶³.



Un informatore di Camorino riconosce nella *Scrophularia umbrosa* la pianta usata a scopo terapeutico, chiamata in

dialetto *èrba da san Rocch*, fitonimo che corrisponde anche a quello della castagnola (v. scheda precedente):
“L'èrba da san Rocch...veniva applicata anche quella, proprio per tirá a có...è un po' come la resina, quando una ferita faceva pus (applicavano la foglia, poi la bendavano e la lasciavano su) (...) è un colore un po' violaceo, anche nella foglia...è diventata rara, ne ho trovata una qualche anno fa qui...e in montagna era abbastanza frequente e forse c'è ancora...fa su, alla fine, quando è fiorita, come dei “granelli””. (Remo, Camorino)

²¹⁶² Autore ignoto, in: F. Binda, *op. cit.*, p. 135.

²¹⁶³ Foto (miniatura): Swisswebflora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/>.

***Sedum acre* L.; *Sedum* sp. (Erba pignola e specie affini)**

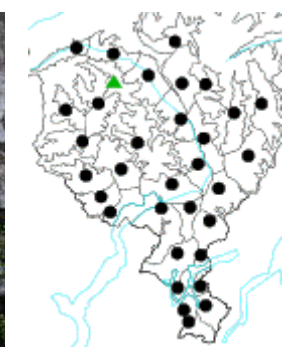
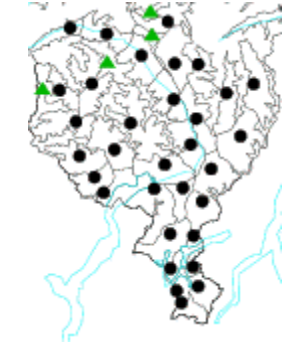
CRASSULACEAE

In Ticino si contano diverse specie di *Sedum* che crescono allo stato spontaneo, conosciute popolarmente come borragine²¹⁶⁴: *Sedum acre* L., *Sedum sexangulare* L., *Sedum alpestre* Vill., *Sedum annuum* L., *Sedum dasyphyllum* L., *Sedum album* L., *Sedum atratum* L., *Sedum rupestre* L. agg. (che include il *Sedum reflexum* L.). Si tratta di pianticelle erbacee perenni ad aspetto ramificato e strisciante, che crescono sul suolo o fra gli interstizi dei muri formando dei densi cuscinetti. Raggiungono un'altezza massima di 30 cm (*S. rupestre* L., *Sedum album* L.). Le foglie possono essere più o meno lineari, cilindriche, ovali od oblunghe, ma in generale posseggono tutte consistenza carnosa. I fiori sono riuniti in piccole infiorescenze terminali. La corolla è formata da 5 petali di colore giallo (*Sedum rupestre* L. agg., *Sedum acre* L., *Sedum sexangulare* L., *Sedum alpestre* Vill., *Sedum annuum* L.), biancastra fino a rosa (*Sedum dasyphyllum* L., *Sedum album* L.), biancastro-verdastra o rossastra (*Sedum atratum* L.).

La letteratura regionale documenta alcuni usi terapeutici di queste borragine²¹⁶⁵, in particolare del *Sedum acre* L. (erba pignola, borragina acre o pepe dei muri, la prima nella foto e cartina in alto) e a sostituzione di questa, *S. atratum* L. (borragina scura, la seconda dall'alto), *Sedum dasyphyllum* L., detto anche erba della Madonna o erba muraria (la terza), *Sedum album* L. (borragina bianca, erba pignola o pinocchiella, l'ultima nella sequenza) e *Sedum sexangulare* L.. La frequenza di queste borragine può variare a seconda dell'altitudine e del terreno: *S. acre* L. e *Sedum sexangulare* sono diffusi dai colli alle subalpi, negli erbosi e sassosi asciutti, scarpate e muri, in ambienti piuttosto secchi; *S. atratum* L. cresce su pietrisco calcareo di monti ed Alpi; *S. dasyphyllum* L. cresce con frequenza in muri e rocce, dal piano alle subalpi; *S. album* L. cresce di preferenza nei prati secchi, nei muri e sulle rocce, dal piano ai colli.

Le proprietà rubefacenti della borragina acre (*Sedum acre* L.) sono conosciute già da tempo dalla medicina popolare: quest'erba trova uso soprattutto esternamente come disinfettante e vulneraria nel trattamento di verruche, duroni nei piedi, ulcere e ferite infette, grazie anche alle virtù emollienti e antinfiammatorie delle numerose gomme e mucillagini. La sua efficacia sembra anche confermata nella cura d'ipertensioni e arteriosclerosi, ma si raccomanda estrema cautela a causa dell'effetto irritante dovuto alla presenza di una resina, che può provocare vomito e diarrea.

L'uso della borragina acre e delle specie affini (*risín* e varianti) come vermifugo è documentato da fonti scritte e orali. Anna di Fescoggia chiama questa borragina *risín* per la somiglianza delle foglie con i chicchi di riso (queste erbe venivano anche amministrate alle galline come becchime²¹⁶⁶). Il *risín* veniva amministrato per via orale, analogamente alla ruta e all'assenzio.: “Dopo qui c'è il risin...quel “risino” che viene nei muri...sono grassi, anche...ul risin...lo coglievamo come viene, non la radice...di solito vengono fuori dai muri, e dopo fa tutte...le battevamo, ben lavate, e li davamo ai bambini, col cucchiaino, per i vermi...veniva fuori un'acqua, quel succo (era un po' meno amara dell'erba ruta)”. Anche a Grancia si usava il *risín* per curare i vermi, “erba che cresce sui cigli delle strade,



²¹⁶⁴ Foto (miniature): Swisswebflora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/> >> *Sedum acre* L.; *Sedum atratum* L.; *Sedum dasyphyllum* L.; Foto (miniatura): *Sedum album* L. (Giulia Poretti, Lugano).

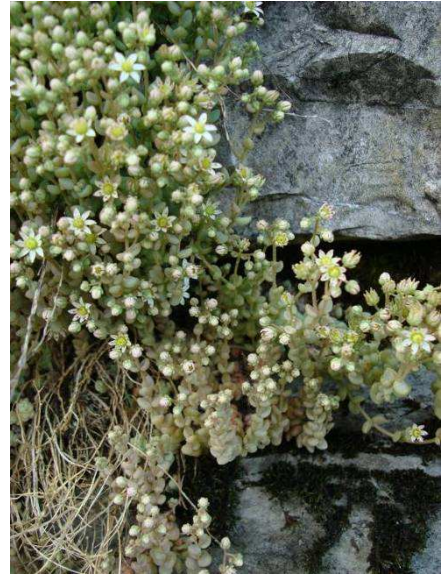
²¹⁶⁵ L. Pomini, *op. cit.*, pp. 162-163.

²¹⁶⁶ VSI, voce Agnín.

spunta sui muri e produce piccolo seme dalla forma del riso”²¹⁶⁷. In Vallemaggia, per tale cura, si usa applicare quest’erba esternamente: “I rimedi per i vermi: si usa prendere un’erba che si chiama risít, specie d’erba grassa, pestarlo e poi applicarla ai piedi dei bambini” (Gordevio)²¹⁶⁸.

Nella foto: *Sedum dasyphyllum* in un muro presso Vezia (Lugano). A Roveredo Grigioni questa borracina è detta *ris di orscéi*: “el ris di orscéi el crèss su soi mur”²¹⁶⁹.

Nelle parlate dialettali anche l’*agnín*²¹⁷⁰ indicherebbe svariate specie di *Sedum*²¹⁷¹, tra cui il *telephium*²¹⁷² e una specie botanica appartenente ad un altro genere, il *Sempervivum tectorum* L. (detto anche *erba di call*²¹⁷³). L’*agnín* era usato nella medicina popolare ticinese come rimedio vermifugo (non a caso, in italiano antico, vermicolaria era *Sedum album* L. e vermicolare *Sedum sexangulare* L.²¹⁷⁴): dopo essere stata pestata, quest’erba grassa veniva applicata sul ventre dei bambini affetti da vermi intestinali o dal male del benedetto, convulsioni attribuite probabilmente alla presenza di questi parassiti negli organi della digestione e delle vie respiratorie²¹⁷⁵. A Malvaglia, contro il male del benedetto, si usava schiacciare la borracina (“l’erba degli uccelli che viene nei muri”) e dal succo ottenuto dopo filtrazione si diluiscono 5 gocce in un cucchiaino di latte²¹⁷⁶. A Monte Carasso, *agnign* è un’erba usata più genericamente per curare il mal di ventre e di stomaco²¹⁷⁷. Altri usi popolari delle borracine sono riportati a Comologno, in valle Onsernone, dove il generico *gnign* (“erba grassa che cresce sui muri”) veniva pestato e applicato per lenire il mal di denti; mischiato a burro e olio risolveva le ammaccature (*i pestadür*)²¹⁷⁸. Per estensione, il *gnign* costituiva anche un “unguento a base di burro e olio usato per medicare le contusioni”²¹⁷⁹.



²¹⁶⁷ CDE.

²¹⁶⁸ CDE.

²¹⁶⁹ “L’erba della Madonna cresce sui muri”, in: P. Raveglia, *Vocabolario del dialetto di Roveredo-Grigioni*, Poschiavo: Menghini, 1972, p. 167.

²¹⁷⁰ Questo fitonimo deriva da *agnell*, poiché l’erba sarebbe particolarmente apprezzata da pecore e capre (in: VSI, voce *Agnín*).

²¹⁷¹ Ad Arbedo, *agnín* è il *Sedum acre* e il *Sedum reflexum* (V. Pellandini, *Arbedo-Castione*, p. 43).

²¹⁷² Cfr. la scheda seguente, “*Sedum telephium* subsp. *maximum* (L.) Rouy et Camus”.

²¹⁷³ VSI, voce *Call*, p. 245 (secondo A. Franzoni).

²¹⁷⁴ O. Penzig, *op. cit.*

²¹⁷⁵ VSI, voce *Agnín*.

²¹⁷⁶ VSI, voce *Brütüra*, p. 1108.

²¹⁷⁷ CDE.

²¹⁷⁸ I. Gamboni, *op. cit.*, p. 87.

²¹⁷⁹ LSI, voce *agnín*.

***Sedum telephium* subsp. *maximum* (L.) Rouy et Camus (Borracina maggiore)**

CRASSULACEAE

Si riconoscono 3 sottospecie del *Sedum telephium* L. s.l.: *Sedum telephium* subsp. *fabaria* (Koch) Syme, assente in Ticino, *Sedum telephium* subsp. *telephium*, poco frequente e *S. telephium* subsp. *maximum* (*Sedum maximum* (L.) Hoffm.). Quest'ultima, detta anche erba di san Giovanni, è una pianta erbacea perenne di origine europea (v. cartina lato). Misura dai 20 agli 80 cm. Le foglie sono ovali, carnose e piane, a denti irregolari. foglie superiori, debolmente abbraccianti a cuore o sessili, sono spesso opposte o verticillate per 3, e i margini posseggono denti ottusi. I fiori minuti e numerosi, di colore biancastro con tendenza al giallognolo o (raramente) al rosato, sono riuniti in stretti corimbi. La fioritura avviene in estate. Cresce nelle foreste chiare, nelle rupi, sui muri, sulle rocce. Si coltiva anche in giardini e vasi a scopo ornamentale.



a
Le



Nella foto: esemplare di borracina maggiore in un muro nei pressi di Sonogno (Verzasca).

Della borracina maggiore, chiamata popolarmente erba di san Giovanni, la medicina popolare usa principalmente le foglie fresche, raccolte in estate. A volte si conservano in olio, per poterle utilizzare anche fuori stagione. La principale virtù di quest'erba è vulneraria. Alle foglie piatte, larghe e carnose, viene tolta la finissima pelle della parte superiore, che si separa con facilità dalla polpa. Le foglie così trattate si applicano su piaghe, bruciatore, tagli, ecc. per attivarne la cicatrizzazione, oppure sui calli per ammorbidirli. A Rovio le radici dell'erba di cai (probabilmente il *Sedum telephium* L.) si tenevano in tasca per impedire la formazione dei calli²¹⁸⁰.

Floriana, informatrice di Morbio superiore conosce quest'erba con il nome dialettale *erba grasa*²¹⁸¹: “*crece nei muri, in quei muri vecchi (...) fa un fiorellino (bianco-rosa), perché c'è una pianta da giardino che le somiglia molto...è una pianta grassa...noi la chiamavamo l'erba grasa (...) perché mia mamma l'aveva piantata in un vaso e allora si era sviluppata bene...però con la terra un po' dura, ecco, perché se cresce nei muri non ci vuole terra ingrassata...ce l'avevo anch'io, dentro il muro...ma adesso non so più se c'è...però bisogna aspettare in primavera*”. La mamma di Floriana usava applicare la foglia sulle ferite: “*e la mia mamma la teneva quando si faceva una ferita, che veniva una piccola infezione...si prendeva questa foglia, levava come la pelle dietro la foglia (veniva via proprio una pellicina, come un velo, e dopo la pianta era bella...bagnata, anche) e si metteva su, sulla ferita (...) so che era venuto un mio cugino da Lugano e mia mamma gli dice: “Dov'è tua moglie, non l'hai portata con te?”...e lui dice: “No, perché sai, ha dovuto fare delle iniezioni e le sono venute delle suppurazioni da queste...è dovuta andare in ospedale, una gliel'hanno già tagliata per fare uscire il pus”...e la mia mamma dice: “No, dille di non andare a tagliare la seconda che ti do io questa pianta”...e le ha dato queste foglie ed è guarita molto*”.

È proprio la mamma di Floriana che ha trasmesso questo rimedio - e anche un esemplare della pianta - alla signora Armida, cognata di Floriana, che ne ha fatto buon uso: “*C'è una pianta grassa che io ho ancora in giardino (l'ho trapiantata in giardino e rispunta ogni anno)...e che mi aveva dato la mia suocera (la mamma della Floriana)...ha delle foglie grasse, che d'inverno però non si conservano, non è una pianta sempreverde...si toglieva, sul retro della foglia, una pellicina... ai tempi, c'era i bügnón, in dialetto erano i bügnón...un'infezione, quasi ghiandolare, usciva come un nodolo...che diventava...lo chiamavano il bügnón (un ascesso, ecco!)...si metteva questa foglia alla quale si era tolta quella pellicola che c'è dietro, la mettevano sul bügnón...e lì, questa foglia, estraeva il pus, faceva guarire*”.

Bruna (Avegno) ha invece imparato a usare l'erba di san Giovanni durante un corso di fitoterapia. Non si tratta quindi di un sapere acquisito nel nucleo familiare, attraverso le generazioni, particolare questo che la stessa informatrice ha voluto rilevare: “*Si chiama erba di san Giovanni...c'è scritto anche probabilmente sui*

²¹⁸⁰ VSI, voce Call, p. 245 (secondo Cherubini). Cfr. anche A. Valsecchi, *op. cit.*, p. 7.

Nella regione dei laghi varesini l'erba de caj è proprio il *Sedum telephium* (E. Borio, L. Stadera, *L'erba che guarda in su. Piante spontanee nella tradizione dei laghi varesini*, Bologna: Editrice Compositori, 2007, p. 52; G. Peroni, *op. cit.*, p. 19).

²¹⁸¹ Il fitonimo “erba grassa: *Sedum maximu*” è documentato anche a Poschiavo (CDE: Maranta, Il Grig.it. 30.7.1975).

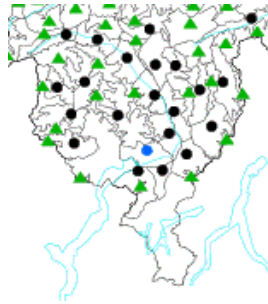
miei ricordi qui²¹⁸²...ha delle foglie rotonde, grandi anche così, secondo il posto dove cresce...grosse, spesse, che si possono pelare...quasi come cactus, ecco, diciamo, quelle foglie così grosse (...) il fiore bianco-giallo, è al massimo dello...diciamo sviluppo, verso san Giovanni...esce volentieri dai muri...nel terreno pietroso...non fertilizzato (...) posso dire che quell'erba lì è molto efficace, e l'ho imparato appunto dalla signora Balemi...quell'erba di san Giovanni, ha una foglia grassa, si pela e si applica sulle parti malate...per esempio, una partoriente, che aveva delle infezioni, neanche tanto infezioni ma infiammazioni (aveva le emorroidi infiammate), dopo aver avuto il bambino ha applicato queste foglie e mi ha detto che le hanno fatto molto bene...”.

²¹⁸² L'informatrice allude agli appunti presi durante il corso di fitoterapia “Conoscere le erbe” della signora R. Balemi.

***Sempervivum montanum* L. (Semprevivo montano)**

CRASSULACEAE

Il semprevivo montano o guarda casa è una pianta erbacea comune nei siti pietrosi e rocciosi, di preferenza su suoli silicei, dai 300 ai 2800 metri. Misura da 5 fino a 20 cm. Possiede una rosetta dapprima subsferica, poi distesa, del diametro di 4-5 cm. Le foglie della rosetta sono lanceolate, odorano di resina e sono densamente coperte di corti peli ghiandolosi. Il fusto fiorale è eretto e coperto di foglie trasformate in brattee. La fioritura avviene da luglio ad agosto. I fiori possiedono color rosa-violaceo.



Nella foto: semprevivo montano presso il Passo del San Gottardo (inizio di luglio).

Le testimonianze sul semprevivo montano sono limitate alla valle di Blenio e alla comunità Walser di Bosco Gurin.

Franca, di Torre, riconosce nel semprevivo montano l'erba che usavano un tempo da bambini: *“Mi ricordo che veniva presa una foglia carnosa e messa sul dente dolente, o la gengiva infiammata e veniva poi schiacciata in modo che fuoriuscisse il liquido (...) io da piccola avevo sempre degli ascessi alle gengive e mi facevano tenere questa foglia a contatto con l'ascesso, precedentemente schiacciata tra le dita (tenuta in loco per un po', non so per quanto tempo, agiva un po' come anestetico e come disinfettante) (...) da bambini la applicavamo anche sulle sbucciature delle ginocchia, ma questo non ricordo se me lo avevano insegnato o se era frutto della nostra invenzione”*²¹⁸³.

“Si usava, quando ci si feriva, la si spremeva sulla ferita”. (Bosco Gurin)²¹⁸⁴

“Una volta avevo le mani piene di verruche... qualcuno mi aveva detto di raccogliere il semprevivo dei monti e di farne una poltiglia, e mischiarvi del burro e bendarlo su questo... l'ho fatto una sera, l'ho legato attorno... il mattino dopo la metà delle verruche era sparita... allora l'ho fatto ancora una volta, la sera dopo, e il mattino dopo erano scomparse del tutto”. (Bosco Gurin)²¹⁸⁵

“Si può anche spremere l'erba sulle verruche, per farle passare”. (Bosco Gurin)²¹⁸⁶

²¹⁸³ Testimonianza parzialmente scritta.

²¹⁸⁴ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 80.

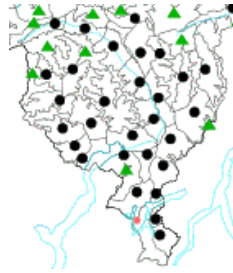
²¹⁸⁵ Idem.

²¹⁸⁶ Idem.

***Sempervivum tectorum* L. s.l. (Semprevivo maggiore)**

CRASSULACEAE

Il semprevivo maggiore o sopravvivo è una pianta erbacea perenne la cui altezza varia dai 10 ai 60 cm. Cresce nei siti rocciosi, nei pascoli, su muri e tetti (in dialetto viene anche chiamato *erba di còpp*): forse per questo la tradizione popolare attribuisce a quest'erba la proprietà di allontanare i fulmini. Le foglie basali si addensano a formare una rosetta: la loro consistenza è carnosa e l'apice si restringe a cuneo terminante in una punta sottile, tingeggiata di porpora (v. dettaglio in basso). Il fusto fiorale eretto è coperto di foglie trasformate in brattee. I fiori sono riuniti in cime scorpioidi reclinate a formare un corimbo terminale. La corolla è formata generalmente da 12 petali lanceolato-acuminati di color rosa carminio spento; il numero degli stami è il doppio di quello dei petali. Nella foto a lato: semprevivo maggiore in Val di Piora (Leventina). In basso: dettaglio di una rosetta raccolta dal signor Remo, informatore di Camorino.



La medicina popolare fa uso delle foglie di semprevivo, raccolte preferibilmente dopo la fioritura, cui si attribuiscono virtù diuretiche, rinfrescanti e astringenti. Fresche e soppeste, si applicano sulla fronte nei mali di testa, per fermare l'epistassi; oppure su ulcere, emorroidi, calli, verruche, foruncoli, erpeti, ecc., come rimedio vulnerario e antinfiammatorio. In Ticino sono state rinvenute qua e là alcune documentazioni sull'uso terapeutico del semprevivo e di altre specie affini: a Rovio era impiegato nella prevenzione dei calli, anche se non risulta chiara la corrispondenza botanica con questa crassulacea o con altre specie, particolarmente del genere *Sedum*: “A Rovio, per prevenire l'insorgere di calli nei piedi, si teneva in tasca una radice dell'erba di cai, erba dei calli, non meglio precisata” (trattasi del *Sempervivum tectorum* secondo Franzoni, del *Sedum telephium* secondo Cherubini)²¹⁸⁷. Stessa considerazione anche per quanto concerne l'*agnín*, erba dalle diverse corrispondenze botaniche, fra cui il semprevivo: si applicava pesta sul ventre dei bambini, o si dava loro il succo da bere, per liberarli dai vermi intestinali²¹⁸⁸. Un informatore di Rovio per il VSI attesta proprio l'uso dell'“acqua di semprevivo dei tetti” per eliminare i vermi, “fa morí i véрман”²¹⁸⁹. Nei suoi esempi di medicina popolare ticinese il Pellandini cita il succo di sopravvivo (*agnín*) pesto per la cura della *brütüira* o *poltrògna*, convulsioni dei bambini lattanti²¹⁹⁰.

I montanari avevano l'abitudine di masticare le foglie del semprevivo per lenire il mal di denti²¹⁹¹. Quest'uso è stato confermato anche da un'informatrice biaschese, la quale ricorda che si coglieva sull'Alpe Scengio, in val Pontirone: “Questo lo masticavano per il mal di denti...la zia diceva di masticarlo quando si aveva mal di denti [le foglioline fresche]...questo libro qui²¹⁹², la zia Angelica non l'aveva mica...e si parla dei primi anni Cinquanta...(io non l'ho mai provato) perché i denti di latte non mi hanno mai fatto male” (Alda, Biasca). A Camorino, invece, il succo delle foglie del semprevivo veniva usato per lenire il mal d'orecchie. Questo rimedio, poco diffuso, è suggerito anche dal parroco erborista Künzle²¹⁹³: se ne trovano testimonianze sparse in Toscana, in Croazia e nella Alpi Albanesi²¹⁹⁴: “E questa la schiacciavano e la mettevano nelle orecchie...per il mal d'orecchie...mi pare che in autunno tirano su un fiore, un po' come la sassifraga...viene fuori nei muri, lì...la schiacciavano...solo a schiacciarla viene fuori un succo così” (Remo, Camorino).



²¹⁸⁷ VSI, voce Call, p. 245.

²¹⁸⁸ Cfr. VSI, voce Agnín.

²¹⁸⁹ CDE.

²¹⁹⁰ V. Pellandini, *Alcuni esempi di medicina popolare ticinese*.

²¹⁹¹ Cfr. L. Pomini, *op. cit.*, p. 383. Cfr. anche G. Zanetti-Ripamonti, *op. cit.*, p. 157.

²¹⁹² L'informatrice fa riferimento al libretto di G. Zanetti-Ripamonti.

²¹⁹³ J. Künzle, *Das grosse Kräuterheilmittelbuch*, p. 405.

²¹⁹⁴ A. Pieroni *et al.*, “Ethnobotanical knowledge of the Istro-Romanians of Žejane in Croatia”, *Fitoterapia*, 2003, 74, p. 718; A. Pieroni *et al.*, “Traditional phytotherapy of the Albanian Alps of Lepushe, Northern Albanian Alps”, *Fitoterapia*, 2005, 76, p. 390. Nelle Valli Valdesi, invece, il *S. tectorum* si usava “per favorire il senso dell'udito” (T. Pons, *op. cit.*, p. 226).

***Solanum dulcamara* L. (Dulcamara)**

SOLANACEAE

La dulcamara è una pianta strisciante rampicante che cresce fra boschi e cespugli in siti freschi, lungo i muri e i ruscelli dal piano ai monti. Il fusto cilindrico è legnoso alla base: misura dai 30 ai 150 cm. I rami sono verdi, sovente sarmentosi. Le foglie son alterne, di forma ovale-lanceolata; le superiori possiedono sovente 1-2 lobi laterali nella parte basale. I fiori riuniti in cime divaricate possiedono una corolla color violetto, solcata da 5 lobi profondi. Il frutto è una bacca ovoide, scarlatta e lucente, lunga circa 1 cm²¹⁹⁵. La pianta è velenosa e quando strofinata emana un odore sgradevole. Il fusto possiede sapore amaro, che diventa in seguito dolce (da questa caratteristica deriva il suon nome popolare e specifico).



Della dulcamara si usano i fusti e ramoscelli del secondo anno, tagliati a primavera o fine autunno: le loro proprietà diuretiche, depurative, sudorifere li rendono indicati nella cura delle affezioni catarrali delle vie respiratorie, della bronchite e della tosse convulsa, ma anche in caso di reumatismi cronici. Le foglie, applicate in cataplasma o impacchi, sono indicate contro l'emicrania e nelle affezioni cutanee.

Sulla dulcamara sono state raccolte poche testimonianze regionali. A Rossura, la *zucamara* veniva usata - così come altre erbe - per la cura della tosse: "Acqua 'd lichen, acqua 'd sambüj, acqua 'd fior tea, la *zucamara*: *decotti che usano per guarire la tosse*"²¹⁹⁶. A Brissago e a Stabio faceva parte dei rimedi per purgare il sangue: "Per la purga del sangue qui si usa mangiare cose amare come cicoria, radici di cicoria, *dulcamara* e fare decotto con cicoria, radici di cicoria, ecc." (Stabio)²¹⁹⁷.

Un'informatrice della valle Maggia ricorda che la dulcamara era usata unicamente nella cura delle bestie, per il suo effetto purgante, specie in casi di digestioni difficili: "Noi la raccoglievamo in autunno, d'estate non si vede... è un'erba così, rustica...noi la raccoglievamo su in val Bavona...e questa era specificamente per le bestie...per i vitelli, per i maiali (...) è come una purga, per farli star bene (...) per le persone non si consiglia, penso che non è velenosa, ma noi non la abbiamo mai raccolta per noi, la raccoglievamo per le bestie (...) noi la facevamo bollire per le bestie, tutta, così, lasciavamo indietro solo la radice...e dopo si metteva nel beverone dei maiali o anche nel latte dei vitelli...dicevano, la mamma diceva, che era per le bestie, per purgare, perché anche loro magari hanno difficoltà, che non digeriscono bene...noi abbiamo imparato dalla mamma, e difatti quando andavamo in giro nel bosco, guardavamo sempre se c'era...perché in autunno, queste piccole palline diventano rosse, e allora pare che è quando è migliore... noi restavamo in Bavona fino a poco prima di Natale, in quel periodo lì, poco prima della neve, cercavamo questa dulcamara (...) stranamente io non ho mai saputo un altro nome, era la dulcamara e basta, non ho mai saputo che c'era un altro nome...oggi magari non la conoscono più, però ai miei tempi la conoscevano tutti (...) perché io mi ricordo ancora l'anno scorso che ne ho trovata, quando si andava a spasso, gliel'ho data a quel signore lì che ha ancora il maiale e ho detto: "Toh, fallo bollire perché questo so che fa bene!"...penso che si poteva anche seccare, attaccarla in maniera che secca all'ombra, si può anche...però, abitualmente, la facevamo in autunno". (Teresa, Cevio)

²¹⁹⁵ Tavola: Prof. Thomé, Otto Wilhelm, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, in Wort und Bild für Schule und Haus*, http://caliban.mpiz-koeln.mpg.de/~stueber/thome/Alphabetical_list.html.

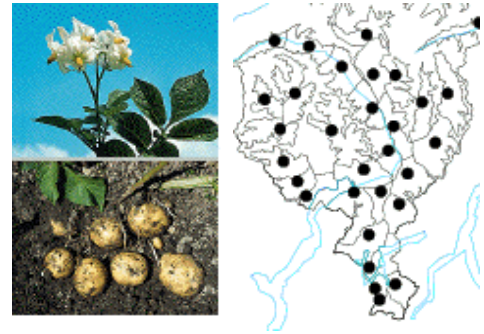
²¹⁹⁶ CDE.

²¹⁹⁷ CDE.

Solanum tuberosum L. (Patata)

SOLANACEAE

La patata è una pianta erbacea cespitosa originaria della regione andina. Coltivata con frequenza in campicelli, orti o appezzamenti minori del Cantone, si è talora inselvatichita, crescendo spontanea nei campi e nei ruderi, in terreni piuttosto ricchi in nitrati. Il fusto aereo è angoloso e debole, più o meno vellutato, dapprima eretto e poi ripiegato sul terreno. Misura dai 50 agli 80 cm. Dal ceppo ramoso vengono prodotti dei grossi tuberi sotterranei: dal tubero originario si sviluppa la pianta, mentre le estremità che si trovano nel terreno, capaci di accumulare amido, si rigonfiano a formare degli stoloni le cui estremità ispessite hanno funzione di riserva. Dagli “occhi” di questi tuberi, che corrispondono alle gemme caulinarie, si possono sviluppare e formare nuove piante. Le foglie - alterne, composte e irregolari - sono imparipennate, pelose nella pagina inferiore. A esse subentrano altre foglie più piccole. Il fiore ermafrodito possiede corolla pentamera bianca, violetta o rosata. Il frutto è una bacca sferica, prima verde poi gialla. Le parti aeree della patata (foglie, bacche e germogli) sono molto velenose a causa della presenza elevata di un alcaloide, la solanina²¹⁹⁸.



In Ticino la penetrazione della patata, dovuta anche all’opera di diffusione da parte dei curati, si situa tra il 1780 e i primi anni dell’Ottocento²¹⁹⁹. Questa penetrazione tardiva è dovuta al fatto che alla patata non vennero subito riconosciuti i dovuti meriti: da foraggio, questo tubero è infatti divenuto cibo contadino e in seguito borghese, contribuendo a determinare il miglioramento della situazione alimentare fra la popolazione ticinese a partire dall’Ottocento²²⁰⁰. “*Fin che gh’e selcitt in fond a la ca, didigh pur a la fam da vení sciá*” (Mesocco)²²⁰¹.

Nella foto: raccolta delle patate a Quinto (1939)²²⁰². Le patate vengono interrate quando è scongiurato il pericolo di gelate: la raccolta avviene in autunno: i tuberi giunti a maturazione si staccano facilmente dai rizomi sotterranei e la parte aerea, ingiallita, è più o meno essiccata. Nelle valli, le patate da semina e quelle destinate a essere consumate l’estate successiva, erano conservate in apposite buche: la tradizione è ancora viva in alcuni luoghi²²⁰³.



La patata è un tubero adattabile alle diverse altitudini e piuttosto resistente ai climi, facilmente coltivabile anche nei minuti campetti d’alpe tipici di diverse valli ticinesi, così come negli orti delle regioni più basse²²⁰⁴. Nel 1820 circa, in valle Onsernone, era l’unica coltura estesa ovunque²²⁰⁵. In valle Verzasca, con la farina di mais, la patata è stata a lungo la base alimentare per la popolazione²²⁰⁶. Ancora fino alla metà del Novecento, nel comprensorio di Quinto (valle Leventina), la patata ha contribuito a salvare dalla fame numerose famiglie²²⁰⁷.

Il tubero, la parte commestibile della patata, è ricco di amido e serve per l’alimentazione umana e animale, per la produzione di fecola e di alcol. Consumata come alimento, la patata ha costituito a lungo un mezzo preventivo e curativo della pellagra, una malattia generata da carenza di vitamina PP, con lesioni cutanee e disturbi nervosi. Un tempo la pellagra era assai frequente anche nelle nostre regioni, a cagione di una dieta quasi esclusivamente cerealicola²²⁰⁸.

²¹⁹⁸ Foto (miniatura): Swisswebflora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/>.

²¹⁹⁹ O. Lurati, “Etnografia e dialettologia. Per la storia dell’alimentazione della gente lombarda e ticinese”, p. 51.

²²⁰⁰ - O. Lurati, “Etnografia e dialettologia. Per la storia dell’alimentazione della gente lombarda e ticinese”, p. 52.

- O. Lurati, “Abitudini alimentari della popolazione ticinese fino alla metà dell’Ottocento”, pp. 187.

²²⁰¹ “Finché ci sono patate in cantina non temiamo la fame”, D. Lampietti Barella, *op. cit.*, p. 54.

²²⁰² Foto: Archivio fotografico Vincenzo Vicari, fotografo dipl.. Lugano, in: M. Vicari, *Valle Leventina*, Bellinzona, p. 208.

²²⁰³ *Ibid.*, pp. 62-63.

²²⁰⁴ Cfr. G. Passardi, *Punciröo*, p. 120.

²²⁰⁵ E. Candolfi, L. Mordasini, *op. cit.*, p. 63. Scrive S. Franscini (*op. cit.*, p. 134): “*La patata è in pregio nelle valli dove men felice è il clima (...) e quasi mai delude le speranze dell’agricoltore. Ne’ migliori luoghi del Bellinzonese e del Locarnese si seminano i pomi di terra dopo la mietitura de’ cereali, e se n’ottiene ancora, principalmente nelle calde annate, un raccolto considerevole*”

²²⁰⁶ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 318.

²²⁰⁷ Cfr. M. Vicari, *Valle Leventina*, p. 208.

²²⁰⁸ Cfr. O. Lurati, “Etnografia e dialettologia. Per la storia dell’alimentazione della gente lombarda e ticinese”, pp. 60-61.

La patata (normalmente cruda) è impiegata con successo anche nella medicina familiare: spremuta, a fette o grattugiata, si applica su foruncoli, bruciature superficiali, ustioni e contusioni, occhi stanchi e arrossati. Le proprietà vulnerarie di questo tubero sono del resto descritte in diversi documenti regionali di medicina popolare, in particolare a seguito d'incidenti che si verificano con frequenza fra le mura domestiche.

“Contro le bruciature: fette di patate o olio”²²⁰⁹. (Val di Blenio)

“Se avevamo un qualche male, mettevamo su una fetta di patata...per togliere un'infezione, una fetta di patata, per tirare fuori l'infezione...si facevano i ball a fett²²¹⁰ e si mettevano su...fresca...per le infezioni, per farle tacere, una fetta di patata...poi quando era un po' secca si toglieva e si metteva un'altra”. (Ginetta, Malvaglia)

“Le patate, le tagliavano a fette e poi metterle là...se c'era per esempio un bügnón che voleva venire fuori ma non veniva fuori, mettevano su quelle lì...”. (Irma, Locarno)

“Le patate tagliate a metà fanno bene sulle ferite”²²¹¹. (Alberto, Bellinzona)

“La mia mamma lo diceva [per le bruciature]...però non ho in mente che lo facevamo, perché per le bruciature mettevamo sotto l'acqua corrente... però l'ho sentito che le fette di patate...dopo c'erano certi che dicevano di sfregarle nei capelli, per le bruciature...però noi abbiamo sempre messo sotto l'acqua”. (Alda, Biasca)

“Con fette di patata cruda si curavano le scottature”. (Sonogno)²²¹²

“Patate fredde: per le scottature, poi mettere la mano nella farina”. (Elsa, Aurigeno)²²¹³

“I pommdatèra gratat i fa guarí tücc i scotat”. (Medio Vedeggio)²²¹⁴

Sono anche note le proprietà analgesiche di questo tubero, indicato per attenuare il mal di denti, il mal di capo e dolori di altro tipo.

“Contro il mal di denti : pum de tera gratá (patate grattugiate)”. (Auessio)

“Mal di denti...sono un toccasana le fette di patata”. (Voce di Blenio)

“[Rimedio contro il mal di denti]: quello della patata è più usato²²¹⁵ ...si lavavano prima, poi si affettavano (...) 2-3 centimetri...si mettevano là, una fetta o due, si faceva il giro della faccia...la mattina [il dolore] si calmava”. (Maria, Stabio)

“Per il mal di capo si tagliuzzava una patata e la si legava alla fronte per rinfrescare le tempie oppure si facevano impacchi freddi”. (Cavagnago)²²¹⁶

“Le fette di patate crude sulla fronte...per il mal di testa...me l'ha insegnato mia mamma”. (Rosina, Losone)

“Anche quello [per il mal di testa], mettevamo le fette su qui”. (Irma, Locarno)

“Con “impacchi”²²¹⁷ di fette di patate crude si curava il mal di testa”. (Monte)

“A proposito di polentine...questo me l'ha detto la moglie di un medico...fa veramente molto bene...la patata bollita, ben schiacciata, messa in un panno...quando si ha un po'di torcicollo, o fa male la spalla...faccio bollire due patate ...le schiaccio bene come una purea...belle calde... fatte dentro in un panno e me le metto su...e devo dire che veramente sono efficaci”. (Amelia, Gordevio)

Sono documentati anche altri usi curativi.

“Si deve mettere le patate crude, tagliate a fette alte un mezzo centimetro, neanche (senza sbucciarle)...si mettono dalla sera alla mattina...alla mattina non hanno più febbre...si mettono su dure, come sono, sullo stomaco (in una stoffa)...oppure sotto i piedi...leva la febbre...il mio bambino ha fatto questo...ho messo quelle patate e alla mattina non aveva più né febbre né niente (aveva fatto quasi 40° di febbre!)... quell'acqua lì che viene fuori dalle patate, è quella che lavora e che toglie la febbre”. (Maria, Stabio)

“Per la tosse di mio figlio...patate schiacciate e cipolle cotte, le metto qui [sul torace]...fanno bene...mia mamma lo faceva”. (Maddalena, Miglieglia)

²²⁰⁹ “Malattie, consulti e terapie mediche d'altri tempi”.

²²¹⁰ “Le patate a fette”.

²²¹¹ Per iscritto.

²²¹² O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 319.

²²¹³ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

²²¹⁴ “Le patate grattate fanno guarire tutte le scottature”, in: G. Passardi, *op. cit.*, p. 247.

²²¹⁵ L'informatrice fa riferimento al panno unto di olio d'oliva usato contro il mal di denti (v. *Olea europea*).

²²¹⁶ T. Rosselli, *op. cit.*, p. 39.

²²¹⁷ In questo caso il termine è usato impropriamente.

Taraxacum officinale agg. (Tarassaco)

ASTERACEAE

Il genere *Taraxacum* comprende numerose entità di difficile identificazione a causa di fenomeni di apomissia, ibridazione e poliploidia: è considerato, assieme ad altri generi della famiglia delle Asteracee, di grande complessità sistemica. Per questo il *Taraxacum officinale* viene classificato di preferenza in un aggregato, *Taraxacum officinale* (sensu latissimo) agg.²²¹⁸, che include 11 piccole specie, fra cui il *T. officinale* Weber (nella foto: presso il Piano di Mora, Monte Lema)²²¹⁹.



Il tarassaco o dente di leone è una pianta erbacea perenne di origine eurosiberiana, divenuta ormai cosmopolita. La sua presenza, quasi infestante, si concentra nei prati, nei ruderi e negli incolti, lungo le strade e i sentieri. Predilige i terreni piuttosto ricchi in nitrati, particolarmente nelle zone di bassa e media montagna, anche se vegeta fino a 2400 metri (v. cartina sopra). Le foglie, prostrate o erette, sono lanceolate e lobate, con margine da dentato a roncinato. Formano una rosetta basale da cui emergono gli scapi fiorali cavi, glabri e lattiginosi, che possono raggiungere i 50 cm di altezza. Lo scapo porta un'infiorescenza terminale solitaria detta capolino, formato da fiori ligulati ermafroditi ma proterandri, di colore giallo. Ogni fiore sviluppa un achenio grigiastro acuminato, sormontato da un pappo di setole bianche originato dalla trasformazione del calice, che facilita la dispersione del frutto agendo da paracadute.

Il tarassaco è una delle erbe primaverili più precoci. Verso il mese di maggio fa brillare i prati con il giallo dei suoi capolini, che più tardi si trasformeranno in soffici sfere in balia del vento: il fiore del tarassaco trasforma allora il suo nome in soffione (*bofabofa* a Mendrisio²²²⁰, *cumpapaa* a Cavigno²²²¹, *cacau* in Leventina²²²²). La popolarità di quest'erba nell'uso e nell'immaginario popolare è documentata dalla nutrita schiera di fitonimi (tarassaco, dente di leone, dente di cane, piscialletto²²²³, soffione, cicoria matta, cicoria selvatica, barba del Signore, maccalume, pisciacane, girasole selvatico, ingrassaporci, radicione), senza contare la ricchezza dei nomi dialettali²²²⁴. Rientra anche fra le erbe usate come giocattolo dai bambini, con cui fabbricare cannuce e piccoli monili:

- “*Lo stelo tubolare con il fiore è detto cumpapaa e usato dai bambini per fare condotte d'acqua*”. (Cavigno)²²²⁵
- “*Quando eravamo piccoli strappavamo lo stelo per il lungo, in tre o quattro parti, e li gettavamo nell'acqua. Si arricciano così bene. E appendevamo poi questi “fiori” dietro le orecchie”; “Li mettevamo anche uno dentro l'altro, questi anelli, e facevamo delle collane”; “Il gambo del dente di leone lo usavamo come cannuccia e con il lattice ci appiccicavamo i fiori alle orecchie*”. (Bosco Gurin)²²²⁶

Il dente di leone è una pianta curativa di consumo tipicamente, ma non esclusivamente, alimentare. Le foglie vengono colte in primavera e la radice in tarda primavera o in autunno²²²⁷. Foglie e radici, assunte internamente, esplicano azione amaro-tonica, digestiva, lassativa, depurativa e diuretica. Stimolando la secrezione biliare hanno anche effetto benefico sul metabolismo del fegato: “*Dicono che fa bene per il fegato, le radici...l'ho saputo dopo...per fare il decotto...per depurare, come depurativo*” (Alda, Biasca). Il tarassaco si presta ad essere usato anche come disintossicante per la cura pelle. Con il lattice irritante degli steli si possono eliminare le verruche, analogamente ad altre piante lattiginose e caustiche. Grazie alle sue

²²¹⁸ D. Aeschmann, H. Burdet, *op. cit.*, p. 463.

²²¹⁹ K. Lauber, G. Wagner, *op. cit.*, p. 1186. Tavola: in: L. Pomini, *op. cit.*, p. 335 (d).

²²²⁰ CDE: Mat. Lurà, A507.

²²²¹ CDE: Cavigno, Mat. Martini 1994.

²²²² VSI, voce Cacau.

²²²³ È credenza popolare che i fiori del dente di leone facciano fare la pipì a letto, come lo ricorano anche i nomi dialettali *pisalett* (Rovio: A. Frigerio, *op. cit.*, p. 39), “*piscialecc, fiore del dente di leone*” (Poschiavo: CDE, Inchieste RSI 2), “*piscianlecc, dente di leone (fiore)*” (Poschiavo, CDE: Paravicini, Il Grig.It. 1973-1975).

²²²⁴ Negli Annessi, capitolo 2. dei Risultati i viene riportata una parte della lista di fitonimi raccolti.

²²²⁵ CDE: Mat. Martini 1994 (disch. / pag. 23).

²²²⁶ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p.138.

²²²⁷ VSI, voce caffè, p.123.

qualità disintossicanti, il dente di leone è raccomandato come integratore nelle diete dimagranti: “Facevo il tè [con le foglie] e con le radici...per dimagrire... questo l’aveva detto a mia figlia, quando aveva avuto il primo bambino ed era diventata grassa, il signor Valli: “Già con l’andare a coglierle, su e giù con la schiena, fa già bene!”...poi si fa bollire senza seccare, dieci minuti e si lascia lì...l’ho fatto anch’io diverse volte, ma non sono dimagrita!”. (Stefania, Massagno)

Il tarassaco è forse l’erba primaverile più popolare, tanto che anche ancora oggi si va a cercarla nei prati primaverili: “*Taraxacum officinalis*: di radic lan föia, salata dan da vöia” (Bondo, Bregaglia)²²²⁸. Le foglie vanno colte presto, prima della fioritura: “*St’insalata di prèi l’è piü tant bona, la gh’a sgiá l bamboníg*” (Biasca e Pontirone)²²²⁹. Si mangiano in molti modi: fresche in insalata, accompagnate da uovae cipolle, grigliate con un po’ di olio o burro o cotte al vapore, come contorno, in minestra. In tempo di guerra, la radice torrefatta veniva consumata come succedaneo del caffè (Chiasso)²²³⁰.

“*Dulúr da có, tarassaco, dente di leone: tostare cipolle, aggiungere poi un cucchiaino di farina. Aggiungere del brodo, del dular da có a pezzetti, quindi cuocere per mezz’ora circa. La si serve con dei crostini di pane*”. (Mendrisio)²²³¹

“*In primavera si cercavano le erbe nei prati per insalate: dente di leone, insalata mata o pissacan*”. (Melide)²²³²

“*[Il mio nipotino mi ha portato quattro o cinque foglie: “Questo qui si può mangiare?” (perché di solito loro vanno su dalle galline e glielo portano da mangiare)...Io ho detto: “Sì sì, la lascio a mollo nell’acqua, perché non so dove l’ho colta, poi la taglio fine fine e si mangia con le uova sode” (...). Gli sembrava strano che mangiavo l’insalata delle galline! Viene anche nel giardino, ogni tanto, non tutti gli anni però*”. (Stefania, Massagno)

“*Durante la guerra, che non c’era olio, me lo ricordo...per condirlo si faceva fondere il burro e si buttava su...dopo faceva come una patina bianca, non era molto appetitoso ma si mangiava!*”. (Remo, Camorino)

“*Il dente di leone si coglie nei prati, in primavera...in primavera, estate...lo uso sempre nell’insalata quando comincia a venir su, vado subito a coglierlo...perché qui non è inquinato tanto...e poi dopo la lavo bene due o tre volte*”. (Lina, Mergoscia)

“*Il dente di leone lo facevamo sempre in insalata con le uova, di primavera...ah, quello era buono!*”. (Bruna, Avegno)

“*Con le giovani foglie del dente di leone facciamo insalate. Lo tagliamo e mettiamo un uovo sodo tritato*”. (Bosco Gurin)²²³³

“*Le foglie del dente di leone si possono mettere anche nella minestra*”. (Bosco Gurin)²²³⁴

Le virtù depurative del dente di leone sono state citate nelle testimonianze raccolte, accompagnate da espressioni quali “*fa bene per il sangue*”, “*purifica il sangue*”, “*purga il sangue*”.

“*Il tarassaco è detto dent de leóm; viene mangiato in insalata e viene ritenuto depurativo del sangue*”. (Sonogno)²²³⁵

“*Dente di leone come depurativo del sangue*”. (Sonogno)²²³⁶

“*Si faceva l’insalata...insalata mata...per il sangue, depurativo...soprattutto in primavera*”. (Angela, Lavertezzo)

“*L’insalata dal prato*²²³⁷...quello fa molto bene...pulisce il sangue, quello!...lo facevamo in insalata...purifica il sangue!”. (Maria, Vogorno)

“*Oppure anche il famoso dente di leone, l’insalata matta, quello lì anche, per depurare il sangue...*”. (Libera, Ruvigliana)

“*Come i soffioni, il dente di leone, che cresce dappertutto...è salutare, fa bene...io ne faccio molto uso in primavera, mi piace andare a coglierlo e l’insalata che mangio in primavera è il dente di leone, l’insalata mata la chiamiamo...depurativo, per il sangue, ma non lo so...dicono che fa bene*”. (Armida, Monte)

²²²⁸ “Dente di leone: dalle radici alla foglia, dà voglia di insalata”, E. Piconi, *op. cit.*, p. 210.

²²²⁹ “Questo dente di leone non è più tanto buono, ha già il bocciolo del fiore”, C. Maggini, O. Lurati, *op.cit.*, p. 51.

²²³⁰ VSI, voce Caffè, p. 123.

²²³¹ CDE: Mat. Lurà.

²²³² G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 205.

²²³³ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 138.

²²³⁴ Idem.

²²³⁵ CDE : Mat. Willemse Matasci 1.

²²³⁶ CDE : Inchieste RSI 2, “foruncolo”, f. 2.

²²³⁷ Traduzione dal dialetto.

“Si può cogliere anche le foglie (quando sono tenere...per fare l'insalata), ma prima che spunti il fiore, nei primi mesi di primavera, marzo o così (...) sono amare, quindi sono depurative del sangue e giovano al fegato, anche”. (Don Angelo, Balerna)

“Si, il dente di leone è per...mantiene lo zucchero basso, e serve a depurare il sangue ed è anche buono per il fegato”. (Bosco Gurin)²²³⁸

“Stavo dicendo che...anche il soffione...che chiamiamo l'insalata matta...dicono che faceva bene per il sangue...io non l'ho mai fatto ma mi pare che dicevano così...lo sentivo dire, ma lo mangiavo anch'io perché mi piaceva molto in insalata”. (Amelia, Gordevio)

“Anch'io andavo a raccogliarlo...perché è depurativo del sangue, così mi hanno insegnato...prima che facciano i fiori perché altrimenti è amara”. (Emma, Locarno)

“La cicoria sì, la cerchiamo in primavera, fa bene...purga il sangue...il dente di leone...come insalata, con le uova, era un po' una cura primaverile...adesso è diventata rara perché arrivano i cervi a mangiarla...sono golosi, strappano via la radice!”. (Sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto)

“Si faceva l'insalata con le foglie, appena vengono su...l'insalata matta, per depurare il sangue...l'insalata è una cura primaverile”. (Caterina, Villa Bedretto)

Anche il capolino giallo del tarassaco possiede qualità terapeutiche e nutritive.

“Quando vado a passeggio con il marito, io mi fermo sempre a cogliere qualche fiore, o l'insalata matta...lui mi dice: “Dai vieni, non fermarti sempre!”...ma così riprendo il fiato!...Si può fare anche il tè, si può fare lo sciroppo coi fiori...quello non l'ho mai fatto...diceva mia zia: “Sciroppo di fiori per la tosse”...abitava a Lugano anche lei...e veniva giù qui [a Stabio] quando c'era tutto il prato...li coglieva...adesso passano tante automobili ma allora non era così, trent'anni fa”. (Stefania, Massagno)

“Si faceva il miele anche con quei fiori gialli... con i “bottoni” gialli, come margherite, si lasciavano maturare bene e poi si faceva la stessa funzione che con i pini...anche lì veniva fuori un miele molto buono...dopo si passava tutto, generalmente con quegli straccetti di tela perché così filtrava...era un miele, per la tosse tanto”. (Noemi, Bellinzona)

“Facciamo il miele, quello con il tarassaco, il fiore (...) per esempio l'anno scorso che non è venuta la neve, e dopo sono fioriti, erano così asciutti, così tristi che...non andavano bene!...è bello quando piove, che sono puliti, che sono belli lavati...prendiamo il fiore, solamente il fiore (...) qui tutti i prati diventano gialli di fiori...e lui [mio marito] va col secchio a coglierli e dopo ci sediamo lì, sulla porta del garage, a sfogliare, tagliare (...) i primi tempi si sfogliava, ma era un lavoro di pazienza!...allora abbiamo preso le forbici, si taglia il peduncolo e vengono via i petali gialli...si pesano, un etto di petali, mezzo litro d'acqua e si fa bollire...l'ho scritta a tanti, quella ricetta lì...e si lasciano non nella casseruola, si mettono in una marmitta di vetro, si lasciano anche una notte, così lasciano tutto il nettare, le polveri, il polline, tutto lì...e la mattina si colano, si spremono bene, e si pesa il liquido, senz'altro resta mezzo litro...con mezzo chilo di zucchero e due cucchiaini di succo di limone (è importante, perché altrimenti cristallizza sul fondo del vasetto)...e si cuoce ancora fintanto che diventa miele...e questo è uno specifico per il fegato (quando si prendono tante medicine, aiuta a eliminare un po', a disintossicare) perché il tarassaco...depura il sangue, anche... e si prende la mattina a digiuno, un bel cucchiaino”. (Floriana, Morbio superiore)

“Con il dente di leone si fa anche una buona “confiture”...coi fiori...le mie amiche lo facevano, un lavoro!...veniva come un miele, ma è buonissimo...ecco, come una melassa...bisogna andare in montagna a prenderlo perché sennò qui c'è troppa polvere”. (Sonia, Lugano)

“Poi dopo, coi fiori, fanno una gelatina, una conserva...con molto zucchero (...) come marmellata per la colazione”. (Caterina, Villa Bedretto)

“Con i fiori del dente di leone si può fare una marmellata. Si cuociono e dopo si prende il succo e dello zucchero e si cuoce di nuovo. Diventa come miele”. (Bosco Gurin)²²³⁹

“Le api vanno molto su questi fiori, fanno il miele proprio di dente di leone, che è buonissimo...si vedono, giù a Ligornetto e Stabio, si vedono questi prati tutti gialli in certi periodi dell'anno ! (...) Quest'anno ho colto il dente di leone e ho fatto il liquore...[i fiori] li ho messi nell'acquavite per 40 giorni, e lo zucchero, 200 grammi di zucchero...l'ho lasciato dentro a macero almeno 40 giorni, anche di più, scuotendo ogni giorno il vaso...ed è buono!”. (Don Angelo Balerna)

²²³⁸ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 138.

²²³⁹ Idem. La marmellata di fiori di tarassaco sarebbe una ricetta da fuori, la produzione di marmellata non appartenere alla tradizione walser (nota dell'autrice).

***Thymus serpyllum* L. agg. (Serpillo)**

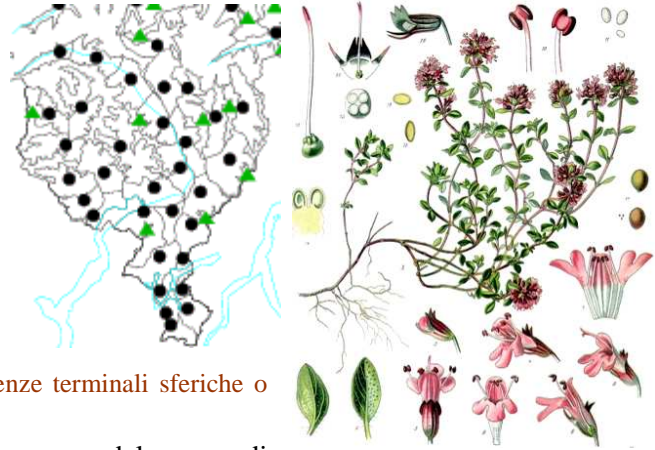
LAMIACEAE

“È così bello quando tu arrivi in un prato dove c’è il serpillo...lo calpesti e...è un profumo speciale!”. (Bruna, Avegno)

“Dopo c’è il timo, detto ségrigióra...ma quello di montagna era più buono, era più forte...aveva un profumo!...adesso ha perso tutto nella natura...tante erbe sono andate perdute, anche!”. (Anna, Fescoggia)

Il serpillo o timo selvatico è una specie aggregata distribuita nelle regioni temperate d’Eurasia²²⁴⁰, nei luoghi soleggiate e piuttosto secchi, dalla pianura all’alta montagna: prati, pascoli, praterie magre, siti rocciosi, sassosi e impervi. Nella cartina è illustrata, a titolo di esempio, la distribuzione del *Th. pulegioides* L.

Il serpillo è una pianta erbacea vivace, che fiorisce da maggio a settembre. Possiede fusto erbaceo o lignificato alla base, perenne e prostrato, e rami ascendenti, che misurano dai 5 ai 25 cm. Le foglie, da ovali a lanceolate, hanno margini piani o solo leggermente revoluti, con superficie pelosa o glabra, ordinariamente cigliate alla base. I fiori, rosa a porporini, sono raccolti in infiorescenze terminali sferiche o cilindriche²²⁴¹.



Come l’uomo, anche gli animali sono attratti dall’aroma e dal sapore di quest’erba selvatica. Alcuni apicoltori, al fine di attirare le api, profumavano le arnie con erbe odorose, fra cui il serpillo²²⁴²: “L’erba di vicc, il serpillo, è quel timo selvatico...fa quel fiore rosa, le api lo amano moltissimo, fanno il miele di serpillo che è molto buono” (Bruna, Avegno). Oltre alle api, altre categorie zoologiche vanno ghiotte del serpillo, come attestato da alcuni fitonimi: *ris di uséi* (Verscio)²²⁴³; *erba di furnígh* (Cadenazzo)²²⁴⁴, *erba di lümágh* (Viganello)²²⁴⁵.

Il profumo inconfondibile del serpillo ne fa un’erba aromatica particolarmente apprezzata in cucina, molto usata anche nella medicina popolare. La parte aerea fiorita è ricca di un olio essenziale, fra cui li timolo, il carvacolo e il pinene, che esplicano effetto benefico sulle malattie e i disturbi del sistema respiratorio superiore, quali ad esempio stati catarrali, raffreddore e tosse, cui si aggiungono gli effetti antisettici.

“Il timo...credo che il timo era anche quello per la tosse, pettorale...si doveva fare un infuso, non si poteva fare decotti perché si faceva perdere il profumo...il decotto esauriva troppo l’erba”. (Lidia, Faido)

“Il timo è medicinale...in inverno, quando si aveva male, si prendeva un’acqua da bere...per raffreddore, o così, mal di gola...[si cercava] su per le montagne”. (Fortunata, Personico)

“Il timo...tisane per la tosse, e dopo lo mettevano, neh?...quando si faceva una salsa, per arrostiti, così...[si coglieva] qui in giro, nella campagna, dove ci sono muri e sassi...soprattutto si adoperava per la tosse, così, il fiore”. (Caterina, Villa Bedretto)

“Il timo, quest’inverno l’abbiamo adoperato quasi tutto...il timo per la tosse...anche lì, bollire 3 minuti, 10 minuti di riposo...e poi con l’aggiunta di miele, non zucchero, miele...e calma veramente la tosse...perché l’Anna, quella mattina che sei andato a prenderla a scuola...che è arrivata e continuava a tossire, tossire...l’ho fatto subito [il tè] e si è calmata...aveva quella tosse secca”. (Ebe, Biasca)

“Il tè con miele: per tosse e raucedine”. (Spartaco e Ebe, Biasca)²²⁴⁶

“Per la tosse si usava più il timo (lo prendevamo com’è, con i fiori, senza fiori) e per la febbre il tiglio (...) che il timo qui non c’è, noi chiamiamo timo il serpillo, perché qui da noi non c’è neanche, il timo (...) poi si usava anche in montagna, quando si faceva la carne, come erba aromatica...però mia mamma lo aveva in

²²⁴⁰ Esistono tuttora discordanze quanto alla classificazione del serpillo. Lauber e Wagner raggruppano nell’aggregato *Th. serpyllum* L. 8 piccole specie (cfr. K. Lauber, G. Wagner, *op. cit.*, pp. 882-884). Cfr. anche D. Aeschmann e H. Burdet, *op. cit.*, pp. 327-328.

²²⁴¹ Tavola: Köhler’s Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Texte: Atlas zur Pharmacopoea germanica, Scientific species names, <http://pharm1.pharmazie.uni-greifswald.de/allgemei/koebler/koeht-lat.htm>.

²²⁴² VSI, voce Avigia, pp. 369-370.

²²⁴³ “Riso degli uccelli”, CDE: Poncini ms. 4. 16.

²²⁴⁴ “Erba delle formiche”, LSI, voce Erba.

²²⁴⁵ “Erba delle lumache”, LSI, voce Erba.

²²⁴⁶ Per iscritto.

giardino, lo portava, lo trapiantava...come io ho trapiantato lo spinacio selvatico...[in dialetto si chiamava] timo, anche se non è esatto”. (Alda, Biasca)

“Gli infusi delle sommità fiorite del timo [*T. serpyllum*] lenivano le tosse ostinate e venivano usati anche come digestivo”. (Biasca e Pontirone)²²⁴⁷

“Per il raffreddore...il tiglio e il timo, la siéria”. (Teresa, Caveragno)

“La Nanni diceva, contro la tosse non c'è niente di meglio che il tè di timo. Dovevamo cogliere il timo. Se in inverno avessimo avuto di nuovo la tosse, avremmo dovuto preparare questo tè. Sarebbe sempre stata la cosa migliore”. (Bosco Gurin)²²⁴⁸

“Il timo fa bene quando si ha tosse o la tosse canina, o quando ci sono vesciche nella bocca”. (Bosco Gurin)²²⁴⁹

“Il timo, anche, il timo selvatico...si usava per la cucina...forse per sudore, fare un decotto, non sono sicura...combatte il sudore...[si usavano] le foglie, anche i fiori...cresce piuttosto sui muri...è anche molto dissetante, e fa bene anche per la tosse”. (Angela, Lavertezzo)

“Si faceva un decotto di timo con miele...per i problemi di catarro. Si usava il fiore”. (Onorina, Contra)

“Il timo selvatico...l'ho qui fuori [in terrazza]...c'era una delle nipoti che tutte le volte mi diceva: “Nonna, posso coglierne da portare a casa per fare il tè contro la tosse?”...[uso] la pianta...le radici si lasciano sotto perché ricresce”. (Stefania, Massagno)

Nella foto: serpillio presso il Monte Generoso (Mendrisio).

Il timo, in tisana, viene anche amministrato per assecondare la digestione, in caso di flatulenze e diarrea, come disinfettante dell'intestino.

“Lo mettevamo giù in acqua bollente...questo qui però è per digerire, piuttosto...dalla radice in su...la lavavamo bene, poi facevamo seccare all'ombra per l'inverno...perché prendevamo i rametti”. (Anna, Fescoggia)

“La segrigióra...si usava per l'intestino, era un purgativo...ha delle foglioline piccole...si bolliva e poi si beveva quell'acqua...lo coglievamo sull'orlo dei muri”. (Antonietta, Iseo)

“È il timo che io raccolgo su in val Bavona, sui muretti, dietro la mia casa...quello che viene così, spontaneo, nei prati...ma viene specialmente sui bordi, dove è un po' secco...è molto profumato, a me piace così tanto (...) va bene per lo stomaco, come calmante...è buono anche da mettere nella carne, come aromatica”. (Teresa, Caveragno)



“Col timo faccio lo stesso (come con la salvia) metto un rametto di timo in bocca, da masticare...penso, per lo stomaco, se si ha un po' di peso”. (Spartaco, Biasca)

“Per vegh un quai gust in boca a cicavum la segrisòra”. (Camorino)²²⁵⁰

“E poi [contro i dolori intestinali] mia zia mi faceva raccogliere sempre, perché io stavo tanto in montagna in val di Blenio, mi faceva raccogliere tanto il timo selvatico, che faceva il decotto con quello...però doveva sempre essere fresco...e dovevo guardare in che luna ero, a raccogliarlo, perché lei aveva bisogno il fiore e doveva essere in luna crescente (...) [mia zia] avrebbe oggi 89 anni”. (Emma, Locarno)

“Timo selvatico per agevolare la digestione”. (Brissago)²²⁵¹

“Noi quando eravamo piccoli, abitavamo qui in cima...allora [quando] faceva male la pancia, la nostra mamma diceva: “Vai là nel campo lì, che c'è il timo...a prenderne che ti fa bene!”...facevamo un tè, così...fa bene per il mal di stomaco...i bambini sa, si lamentano facilmente, il mal di pancia va...ce n'è anche qui dietro...noi le dicevamo ségresgia però...i fiori li aveva color lilla ...prendevamo così, con le foglie...foglie con fiore”. (Maria, Vogorno)

²²⁴⁷ Mat. Strozzi.

²²⁴⁸ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 60.

²²⁴⁹ Idem.

²²⁵⁰ “Per avere un po' di gusto in bocca masticavamo il timo”, CDE : Mat. Margnetti.

²²⁵¹ CDE.

Grazie alle proprietà batteriostatiche dell'olio essenziale, il timo selvatico gode anche di virtù disinfettanti, sia ad uso interno che esterno.

“Il tè di timo lo faccio ancora adesso...sono stata su [in montagna] tre o quattro giorni, mi sono preparata un giorno un bel tè di timo...dissetante...e poi fa bene, perché disinfetta, anche, è disinfettante (...) soprattutto, è un disinfettante dell'intestino (...) una volta (in montagna) c'era una donna...il figlio ha fatto un'infezione...le ho detto: “Ma dai, curala con il timo, serpillo”...lei no, è discesa al piano, per cercare gli antibiotici...per una piccola infezione!”. (Bruna, Avegno)

Sono documentati altri usi curativi del serpillo: *“Con la segrigiöla (timo selvatico) si preparavano infusi per la circolazione”* (Monte)²²⁵². Nessuna testimonianza invece attesta l'uso del serpillo contro le affezioni oculari, uso rimasto inciso unicamente nel nome popolare *erba dal maa di öcc* registrato ad Arogno²²⁵³.

Abbastanza nutrite le indicazioni di veterinaria popolare.

“So che lo adoperavano come disinfettante in casi di ferite delle bestie, delle mucche soprattutto...questa me l'ha detta una signora che adesso è già morta anche lei (...) [lo applicavano] sulle ferite, appunto per disinfettare...dicevano che faceva molto bene...facevano il decotto...nelle montagne ce n'è tanto, di questo”. (Bruna, Avegno)

“Noi lo facevamo come tè e poi si usava anche per le bestie, per i vitelli, così...anche per farli stare bene, anche se non avevano proprio una malattia specifica...è come un depurativo...(per pulire l'organismo, per far lavorare i reni, l'intestino) ...allora si raccoglieva e si faceva bollire un po' e poi si metteva giù nel latte dei vitelli”. (Teresa, Caveragno)

Le testimonianze scritte sottolineano l'efficacia della tisana di timo per curare l'afta epizootica, malattia infettiva di origine virale altamente contagiosa, caratterizzata da febbre e vescicole. Questo rimedio viene anche consigliato dal noto Parroco erborista Johann Künzle²²⁵⁴.

“Contro la febbre aftosa (taión) si faceva un decotto di zigría (timo selvatico) con il quale si puliva la bocca alla bestia; glielo si dava anche da bere”. (Lodano)²²⁵⁵

“Il serpillo si usava contro l'afta epizootica. Si faceva un tè e lo si dava alle mucche”. (Bosco Gurin)²²⁵⁶

“Segrisgia: timo serpillo, usato in infusione contro l'afta”. (Comologno)²²⁵⁷

“Ul timo, il timo si usa sotto forma di tisana per la febbre aftosa”. (Calpiogna)²²⁵⁸

“Ul timu, il timo: usasi come disinfettante contro la febbre aftosa degli animali. Lo si dà sotto forma di tisane”. (Calpiogna)²²⁵⁹

“Per scongiurare l'afta epizootica v'è l'infuso di timo. Alcuni allevatori hanno fiducia in tale rimedio (in paese si parla tuttora di una bovina che anni fa fu risparmiata dal taión)²²⁶⁰, dopo aver già dato la bava, grazie ai beveroni di timo), altri sono piuttosto dubbiosi sull'efficacia del decotto. Un tempo per combattere l'afta si usava il lichene”. (Val Bedretto)²²⁶¹

²²⁵² Mat. Vicari.

²²⁵³ LSI, voce Erba.

²²⁵⁴ J. Künzle, *Erba e malerba*, p. 61.

²²⁵⁵ R. Giacchetto, *op. cit.*, p. 50.

²²⁵⁶ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 60.

²²⁵⁷ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p.69.

²²⁵⁸ CDE.

²²⁵⁹ CDE.

²²⁶⁰ “Afta epizootica; “taglione”, per le lesioni originate dalla rottura delle membrane delle afte” (O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di val Bedretto*, p. 176.

²²⁶¹ O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di val Bedretto*, p. 60.

***Thymus vulgaris* L. (Timo)**

LAMIACEAE

Il timo maggiore o semplicemente timo (*Th. vulgaris* L.) cresce spontaneo nell'area occidentale-mediterranea d'Europa, spingendosi fino ad altezze considerevoli (1500 m). Predilige terreni leggeri, calcarei, drenanti e soleggiati. Nella nostra regione viene coltivato nei giardini come erba aromatica: occasionalmente può crescere inselvaticato nelle brughiere rocciose e solatie delle zone meridionali del Cantone.

Il timo è un arbusto nano (misura dai 10 ai 30 cm) con rami vellutato-biancastri. Le foglie, da lanceolate a lineari, sono tomentose sulla pagina inferiore. I bordi fogliari posseggono la particolarità di arrotolarsi. La corolla è di colore lilla a rosa.

Nella foto: piantine di timo fotografate a fine marzo nel giardino di un'informatrice di Biasca.



A questo timo si attribuiscono le medesime proprietà del serpillo, ma gode certamente di meno popolarità nella medicina popolare ticinese, soprattutto per la maggiore efficacia terapeutica che si attribuisce alle erbe selvatiche, già ribadita in precedenza²²⁶². Le due specie si distinguono essenzialmente sulla base della loro provenienza in natura: “*Ur tim*, il timo: *tim da giardin*: coltivato; *tim sël vadigh, di mur* : selvatico, da muri” (Grancia)²²⁶³.

Poche, di fatto, le testimonianze sull'uso terapeutico del timo coltivato, impiegato soprattutto per condire e aromatizzare le pietanze.

“*Ah ecco il timo...questa l'ho imparato dalla mia “consuocera”, ma non posso dire come lo prendeva...il timo, anche per la menopausa...faceva il tè, tè di timo...e veniva qui a coglierlo, cresce nell'orto...e questo lo faceva per la menopausa*”. (Libera, Ruvigliana)

Clorinda (originaria di Gerra Gambarogno), usava invece il timo come rimedio profilattico:

“*Il timo è contro l'influenza...si prendeva in autunno, per l'influenza...preventivo, sì...io avevo su un bel bosco di timo, bello! dopo in autunno lo tagliavo via tutto, e in primavera riparte...una volta che c'è, dopo c'è sempre (...) lo lascio giù in infusione, si lascia un po'*”.

Alda (Biasca) coltiva il timo in giardino, come erba aromatica e talora come rimedio antitossico. Altre volte lo aggiunge alla miscela di una tisana che beve in sostituzione all'acqua: “*Di questi tempi lo uso come tisana insieme alla salvia e talvolta a rosmarino e alla citronella. Li raccolgo freschi in giardino, non più la citronella che però ho raccolto prima del gelo. Ne bevo un litro, un litro e mezzo perché di questi tempi non digerisco l'acqua potabile del rubinetto, che invece bevo a litri d'estate*”²²⁶⁴.

²²⁶² Cfr. in particolare il capitolo *Principi, rimedi e pratiche curative* >> “Le proprietà curative delle piante”.

²²⁶³ CDE.

²²⁶⁴ Per iscritto.

***Tilia cordata* Miller (Tiglio selvatico); *Tilia platyphyllos* Scop. (Tiglio nostrano)**

TILIACEAE

“Appena più in là nella stagione, se ti capita una sera di camminare in campagna e di trovarti immerso in un bagno di profumo, puoi essere certo che il tiglio è fiorito. Il suo fiore è piccolo, poco appariscente, ma è così odoroso che inebria. È un aroma di gazzosa fatta in casa, di decotto addolcito con miele”²²⁶⁵. (Bruna, Avegno)

Il tiglio è un albero originario dell'Europa e svolge un ruolo importante nella storia e nel paesaggio di tutta la regione temperata del continente. Cresce nei boschi di collina e bassa montagna. S'incontra con frequenza anche come pianta ornamentale e ombrosa, lungo i viali pubblici, nei parchi e vicino alle case: “C'erano i viali...tanti sciuri²²⁶⁶ avevano i viali di tiglio” (Irma, Stabio). I tigli storici possono raggiungere i 40 metri di altezza e superare i 200 anni di età.

In Ticino crescono spontanee due specie di tiglio: *Tilia cordata* Mill., (tiglio selvatico o a piccole foglie) e *Tilia platyphyllos* Scop. (tiglio nostrano). *T. cordata* Mill. (nella cartina e nella foto a lato, sopra) cresce dai 200 ai 1400 metri circa²²⁶⁷. Raggiunge i 25-30 metri di altezza. Le foglie cuoriformi, larghe dai 3 agli 8 cm, sono glabre sulla pagina inferiore, glauche su quella superiore, con ciuffi di peli rossi alle biforcazioni delle nervature. L'infiorescenza è formata da 3-10 fiori. È abbastanza comune sui terreni calcarei del Sottoceneri, col castagno e le querce; è meno frequente nel Ticino superiore. Nella foto: tiglio in un bosco di Porza (Lugano).

T. platyphyllos Scop. (tiglio nostrano, nella cartina e nella foto a lato, sotto) raggiunge i 40 metri di altezza. Le foglie cuoriformi sono più grandi di quelle del tiglio selvatico (misurano da 5 a 15 cm); sono pubescenti sulla pagina superiore e su quella inferiore presentano almeno dei piccoli ciuffi di peli biancastri alle biforcazioni. L'infiorescenza porta da 2 a 5 fiori. S'incontra dai 230 ai 1200 m.

Il genere *Tilia* comprende specie arboree che si incrociano facilmente tra loro, dando luogo a numerosi ibridi dalle caratteristiche intermedie; ne deriva che la classificazione delle specie risulta poco agevole, con opinioni contrastanti tra i botanici. Ad esempio Aeschmann e Burdet²²⁶⁸ accennano anche alla presenza di un ibrido di queste due specie, il tiglio intermedio (*Tilia x vulgaris* H.), mentre Lauber e Wagner²²⁶⁹ riportano una terza specie, il tiglio tormentoso (*Tilia tomentosa* Moench) coltivato e occasionalmente inselvaticato nelle zone meridionali del territorio elvetico. Preferiamo perciò attenerci alle due specie spontanee in Ticino, *Tilia cordata* Mill. e *T. platyphyllos* Scop.

Gli usi domestici della corteccia e del legno di tiglio e le proprietà medicinali dei suoi fiori contribuiscono a rendere celebre la storia di quest'albero, già legata a riti leggendari e personaggi storici. Presso alcune popolazioni europee, ad esempio, il tiglio selvatico era considerato sacro e si riteneva che i suoi rami potessero scacciare i demoni.

Il legno delle varie specie di tiglio è ricercato per lavori di intaglio, poiché si lascia facilmente lavorare senza fendersi: viene usato per costruire manici di falce, badili, vanghe, assi, interno di armadi (Peccia)²²⁷⁰, scale agricole (Minusio, san Nazzaro)²²⁷¹, zoccoli (Viganello)²²⁷², ecc.. Dalla corteccia si possono estrarre, mediante macerazione dei rami per almeno tre mesi, fibre usate per corde e legacci (ad esempio per legare i tralci delle viti o di fagioli), gomene, stuoi²²⁷³. I “trezzéti” erano piccole trecce forate con fibra di tiglio usate come corda nella pesca²²⁷⁴. L'alburno era invece usato dalle popolazioni lacustri per il calafataggio delle barche²²⁷⁵; posto fra le doghe delle botti le manteneva salde, conservando l'umidità (Rovio)²²⁷⁶. Le



²²⁶⁵ Bruna Martinelli, “Gli odori della mia terra”, materiale inedito, pubblicazione in corso.

²²⁶⁶ Ricchi signori.

²²⁶⁷ Foto (miniatura): Swisswebflora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/>>> *Tilia platyphyllos* Scop.

²²⁶⁸ *Op. cit.*, p. 111.

²²⁶⁹ *Op. cit.*, p. 284.

²²⁷⁰ CDE.

²²⁷¹ CDE.

²²⁷² CDE.

²²⁷³ CDE: Grancia, Pazzallo, San Nazzaro; P. Grossi, *op. cit.*, pp. 130-133; M. Jäggi, *Cenni sulla flora ticinese*, p. 49.

²²⁷⁴ G. Ortelli-Taroni, *Il Ceresio e la sua gente*, p. 84.

²²⁷⁵ *Ibid.*, p. 204.

²²⁷⁶ CDE.

foglie del tiglio fornivano foraggio o servivano per la lettiera del bestiame (Peccia)²²⁷⁷. A Grancia il tiglio veniva invece tagliato per il primo maggio²²⁷⁸.

Nella foto (sullo sfondo): tiglio selvatico in un bosco presso Porza.

I fiori di tiglio sono molto usati nella medicina popolare, anche se vennero iscritti nelle farmacopee solo nel XIX secolo. Le loro proprietà medicamentose sono soprattutto sudorifere, emollienti e antispasmodiche. L'infuso è indicato nel trattamento del raffreddore, delle tosse e delle forme influenzali lievi, ma anche come sedativo - atto a conciliare il sonno - e come calmante in caso di spasmi nervosi²²⁷⁹.

L'alburno, la parte ancora viva del legno della pianta che si trova immediatamente sotto la corteccia, viene raccolto in autunno ed essiccato: è usato come sedativo della muscolatura dell'intestino e delle vie biliari e come rimedio contro l'ipertensione. I fiori del tiglio possiedono anche proprietà mellifere, ed è talora mischiato a quello di castagno²²⁸⁰.

Le piante di tiglio crescono un po' ovunque: in paese, nei dintorni degli abitati e nei boschi, dal piano alla montagna.

"A noi dicevano che in montagna ha più qualità" (Franca, Torre).

"Il tiglio, in montagna...si andava in montagna, è meglio, è migliore, è più resistente...in basso c'è in tutti i viali, ma non è uguale". (Pierina, Bellinzona)

"[Si coglievano dalle] piante che c'erano là nel paese, non si andava lontano a cercarli". (Ines, Personico)

"Avevamo già il profumo delle piante di tiglio qui in casa perché avevamo proprio la casa in piazza...dalle finestre ci entrava il profumo del tiglio". (Lidia, Faido)

"Avevamo una pianta, fuori dalla casa, che era grande come questo locale!". (Alice, Mairengo)

"C'è anche qui, anche qui a Cevio...sopra la piazza, dove comincia il bosco, c'è una pianta di tiglio che quando fiorisce lascia un profumo, un profumo!". (Teresa, Caveragno)

"Nel giardino di mia nonna c'era un albero grandissimo...un profumo lasciava!". (Ernesta, Brissago)

"Ce n'erano dappertutto, lì nella selva nel bosco, li avevamo subito, sopra la casa...non era tanto lontano". (Gentilina, Mergoscia)

"Nel bosco, anche in basso ci sono...anche in città ci sono dei tigli sui viali". (Angela, Lavertezzo)

"Vado ancora a cogliere i fiori di tiglio sul bordo del fiume Maggia...bisogna cogliere i fiori quando stanno per schiudersi". (Piera, Medeglia)

"In piazza si coglievano i preziosi fiori di tiglio per le tisane invernali". (Melide)²²⁸¹

"Ma noi avevamo le piante di tiglio lì vicino a casa, c'erano quattro o cinque piante di tiglio...a Campora (davanti alla chiesetta di san Fermo) ce n'è ancora una lì vicino al cimitero, bellissima, che qualche anno fa volevano tagliarla - è una pianta centenaria - perché le radici davano fastidio alle auto che posteggiavano e perché andavano fino al cimitero, magari rovinavano le tombe...ma perché tagliare una pianta che era una meraviglia?...io ho fatto anche una foto!". (Armida, Monte)

I fiori del tiglio sono piccoli e profumati, riuniti in corimbi, portati da un lungo peduncolo con una grande brattea, la cui forma ricorda quella di un'ala (da cui deriverebbe il nome di quest'albero, dal greco *ptylon*, ala). All'inizio della fioritura, verso il mese di giugno, si raccolgono le infiorescenze intere, provviste delle caratteristiche brattee. I fiori, messi a seccare, si conservano all'asciutto per l'inverno, periodo in cui sono



²²⁷⁷ CDE.

²²⁷⁸ CDE.

²²⁷⁹ G. Ortelli-Taroni, "L'educazione femminile dell'altro ieri", p. 90; M. Jäggi, "Cenni sulla flora ticinese", p. 49.

²²⁸⁰ VSI, voce Castégna, p. 374.

²²⁸¹ G. Ortelli-Taroni, "Vita e tradizioni dei melidesi", p. 201.

amministrati come infuso o decotto, sovente addolcito con del miele, allungato con latte o corretto con un goccino di grappa. I fiori di tiglio si prestano bene per risolvere soprattutto stati febbrili, raffreddori e tosse:

“I fiori si facevano seccare perché si adoperavano d’inverno” (Yvonne, Carena).

“Aqua t fióu tea: acqua di fiori di tiglio, contro la tosse e il raffreddore”. (Rossura)²²⁸²

“Fióu det téia: fiori di tiglio contro l’etisia”. (Giornico)²²⁸³

“Ma una volta si usava il tiglio, per la tosse...si faceva bollire [il fiore]”. (Maria, Rodi-Fiesso)

“Il fiore di tiglio...lo fanno ancora oggi...per il raffreddore, per la costipazione...era buono il tiglio”. (Fortunata, Personico)

“Tiglio: pianta molto conosciuta, specialmente per il suo fiore eccellente decotto contro il raffreddore. A ragione, il tiglio si potrebbe farlo figurare nell’elenco delle piante medicinali”. (Chironico)²²⁸⁴

“Fió t tiliu, infiorescenze del tiglio usate nella farmacopea casalinga per la preparazione di tisane”. (Airolo)²²⁸⁵

“Il tiglio, per la tosse”. (Silvia, Airolo)

“Il tiglio, per l’influenza, quando veniva la febbre”. (Beatrice, Personico)

“Noi avevamo il tiglio...per la tosse, il catarro e così...facevano delle bracciate di tiglio, e i fiori, si facevano seccare”. (Aurelia, Chironico)

“I fiori di tiglio...bollivano l’acqua, e mettevano in infusione [i fiori]...soprattutto d’inverno, per raffreddore, catarro”. (Alice, Mairengo)

“Più che la camomilla e il tiglio per l’influenza...facevamo come, come si dice, un infuso...come si fa per fare la camomilla...si beveva anche contro la febbre, ma quello lì [il tiglio] era proprio solo per medicamento...non c’era mica tanto a quei tempi”. (Ines, Personico)

“Per la tosse...delle volte si adoperava...i fiori di tiglio, e le foglie qualche volta, ma specialmente i fiori...facevano degli infusi, non si facevano bollire troppo...e dopo ce la davano da bere”. (Lidia, Faido)

“Contro la febbre il tè di tiglio...mia mamma cercava i fiori di tiglio (li metteva in un vaso...come la camomilla, si cercavano i fiori) e anch’io li mettevo via, per un po’”. (Alda, Biasca)

“I fiori di tiglio anche, che si usavano per fare il tè...per l’influenza...davano una bella tisana di fiori di tiglio, che si faceva una sudata da non finire! E dicevano che faceva bene...dopo bisognava cambiarsi, asciugarsi bene”. (Ebe, Biasca)

“Lo usavo, quando si aveva il raffreddore o la tosse, bello caldo, con un bel cucchiaino di grappa...una bella tazza di tiglio bollente, con un cucchiaino di grappa o cognac, ti fai una bella sudata!”. (Fedora, Biasca)

“I fióu üt téia i è boi par fa l dacótt par ra toss e l lègn o s dóura a fa i zòcri bei lingér”. (Biasca e Pontirone)²²⁸⁶

“Tèa (*T. platyphyllos*): usato spesso come tisana per sedare la tosse...”. (Biasca e Pontirone)²²⁸⁷

“È un sudorifero...non mi piaceva affatto, ma mia zia me lo dava, col latte...tè da tèi...quando si aveva la febbre, faceva sudare, però ricordo che non mi piaceva...coglievano i fiori, quello lo tenevano anche seccato...l’abbiamo ancora fatto negli ultimi anni ma non è un tè che mi piace”. (Remo, Camorino)

“Con i fiori di tiglio...[la mamma] ci faceva un decotto per curare la tosse...tutti questi decotti che si facevano, adesso non si fanno più”. (Amelia, Dongio)

“Il tiglio per decotto...d’inverno...quando si aveva la tosse...il fiore, con le foglie, si cercava nel mese di giugno, quando c’erano i fiori...in paese”. (Nunzia, Olivone)

“Solo per l’inverno, coglievamo i fiori e li facevamo seccare...per il decotto...per tutti i malanni, per l’influenza, bronchite, roba così...il tiglio non doveva mai mancare nelle case...ma ancora dopo, lo andavo a cercare...avevamo qui le piante vicino”. (Nice, Corzoneso)

²²⁸² CDE; VSI, voce Aqua, p. 220.

²²⁸³ CDE.

²²⁸⁴ CDE.

²²⁸⁵ F. Beffa, *op. cit.*, p. 6.

²²⁸⁶ “I fiori di tiglio servono a fare un decotto che guarisce la tosse e il legno si adoperava per far zoccoli leggeri”, C. Maggini, O. Lurati, *op. cit.*, p. 222.

²²⁸⁷ Mat. Strozzi.

“Il tiglio, lo prendevano quando si ha la febbre, il tiglio...fiu da tèa...si fanno essiccare come la camomilla o si prendono allo stato attuale (...) si faceva l’infusione prima, con il fiore, solamente il fiore”. (Oliva, Prugiasco)

“Per la tosse sì, il decotto di tiglio per la tosse...mia mamma lo faceva, io l’ho fatto poco, ma mia mamma lo faceva, la sera, faceva il decotto...metteva via un sacchetto per l’inverno...crescevano in giro, nei boschi (...) quando [i fiori] erano secchi, all’ombra, si mettevano in un cartoccio e dopo li tiravamo fuori per la tisana”. (Ginetta, Malvaglia)

“Per esempio il tiglio...quando capita che si è un po’ raffreddati, il tiglio col miele”. (Fiammetta, Locarno)

“E poi anche il fiore di tiglio...il fiore di tiglio...su a Cerentino era bello, attaccavano insieme, era dolce!...li tenevo per l’inverno...per raffreddore, per male di gola...e poi si faceva bollire come camomilla...su là era dolce, dolce!...i fiori di tiglio si attaccavano insieme”. (Adelaide, Locarno)

“Andavamo a coglierli [i fiori]...mettevo dentro l’acqua bollente e li lasciavo dentro 10 minuti...per la bronchite, per la tosse”. (Clorinda, Gerra Gambarogno)

“El decott ché fa ben par l’infregiō : el fior de tei u fa ben...”. (S. Abbondio)²²⁸⁸

“Decót da téa: decotto di tiglio contro il raffreddore”. (Losone)²²⁸⁹

“I fiori del tiglio si usavano contro le infreddature”. (Cugnasco)²²⁹⁰

“Per guarire il raffreddore si usano diversi decotti quali: decotto di malva, di mele, di semi di lino, di licheni, di fior di tiglio...”. (Brissago)²²⁹¹

“Coi fiori del tiglio si fa una decozione sudorifera”. (Brissago)²²⁹²

“Medicine popolari per guarire la tosse: acqua di fiori di tiglio...”. (Russo)²²⁹³

“Adess a t faǵ om bel te cald de fiür de téia, dopo ti t cuírchia sü begn e domatign ti se bel a varíd”. (Sonogno)²²⁹⁴

“El decott de fuir de teglia par varii dar friura”. (Mergoscia)²²⁹⁵

“Sì, il tiglio, si adopera ancora al giorno d’oggi...un buon tè di tiglio, quando si aveva la tosse o l’influenza...faceva molto bene, ben caldo (bisognava coglierli, non so in agosto o in settembre) (...) bisognava usarlo con cautela, insomma, non berne troppo perché faceva sudare!”. (Gentilina, Mergoscia)

“Quando si aveva l’influenza, allora usavamo...i fiori di tiglio...c’erano piante qui sopra, sono grandi adesso, così...anche se a dire la verità non le cogliamo neanche più (...) [i fiori] li facevamo seccare e dopo, d’inverno, facevamo il tè”. (Lina, Mergoscia)

“Anche il fiore di tiglio, per la tosse”. (Maria, val Verzasca)

“Il tiglio per la tosse...il fiore (c’è una foglia assieme, io la lascio)...da bere, è anche rinfrescante”. (Angela, Lavertezzo)

“Il tiglio anche fa bene neh?...quello, per il sudore, credo...lo raccoglieva mia mamma ma io non ricordo che lo usavo...faceva seccare...i fiori...faceva qualche decotto...quando uno è sudato, che ha l’influenza, così...io non prendevo mai neanche l’influenza!”. (Maria, Vogorno)

“Il tiglio...decotto...per la tosse, soprattutto...è sudorifero...io penso che faccia ben per la tosse...quello lo conoscevamo già...ce ne sono una quantità enorme”. (Bruna, Avegno)

“Oh, il tiglio! la mamma ce ne faceva raccogliere tantissimo, a luglio, quando è lì per fiorire...dopo si faceva seccare all’ombra...il tiglio era il rimedio per il raffreddore, era quello...a me non piaceva questo decotto... ah, quello a casa ce n’era!...la mamma ne faceva sempre tanto (con il fiore, solo fiore...) e poi...e poi quando cominciava il raffreddore, via: decotto di tiglio in abbondanza!”. (Teresa, Caveragno)

“Fior di tiglio: per l’influenza”. (Elsa, Aurigeno)²²⁹⁶

²²⁸⁸ “Il decotto che fa bene contro il raffreddore; il fior di tiglio fa bene...”, CDE.

²²⁸⁹ CDE.

²²⁹⁰ CDE.

²²⁹¹ CDE.

²²⁹² CDE.

²²⁹³ CDE.

²²⁹⁴ “Ti faccio un bel tè caldo di fiori di tiglio, ti copri bene e domattina sei bell’e guarito”, O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 391.

²²⁹⁵ “Il decotto di fiori di tiglio per guarire dal raffreddore”, CDE.

²²⁹⁶ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

“Quando ero bambina, se eravamo raffreddati, ci davano da bere degli infusi di tiglio con un po’ di latte - e un cucchiaino di grappa per i grandi- che faceva sudare tremendamente!”. (Piera, Medeglia)

“Quando si era raffreddati, si aveva l’influenza, la tosse...li facevo bollire [i fiori], mica tanto però”. (Gisella, Bellinzona)

“Decotti per la tosse...avevo una pianta lì vicino a casa, un piantone grosso (...) facevamo un decotto”. (Luigina, Bellinzona)

“Il tiglio diventava una tisana per tosse, mal di gola e raffreddore”²²⁹⁷. (Alberto, Bellinzona)

“Decotti anche se ne facevano, per la tosse, raffreddore”. (Pierina, Bellinzona)

“Il tiglio (tè) per tante cose...per tosse, raffreddore...ma la mia mamma non l’ha mai usato”. (Noemi, Bellinzona)

“Il tiglio sì...facevo il tè di tiglio (...) ma più di tutto come tisana...anch’io per il mal di gola”. (Germana, Arbedo)

“Fiori di sambuco e di tiglio (žembúc e de teje) guariscono la tosse”. (Sementina)²²⁹⁸

“(Rimedi contro la tosse): acqua di fiori di tiglio (teja)”. (Gudo)²²⁹⁹

“Fiu de tej: fiori di tiglio, si usa come medicinale per il raffreddore”. (Monte Carasso)²³⁰⁰

“(Rimedi contro la tosse): lac e fiú de tei: latte e fiori di tiglio”. (Monte Carasso)²³⁰¹

“(Rimedi contro la tosse): aqua de fiö da tèi: decotto di fiori di tiglio”. (Carasso)²³⁰²

“Il tè...il tiglio per la tosse, quello sì, l’avevamo nei boschi e si coglieva”. (Libera, Ruvigliana)

“Il tiglio per esempio ce n’è da tutte le parti...questo qui era la medicina per la tosse...lo andavamo a raccogliere, facevamo seccare all’ombra e lo mettevo via per l’inverno...i fiori, del tiglio, neh?...era la medicina, che si beveva...per l’influenza, la tosse, (per raffreddore), per tutto...perché le influenze non sono mai mancate!”. (Anna, Fescoggia)

“I fiori di tiglio per la tosse”. (Rosetta, Breno)

“I fiori del tiglio erano molto usati...per fare l’infuso in caso di male di gola, male allo stomaco...si beveva l’acqua che si otteneva...era piuttosto profumata l’acqua coi fiori del tiglio...per il mal di gola e raffreddore”. (Catullo, Miglieglia)

“Rimedi contro la tosse: decotto di fiori di tiglio (téj)”. (Grancia)²³⁰³

“Decott par rafregió, fatto generalmente con fiori di tiglio o di sambuco”. (Grancia)²³⁰⁴

“Tè da téf: decotto di tiglio... che si fanno per raffreddori e costipazioni”. (Rovio)²³⁰⁵

“Quando si aveva quel “serramento” che non si poteva respirare...la tosse soffocava...si faceva cuocere il tè...(si usavano) i fiori...[si raccoglievano] nei boschi”. (Martina, Arzo)

“Il fiore del tiglio, che si coglieva nel mese di giugno... e allora si approfittava, si coglieva...quello si faceva seccare, per forza, per averlo in inverno...perché l’inverno è la stagione in cui si prendono i malanni delle vie respiratorie (quando si ha raffreddore, bronchite, tosse)...come infuso...addolcito magari col miele, meglio, o con lo zucchero... il tiglio col miele...anche il latte si metteva, con dentro magari un bicchierino di acquavite”. (Don Angelo, Balerna)

“I fiori di sambuco e il tiglio per tisane contro il raffreddore e contro il mal di gola, quando ero bambina... [anche adesso] quando siamo raffreddati, ho sempre la termos pronta con tisana di fiori di tiglio e i fiori di sambuco... tè da téi lo chiamavamo...io li metto nell’acqua bollente, faccio appena sobbollire un attimo, e pi li lascio 10-15 minuti”. (Armida, Monte)

Il tiglio possiede però anche altre virtù, meno conosciute ma altrettanto preziose. Ad esempio, è benefico per i sofferenti di asma, emicrania, disturbi cardiaci. Inoltre, depura e fluidifica il sangue e ridona elasticità ai vasi, ciò che lo rende indicato nella prevenzione dell’arteriosclerosi:

²²⁹⁷ Per iscritto.

²²⁹⁸ CDE.

²²⁹⁹ CDE.

²³⁰⁰ CDE.

²³⁰¹ CDE.

²³⁰² CDE.

²³⁰³ CDE.

²³⁰⁴ CDE.

²³⁰⁵ CDE.

- “E poi il tiglio fa bene anche per l’asma, gli asmatici...”. (Anna, Fescoggia)
- “Decot con fiür t̃a: *decotto con fiori di tiglio per purgare il sangue*”. (Menzonio)²³⁰⁶

Per uso esterno o limitato al cavo orale, il tiglio esercita un’azione emolliente sul scottature, ascessi, foruncoli e infiammazioni. Le testimonianze raccolte documentano però anche altre proprietà:

- “*Rimedi che si usano cotti contro l’infiammazione in genere della bocca...decotto con latte, fichi secchi e fiori di tiglio*”²³⁰⁷. (Brissago)
- “*T̃a (T. platyphyllos): usato spesso come tisana per sedare la tosse, nonché per sciacqui e gargarismi in caso di irritazioni delle mucose orali*”. (Biasca e Pontirone)²³⁰⁸
- “*Per i reumatismi (mal di mimbri) si usavano fiori di tiglio, pezze di rasa e unguenti*”. (Comologno)²³⁰⁹
- “*Il bagno ai piedi...quando facevano male le dita dei piedi...[si faceva] un decotto, si bolliva, il fiore (e si faceva il bagno ai piedi)*”. (Pierina, Bellinzona)

Le testimonianze che circondano il tiglio non sono solo legate al periodo invernale: in diversi luoghi, con le infiorescenze si prepara la gazzosa. Il procedimento è analogo alla gazzosa di fiori di sambuco.

“*Qui in fondo c’è una diga, si chiama la diga, ul ripar...è uno dei manufatti abbastanza antichi nominati sul libro che hanno scritto sui ripari del fiume nella valle...è molto bello, è fatto in modo tale che nessuno pensa che potesse essere fatto da persone che non avessero praticamente nessun mezzo oltre le mani...e lì c’è tutta una fioritura di tigli...ci sono andata in primavera...è una meraviglia! Un profumo enorme...io ho scritto un articolo, l’ho scritto sugli odori della mia terra, e ho nominato i tigli come odore di gazzosa...ma è vero, sembra l’odore di gazzosa!...forse perché facevano la gazzosa con il tiglio...è veramente buona, ha un profumo speciale...l’ho fatta tante volte, ho provato a farla con le mie nipoti...si fanno bollire o mettere...qualcuno li mette soltanto nell’acqua fredda, ma io faccio bollire un attimo il (frutto) [correzione] i fiori, no?, con la foglia...poi si aggiunge tanto zucchero quanto necessario e soprattutto si aggiunge limone...perché il limone dà la possibilità di büscia²³¹⁰...però se ti capita di lasciarla lì oltre il tempo necessario ti prendi una sbornia quando bevi quella gazzosa! (...) e poi si mette nelle bottiglie al sole per qualche giorno (il sole fa fermentare, penso...nutre questi fermenti)...se il sole è forte, poco, se è meno forte, un po’ di più...si lascia lì, e si ritira...e dopo quando si vuole bere e si apre la bottiglia fa “tsciu”...*” (Bruna, Avegno).

²³⁰⁶ CDE.

²³⁰⁷ CDE.

²³⁰⁸ Mat. Strozzi.

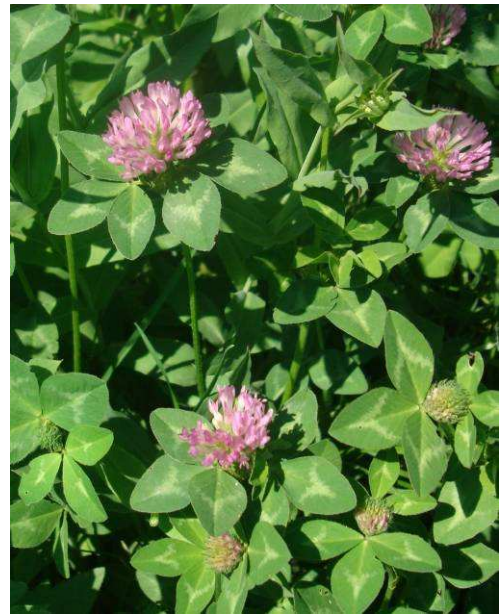
²³⁰⁹ I. Gamboni, *op. cit.*, p 88.

²³¹⁰ Spumeggiare.

***Trifolium pratense* L.; *Trifolium* sp. (Trifoglio dei prati e specie affini)**

FABACEAE

Il trifoglio comune (nella foto a lato: *T. pratense* L. subsp. *pratense*, fotografato presso Tesserete), erba di origine eurosiberiana, si incontra nei prati, pascoli ed incolti - dal piano fino alla montagna - sull'intero territorio elvetico. È un'erba perenne, dalla grande potenzialità riproduttiva e dalle eccellenti facoltà mellifere. Possiede radice robusta a fittone e fusti cespugliosi, eretti o ascendenti, più o meno pelosi, che misurano dai 15 ai 40 cm. Le foglie alterne e trifogliate sono ovate o ellittiche, con margini lisci o leggermente dentati. I fiori rosa-porporini sono raccolti in capolini da sferici ad allungati. Il frutto è un legume.



Si conoscono in Svizzera²³¹¹ due altre sottospecie del *Trifolium pratense* L. s.l.. La sottospecie *nivale* (Koch) Arcang. è un'erba alpina, più bassa della sottospecie *pratense* e dalla corolla bianca, talora giallastra o rossastra. La sottospecie *borderi* Kerner, erba dei prati alpini, cresce solo in Vallese: lo stelo e le foglie sono marcatamente pubescenti e i fiori bianco-giallastri fino a rosa chiari.

Le proprietà curative di questo trifoglio sono conosciute da tempo: Dioscoride e Galeno lo ritenevano miracoloso contro le ferite provocate dal morso di serpenti velenosi. Un informatore di Bellinzona ricorda invece che l'erba era applicata sulle punture delle api.

Nella medicina popolare è stato usato anche come diuretico e tonico-depurativo. Il trifoglio, in particolare l'erba fiorita raccolta da maggio a settembre, svolge un ruolo regolatore sulla secrezione ghiandolare e delle mucose, ed è quindi indicato in caso di dispepsia e di catarri faringei, laringei e nelle bronchiti. Essendo un anticoagulante piuttosto potente, viene anche amministrato come emmenagogo. I fiori e le sommità di quest'erba possiedono marcate virtù antinfiammatorie.

A Comolugno, nell'Onsernone, il trifoglio (oltre alla malva e alla viola del pensiero) era usato in decotto per curare la tosse e le malattie bronchiali e polmonari²³¹². Ma non è specificato di che tipo di trifoglio si trattasse.

Una sola testimonianza orale attesta invece le virtù depurative del trifoglio rosa dei prati (subsp. *pratense*):

“Una cura depurativa primaverile : mangiare tre trifogli tre volte al dì”. (Piera, Medeglia)

²³¹¹ K. Lauber e G. Wagner, *op. cit.*, p. 596.

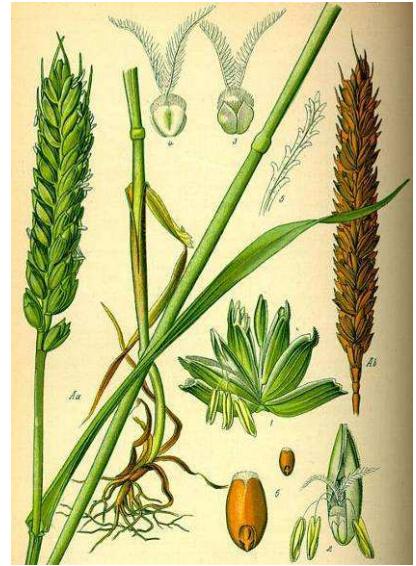
²³¹² I. Gamboni, *op. cit.*, p. 87.

***Triticum aestivum* L.; *Triticum* sp. (Grano tenero e specie affini)**

POACEAE

Il grano è il cereale più antico delle regioni occidentali del Vecchio Mondo: si pensa che il suo addomesticamento abbia avuto luogo circa 12'000 anni fa nella zona del Vicino Oriente, conosciuta anche come Mezzaluna fertile, da dove la sua coltivazione si è sparsa un po' ovunque.

La classificazione del genere *Triticum* (frumento in senso ampio) è complessa e oggetto di numerosi studi. Le varietà note, derivate dalle specie maggiormente coltivate, sono infatti numerosissime, sommandosi a qualche migliaio. Le specie, oltre un centinaio nell'area mediterranea, sono classificate in tre grandi gruppi sulla base del numero di cromosomi che compongono il genoma (ploidia). I grani teneri o frumento in senso stretto (*Triticum aestivum*, nella tavola a lato²³¹³) sono ibridi esaploidi derivanti dall'ibridazione di una sottospecie coltivata di *Triticum turgidum* e il polline di una specie selvatica, l'*Aegilops tauschii*: comprendono il maggior numero di varietà ed hanno la massima estensione colturale, anche perché sono gli unici ad essere coltivati nei paesi nordici. I grani duri (*Triticum durum* Desf.) sono invece più tipici dei paesi meridionali.



In Svizzera le 8 specie di *Triticum* sono unicamente delle piante coltivate. Il *T. aestivum* cresce qualche volta allo stato subspontaneo (per lo più in campi, sentieri, rovine di collina e montagna). È una pianta annuale dal culmo eretto, alto da 80 fino a 150 cm. Le foglie piatte, gradualmente appuntite, sono glabre o appena pelose. L'infiorescenza è un racemo con fiori sessili, detta spiga, formante piccole spighe o spighette, che sono l'unità fondamentale dell'infiorescenza. Le spighette dense sogliono essere formate da 3-5 fiori, racchiuse da glume ampie e da glumette aristate o non aristate. Il frutto è una cariosside tenera, ricca di glutine, che resta fissata alle glumette a maturità avvenuta. Il *Triticum durum* Desf. o *Triticum turgidum* L. var. *durum* è un ibrido tetraploide originato da un'ibridazione tra una specie selvatica, *Triticum urartu*, e una specie non ancora accertata del genere *Aegilops*. È una pianta erbacea annuale coltivata. Il culmo eretto, che può raggiungere i 130 cm, porta spighe appiattite, lunghe dai 4 agli 11 cm. Le spighette sono provviste di glume carenate e sono formate da 5(-7) fiori, con lemni aristati. L'arista può raggiungere i 20 cm di lunghezza. Il frutto è una cariosside estremamente dura, ricca di glutine.

Nelle nostre regioni il grano, particolarmente il frumento, è stato coltivato con successo nel Luganese, Locarnese e Mendrisiotto: “Nella pianura del locarnese è tale la feracità del suolo che sullo stesso campo si succedono senza interruzione le raccolte di frumento e granoturco”²³¹⁴. Nelle valli superiori, invece, questo cereale doveva essere importato²³¹⁵. Nella campagna Adorna il frumento è fra i cereali più coltivati fino alla fine della seconda guerra mondiale²³¹⁶.

Nella foto: campo di grano duro nei pressi di Meride (Mendrisio).

I principali elementi della farina panificabile ottenuta dalle cariossidi del grano tenero sono l'amido e il glutine, oltre a destrina, zuccheri, gomme, piccole quantità di sostanze grasse, minerali, fosfati e vitamine. I grani duri, più ricchi di glutine, vengono usati per produrre le semole e i semolati per la produzione di pasta alimentare.

I frumenti possiedono anche virtù medicinali: i cataplasmi di farina sono emollienti, la mollica di pane risolve foruncoli e paterrecchi. La crusca²³¹⁷, emolliente e rinfrescante, si usa anche internamente nelle affezioni delle vie respiratorie e in caso d'irritazioni intestinali. Il brodo di grano è indicato per contrastare le gastro-



²³¹³ Tavola: Prof. Thomé, Otto Wilhelm, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, in Wort und Bild für Schule und Haus*, http://caliban.mpiz-koeln.mpg.de/~stueber/thome/Alphabetical_list.html >> *Triticum aestivum*.

²³¹⁴ S. Frascini, *op. cit.*, p. 134.

²³¹⁵ O. Lurati, “Abitudini alimentari della popolazione ticinese fino alla metà dell'Ottocento”, pp. 188 e 190.

²³¹⁶ G. Mombelli, *op. cit.*, pp. 39 e 48.

²³¹⁷ La crusca è costituita dalle bucce dei semi di grano e di biada macinata, separate da quasi tutta la farina.

enteriti dei neonati, oltre ad essere un valido nutrimento per convalescenti.

Le proprietà curative del frumento non sembrano trovare grande spazio nella medicina popolare ticinese. La farina di frumento è citata in un manoscritto secentesco come rimedio per “*far sparire il gozzo*”²³¹⁸. Per sanare le gambe arrossate e gonfie, lo stesso manoscritto consiglia di immergerle in acqua bollente con crusca di grano e un pugno di sale²³¹⁹. In epoca più recente, in valle Onsernone, “*per il scüsù, l’arrossamento delle parti delicate, si metteva burro cotto oppure un po’ di farina bianca (quando c’era) che faceva le veci del talco usato più tardi*” (Comologno)²³²⁰. Ad Aurigeno, per risolvere le scottature si metteva la mano nella farina²³²¹. In valle di Blenio la farina bianca era uno dei rimedi contro la pleurite²³²².

Un’altra testimonianza scritta documenta l’uso del frumento per la cura del mal di denti: “*Crusche de forment e aséd cald: crusca di frumento e aceto caldo per calmare il mal di denti*” (Breno)²³²³.

Le testimonianze orali raccolte descrivono invece le qualità antitossive ed espettoranti del frumento:

- “*Mi ricordo che usavamo una polentina calda con la crusca per curare la tosse*” (Albina, Breganzona);
- “*Quando avevamo la tosse, il raffreddore, e così...facevano su una polentina fatta di farina di granoturco, o di semi di frumento, per fare che il catarro si staccasse*”. (Maria, Stabio)

²³¹⁸ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto secentesco”, p. 61.

²³¹⁹ Idem, p. 68.

²³²⁰ I. Gamboni, *op. cit.*, p. 88.

²³²¹ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.* Anche se non viene specificato il genere di farina, è lecito pensare che si tratti della farina bianca, di grano tenero.

²³²² “Malattie, consulti e terapie mediche di altri tempi”.

²³²³ CDE.

***Urtica dioica* L. (Ortica comune); *Urtica urens* L. (Ortica minore)**

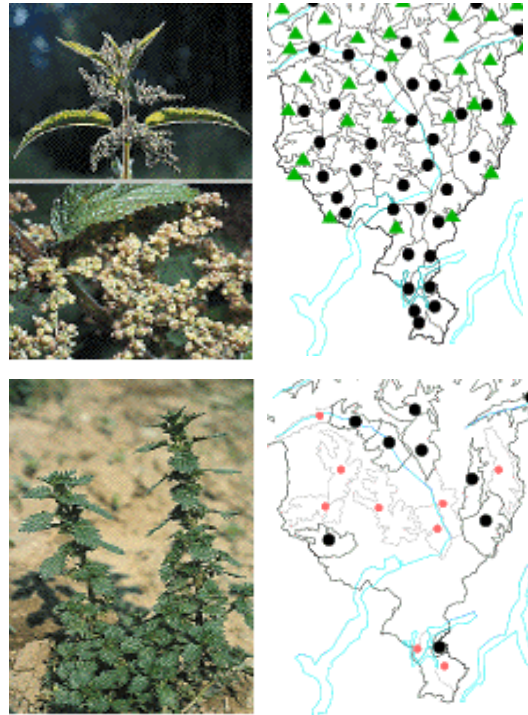
URTICACEAE

“Nu lè ardent, niänca cäld, ma 't brügia ros e giäld?: l'urtiga” (Bondo)²³²⁴.

L'ortica è una pianta quasi cosmopolita, ma il luogo da cui si è originariamente diffusa non è conosciuto.

In Svizzera crescono due specie di ortica²³²⁵. L'ortica comune (*Urtica dioica* L.) è una pianta vivace che cresce comunissima negli incolti, fra i ruderi e le macerie, preferibilmente in terreni ricchi di nitrati e piuttosto umidi, dalla pianura alla montagna (v. foto e cartina a lato, in alto). Possiede rizoma strisciante e fusti eretti o prostrati, che misurano dai 50 ai 120 cm di altezza. Le foglie opposte sono oblunghe e cuoriformi, dai margini seghettati. Come il suo nome scientifico lo indica, i fiori maschili e femminili sono portati da piante diverse. I piccoli fiori sono verdastri, riuniti in spighe ramose dalla primavera all'autunno. Le infiorescenze femminili sono pendenti dalle ascelle delle foglie superiori, sempre più lunghe del picciolo; quelle maschili sono invece rialzate.

L'ortica minore (*Urtica urens* L.) è una pianticella erbacea annuale fortemente urticante. Misura dai 20 ai 50 cm. A differenza della grande ortica, l'ortica minore è poco frequente: cresce di preferenza nei sentieri e fra i ruderi, in terreni ricchi di nitrati e piuttosto asciutti, dalla pianura ai monti (v. foto e cartina a lato, in basso). Le foglie ovali sono profondamente inciso-dentate, attenuate alla base. È una pianta monoica, dalle infiorescenze erette, più corte del picciolo. I fiori maschili e femminili sono riuniti nella stessa infiorescenza.



L'uomo ha da tempo imparato ad apprezzare quest'erba nutriente, ricca di proteine, vitamine, enzimi e sali minerali. Si dà anche come foraggio, con effetto galattagogo per il bestiame e ovogeno per i volatili²³²⁶.

“Le ortiche stimolano la produzione di latte...mio fratello Martin le dava ai conigli quando avevano i cuccioli”. (Bosco Gurin)²³²⁷

“Quando le mucche mangiavano le ortiche producevano più latte. Quando le si mischia con foraggio verde le mangiano”. (Bosco Gurin)²³²⁸

“Perché io l'ortica la cercavo ma era sempre per fare il pasto per i maiali...”. (Ines, Personico)

“Noi, quando era in fiore, così, prendevamo i fiori e gli steli, li facevamo seccare per riserva per le galline”. (Oliva, Prugiasco)

“L'ortica, si dava anche alle galline...perché dicevano che fa bene alle galline...e appunto si mangia”. (Bruna, Avegno)

In primavera le giovani cime di ortica vengono aggiunte alla minestra o al riso come erbe primaverili, oppure si consumano bollite, come contorno. A Lumino, le punte delle ortiche appena spuntate (usate nella minestra) sono dette “urtighètt”²³²⁹.

“I urtich si adoperano per le lasagne e talvolta per le minestre”. (Mendrisio)²³³⁰

“A gh'è sempru quaicòss da catà; mi i cati in un post riparaa da la pulvur. A ge i lavi anca mí. Al par mía ma la ga da un güst fin”. (Mendrisio)²³³¹

“Le ortiche tanto, le adoperavamo per la minestra...la nonna faceva la minestra di ortica”. (Lidia, Faido)

“Ma l'ortica si metteva nella minestra, un po' di foglie...dicevano che facevano bene...insieme alla verdura, cime di ortica...diventa più buona...soprattutto in primavera, quando c'era poca verdura”. (Ginetta, Malvaglia)

²³²⁴ “Non è ardente, neanche caldo, ma ti brucia rosso e giallo”, E. Picononi, *op. cit.*, p. 209.

²³²⁵ Foto (miniature): Swisswebflora, <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/> >> *Urtica dioica* L.; *Urtica urens* L.

²³²⁶ Cfr. L. Pomini, *op. cit.*, p. 301.

²³²⁷ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 120.

²³²⁸ Idem.

²³²⁹ E. Pronzini, *op. cit.*, p. 179.

²³³⁰ CDE : Mat. Lurà.

²³³¹ “C' è sempre qualcosa da raccogliere : io colgo [le ortiche] in un posto riparato dalla polvere. Non le lavo neanche. Non sembra ma dà un gusto fine [alle pietanze]”, CDE : Mat. Lurà.

“Si faceva anche la minestra...l’abbiamo mangiata tutti la minestra di ortiche”. (Yvonne, Carena)

“Noi coglievamo...le fogliette, altrimenti non sono buone per fare la minestra...dev’essere appena sbocciata”. (Pierina, Bellinzona)

“Per la minestra, si usava la punta...”. (Fedora, Biasca)

Nella foto: ortica comune in riva al lago di Lugano, presso Caprino. Le prime notizie scritte in terra ticinese sono state rinvenute in un documento secentesco, dove viene proposto un rimedio per risolvere l’epistassi: “al sangue dil naso : succo di ortiche e infundelo in una peza et poi lighela al fronte”²³³². Le sementi invece, polverizzate e mescolate a vino bianco, servivano da rimedio antipiretico contro le febbri quartane²³³³.



“L’ortica assomiglia all’uomo burbero ma di buon cuore che, in caso di bisogno, salverebbe la vita del vicino sacrificando la sua” (Parroco erborista Künzle)²³³⁴. Le proprietà curative dell’ortica sono conosciute già da tempo: viene usata nella medicina popolare per le sue proprietà diuretiche, antireumatiche, antiemorragiche, stomatiche e depurative. È assunta internamente come alimento, in decotto (foglie, radici) o sotto forma di succo, ottenuto battendo l’erba fresca.

“Dopo c’erano le ortiche, le ortiche per depurare il sangue...in primavera si faceva, si mangiava....dopo durante l’estate non mi ricordo che si faceva...si faceva la minestra magari una settimana intera oppure come spinaci, li faceva bollire e metteva su un uovo, così...per una settimana”. (Libera, Ruvigliana)

“Le cure più utili che si credono qui per purgare il sangue sono: radici di cicoria, ortiche, crescione”. (Brione Verzasca)²³³⁵

“Mah...l’urtiga, facevo il decotto, così, per bere...par fai pisé²³³⁶, per l’orina”. (Ginetta, Malvaglia)

“L’alchimilla²³³⁷ io l’ho usata insieme alle ortiche per problemi...che avevo emorragie, problemi ginecologici (...) una settimana prima delle mestruazioni [prendevo] le ortiche e sempre l’alchimilla (la sera, come decotto,) per un anno...l’alchimilla solo le foglie, senza il gambo, perché il gambo fa stitichezza, e delle ortiche anche le foglie... era meglio se si cercavano in primavera...l’ideale per le cure era cercarle in primavera”. (Alda, Biasca)

Esternamente sono ancora oggi popolari le fustigazioni con ortiche fresche. I peli orticanti acuminati che ricoprono stelo e foglie, appena sfiorati, si rompono spargendo un liquido dall’effetto irritante, contenente principalmente acetilcolina, istamina, serotonina (e forse anche acido formico): la medicina popolare accorda a queste punture un effetto revulsivo benefico per il sistema circolatorio e per lenire i dolori reumatici e di altra natura.

“L’ortica così, era piuttosto pungente...mi pare un revulsivo, non so”. (Lidia, Faido)

“Invece le ortiche, dicono che a sfregare, così...a resistere però!...dicono che fanno bene per la circolazione”. (Oliva, Prugiasco)

“Anche a sfregarle nelle braccia fanno bene...quando si orticavano...faceva bene, per il sangue”. (Amelia, Dongio)

“Chi pativa i reumi usava colpire le parti doloranti con steli di ortica asserendo che le punture avevano un effetto antidolorifico”. (Biasca e Pontirone)²³³⁸

“I vön cé a urtiáss u fèi bégn pai rumátich”. (Airolo)²³³⁹

²³³² G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto Secentesco”, p. 68.

²³³³ *Ibid.*, p. 60.

²³³⁴ J. Künzle, *Erba e malerba*, p. 18.

²³³⁵ CDE.

²³³⁶ Per fare urinare.

²³³⁷ Cfr. la scheda etnobotanica “*Alchemilla alpina* agg.”.

²³³⁸ Mat. Strozzi.

²³³⁹ “Si sa che le punture di ortica siano un buon rimedio ai dolori reumatici”, in: F. Beffa, *op. cit.*, p. 319.

“Quando si capita in mezzo alle ortiche, fa bene contro i reumatismi”. (Bosco Gurin)

“Io l’ho fatto per 6 mesi (toccare due volte al giorno ortiche pungenti per 6 mesi) e i reumatismi sono partiti per sempre”. (Elsa, Aurigeno)²³⁴⁰

“Urtighet i ginecc che te passa i rumatigh”. (Mesocco)²³⁴¹

“Come io quando le colgo, le colgo, con le mani...e dopo pungono, ma fanno bene, alla circolazione... io le usavo quando le coglievo...è inutile mettere i guanti...alla circolazione non fanno bene i guanti...le colgo prima, di solito, perché i fiori tolgono un po’ di sostanza medicinale”. (Stefania, Massagno)

“Quando [mio marito] aveva la sciatica, diversi anni fa, è stato fermo due mesi dal lavoro (...) mio figlio gli ha fatto un cuscino di gommapiuma, quadrato, proprio un cubo...e lui stava lì con le gambe, così...e dopo sono andata a cogliere le ortiche, che non c’erano ancora in giardino...e l’ho orticato...tutta la gamba, fin su qua...sarà poi stato quello, sarà poi...non so se il dottore gli aveva fatto una puntura, mi sembra...comunque la sciatica non c’era più!”. (Stefania, Massagno)

“L’Assunta di Casíma...povera donna!...andava in questo posticino recondito, un prato, pieno di ortiche...si spogliava e si rotolava nelle ortiche...aveva un grande coraggio, eh! bisogna dire, perché il pizzicore...però è campata fino a cent’anni, lo dicevano sempre: “Come l’Assunta, che grazie alle ortiche ha campato i cent’anni!”...e si capisce che l’ortica è molto salutare...tutti raccontavano questa cosa, ma naturalmente non è che si facesse vedere...e lei diceva che faceva questa cura (ogni anno ripeteva questa cura...per sollevare dai reumatismi)... perché fa bene anche per la circolazione del sangue...e io ho provato, sul mio ginocchio...sono andata al runch, lo chiamiamo runch...è un podere che avevamo, dove ci sono le ortiche - perché poi le ortiche non ci sono dappertutto, qui non ne ho, qui intorno al mio giardino non ce ne sono - e mi sono detta: “Forza e coraggio!”...ho preso delle ortiche, in mano forse ho messo i guanti, e mi sono strofinata ‘ste ortiche sul ginocchio...diventava un po’ rosso, faceva un pochino male, però io non ho più avuto male al ginocchio...e ancora adesso vanno bene!”. (Armida, Monte)

Esternamente le ortiche si possono applicare come poltiglia.

“...dopo soffrono anche spesso di dolori di schiena, gli uomini, e allora si schiacciavano le ortiche e le impastavano con grasso e si applicava”. (Bosco Gurin)²³⁴²

“Si pesta l’ortica, si versa sopra una goccia d’olio d’oliva, si applica sulla parte dolorante della schiena, si copre con carta zucchero (che non assorbe), la si fascia e si lascia tutta la notte”. (Stabio)

“Prima, quando si aveva una contusione, si mischiava della sugna bollita con le ortiche, e così le ortiche venivano conservate per l’inverno. E dopo si metteva, e toglieva in un attimo il dolore”. (Bosco Gurin)²³⁴³

L’effetto urticante non è sempre sopportato da tutti: si può ovviare a questo inconveniente somministrando l’ortica per via orale. Il tè di ortica è anche usato per altri disturbi.

“Con le ortiche si preparavano infusi per la circolazione”. (Monte)²³⁴⁴

“R’ortíga l’è bóna in dra menèstra e la s dóura anca par faa m tè ch’a fa bón per ra circolazzión”. (Biasca e Pontirone)²³⁴⁵

“[Per i reumatismi] Bere tè di ortiche e toccare o flagellarsi con le ortiche”. (Elsa, Aurigeno)²³⁴⁶

“Le ortiche sono buone contro i reumatismi, ma non quando vengono a contatto con la pelle. Bisogna fare un tè, o cuocerle come spinaci. Avevo una zia a cui era stato consigliato il contatto con le ortiche. Seguì il consiglio e si bruciò al braccio e alle ginocchia, e dopo è stata tre giorni con la febbre”. (Bosco Gurin)²³⁴⁷

“Faccio il tè...più per cose d’inflammatione...acqua bollente, verso sopra quell’acqua e dopo filtro e bevo...per un’inflammatione così, interna, da bere...questo l’ho letto anni fa da qualche parte e ho cominciato a farlo”. (Ebe, Biasca)

²³⁴⁰ Elsa Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

²³⁴¹ D. Lampietti Barella, *op. cit.*, p. 287.

²³⁴² E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 120.

²³⁴³ Idem.

²³⁴⁴ Mat. Vicari.

²³⁴⁵ “L’ortica è buona nella minestra e si usa anche come infuso per favorire la circolazione del sangue”, in: C. Maggini-O. Lurati, *op. cit.*, p. 149.

²³⁴⁶ Elsa Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

²³⁴⁷ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 120.

“E poi il tè...io mescolo tutti i tè...le ortiche, non so, se per i reni...sì, perché avevo comperato il tè per i reni in farmacia e mi sembra che c'erano...le appendo (le ortiche), le metto fuori in terrazza...c'è il sole, ma non direttamente, e dopo seccano e quando sono secche le metto in un sacchetto di carta”. (Stefania, Massagno)

Le ortiche cotte forniscono pure un'acqua usata per pediluvi e per pulire, nutrire e rafforzare i capelli e il cuoio capelluto:

“La usavo qualche volta magari per fare il bagno ai piedi...si può fare anche tè ma io non ne ho mai fatto...(Per il pediluvio) mettevo le foglie, tante volte le facevo bollire, dipende”. (Maria, Vogorno)

“Si facevano dei bagni ai piedi quando facevano male...”. (Gentilina, Mergoscia)

“Si frizionava il cuoio capelluto anche con lacrime di vite potata o con succo di ortiche, per rinforzare i capelli...”. (Melide)²³⁴⁸

“Ci siamo lavati estate e inverno con acqua fredda. Per lavare i capelli andavamo a prendere ortiche che facevamo bollire e usavamo questo infuso”. (Stabio)²³⁴⁹

“Le ortiche si usavano sempre...si adoperavano magari per lavare i capelli (...) si facevano bollire e si usava quell'acqua per sciacquare i capelli. Le ortiche, non bisognava andare a cercarle!”. (Gentilina, Mergoscia)

“Diventavano belli lucidi, i capelli”. (Fedora, Biasca)

²³⁴⁸ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 201.

²³⁴⁹ A. Nessi (a cura di), *op. cit.*, p. 22.

Vaccinium myrtillus L. (Mirtillo nero)

ERICACEAE

Il mirtillo nero cresce sulle superfici fresche dei boschi, prati e pascoli montano-alpini, di preferenza in terreno siliceo. È assai frequente nelle nostre montagne, dove si spinge fin oltre i 2000 metri.

La pianticella, un arbusto nano, misura dai 20 ai 50 cm di altezza. I fusti sono bassi, i rametti angolosi. Le foglie alterne, ovate, leggermente dentate e dure hanno color verde lucente. I fiori ascellari, di color bianco-roseo, posseggono corolla globosa terminante con 5 dentini ricurvi. Il frutto è una bacca nera-bluastro a maturità.

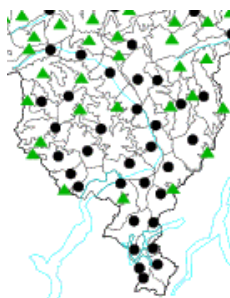
Nella foto: mirtilli presso san Bernardino²³⁵⁰. Spesso, assieme ai mirtilli, si procedeva alla raccolta di altre bacche: in valle di Blenio, ad esempio, si coglieva con i mirtilli anche l'uva orsina, usata a scopo medicinale²³⁵¹.

Le testimonianze raccolte si concentrano principalmente sulla raccolta dei mirtilli per la preparazione di marmellate, usanza ancora viva oggi.

Verso i mesi di luglio-agosto se ne trovavano in grandi quantità nei boschi, e si raccoglievano con un apposito rastrello (*pécenn*²³⁵², *catescistrón*²³⁵³).

- “Nei boschi, c'erano delle piante grandi così...e dopo vengono su... facevamo la conserva”. (Maria, Ponte Tresa)
- “Il mirtillo, cresce sempre fra il ginepro”. (Adelaide, Locarno)
- “Noi facevamo sempre la confettura...andavamo a prenderlo con la brenta²³⁵⁴ da 20 litri”. (Alice, Mairengo)
- “Andavano la mattina coi gerli a cercarli...arrivavano magari con 20-30 chili”. (Aurelia, Chironico)
- “Su in Valleggia, in Cavanna, Pesciora, sono belli grossi...”. (Sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto)
- “Per i boschi, ce n'è dappertutto, su per i boschi, sotto i pèj (e i laras²³⁵⁵) un po' a una certa altezza, si raccoglievano i mirtilli lì”. (Ginetta, Malvaglia)
- “I mirtilli, lì nella zona dove andavamo a prenderli noi, erano alti, quasi un metro e venti: in una buona giornata ne prendevamo 30-40 litri, tre bambini”. (Franca, Torre)
- “I mirtilli qui sono praticamente scomparsi...perché ai tempi i boschi venivano puliti e poi si pascolavano le mucche o le capre...oggi non si potrebbe più...e lì è scomparso il sottobosco, coi mirtilli”. (Remo, Camorino)
- “Sapevamo che i mirtilli erano in maturazione nei boschi di Avra. Allora ce n'erano tanti. Il sottobosco veniva curato e produceva mirtilli, mughetti, funghi in quantità”. (Corteglia)²³⁵⁶
- “Eravamo su come studenti, eravamo su in vacanza, e allora facevamo delle passeggiate, anche al Ritom, a Dalpe, in Piumogna (...) lassù i mirtilli maturano in luglio agosto, sono mirtilli piuttosto grossi, quasi un po' come piccole ciliegie (...) adesso sono un po' scomparsi, io mi ricordo da ragazzo andavo a Novazzano, perché abitavamo a Sant'Antonio a Balerna, che confina con il territorio comunale di Novazzano...andavamo su a la crus, monte Morello, lì ce n'erano tanti (era una golosità per noi andare a cogliere i mirtilli buoni!)...ma oggi non ce ne sono molti, ce ne saranno ancora ma in confronto!...forse anche il clima è cambiato, l'aria che non è più pulita come una volta, influisce anche questo”. (Don Angelo, Balerna)

La raccolta dei mirtilli ha rappresentato a lungo per gli abitanti delle valli una fonte di reddito supplementare: sembra che i contadini della val Bedretto avessero i loro compratori anche in Svizzera interna²³⁵⁷: “Noi andavamo a cogliere i mirtilli quando eravamo giovani, su in montagna, in alto...e poi li pulivano e andavano a venderli...io no, andava la mia sorella...li portavano a Locarno, sul mercato, a venderli, per prendere qualche cosa” (Lina, Mergoscia).



²³⁵⁰ Foto: Franco Poretti.

²³⁵¹ Cfr. la testimonianza della signora Franca, alla scheda etnobotanica “*Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Sprengel”.

²³⁵² E. Scamara, *op. cit.*, p. 213.

²³⁵³ “Attrezzo per raccogliere i mirtilli” (Breno), in: VSI, voce Cata, p. 427.

²³⁵⁴ Recipiente.

²³⁵⁵ Abeti e larici.

²³⁵⁶ CDE: A. Ortelli, Autobiografia 25.

²³⁵⁷ F. Beffa, *op. cit.*, p. 267.

Il mirtillo è anche, a tutti gli effetti, una pianta medicinale: “*I grés i è bón per la circolazzión del sangh, per cumbatt la diarée e fin per aumentè la vista*” (Mesocco)²³⁵⁸. Le bacche sono dissetanti, vitaminiche (in particolare contro lo scorbuto) e antidiarree: si prestano ad essere amministrate ai bambini, agli anziani e ai deboli d'intestino, in particolare sotto forma di marmellata o sciroppo: a Biasca e Pontirone si amministrava a bambini e anziani la *mòrcia* o *pastòcia*, che consiste in mirtilli zuccherati schiacciati con un cucchiaino²³⁵⁹. Il frutto secco, assunto come decotto, risolve le enteriti. Il decotto di foglie, amministrato più volte al giorno, è invece consigliato ai diabetici, oppure alle persone affette da calcoli renali, cistiti e ritenzioni di urina. Per il contenuto vitaminico delle bacche, il mirtillo è reputato anche un rimedio per rinvigorire la vista.

“*Anche il mirtillo, dicono che fa bene per la vista! Che bisogna mangiarlo la sera per vederci bene di notte...si usava per rinforzare gli occhi...come marmellata, uso domestico, con la scusa che rinforzava gli occhi*”. (Franca, Torre)

“*I mirtilli, dicono che fanno bene per la vista...si raccoglievano, in montagna*”. (Angela, Lavertezzo)

“*I giüstrón a i è bón: par la circolaziòn dal sangh, par cumbatt la diaréa, par aumentá la vista*”. (Medio Vedeggio)²³⁶⁰

“*E dopo, quando si aveva la diarrea... prima si essiccavano i mirtilli...allora hanno preso i mirtilli secchi...li hanno cotti e mangiati, e questo bloccava la diarrea*”. (Bosco Gurin)²³⁶¹

“*Per gli occhi fan bene i mirtilli! (...) fanno bene allo stomaco, per lo stomaco, digestivo (...) li mangiavamo con lo zucchero, marmellata, qui si faceva*”. (Sorelle Alma e Lucia, Villa Bedretto)

“*Venivano apprezzati i frutti freschi al naturale o schiacciati con aggiunta di zucchero per bambini e vecchi. In inverno, al consumo di marmellata si attribuiva un leggero effetto lassativo*”. (Biasca e Pontirone)²³⁶²

“*Diarrea: combattuta con mirtilli arrostiti o la grappa di mirtilli*”. (val di Blenio)²³⁶³

“*La bersagliera la cürum cunt un decòtt da giüstrón secch o da curná*” (Taverne)²³⁶⁴.

Sebbene sia usato comunemente per contrastare la diarrea, le opinioni in merito sembrano discordi.

“*I mirtilli neri...sciroppo, confitura...secondo il bisogno, tanti se hanno la diarrea li prendono...a tanti invece fa l'effetto contrario*”. (Caterina, Villa Bedretto)

“*I mirtilli...lassativi sono...bisognava andare al Lema e poi scendere...non mi lasciavano mai andare...andava mia sorella maggiore...li portava a casa e dopo si mangiavano*”. (Rosetta, Breno)

“*I mirtilli si usano...sono lassativi, mi pare...il mirtillo fa bene, tant'è vero che vengono consumate proprio per certe difficoltà che ci sono in campo digestivo...di solito si mette un po' di vino, zucchero (magari una qualche spremuta di limone dentro, dà più gusto)...ma anche solo mirtilli, come si mangia la frutta, così, si mangiano i mirtilli*”. (Don Angelo, Balerna)

“*Mah, i mirtilli per fare la confitüra*²³⁶⁵ (...) *la confitüra...era emolliente*”. (Ginetta, Malvaglia)

In valle Bedretto si produce anche un liquore ai mirtilli: le bacche sono macerate nella grappa per alcuni giorni. Poi si filtra il succo e si aggiunge acqua con zucchero²³⁶⁶. Altri informatori lasciano semplicemente le bacche a macero nella grappa: “*È un digestivo, io lo bevevo...avevamo un negozio, dove si ricevevano...li raccoglievano in montagna...si mettevano nella grappa*”. (Ernesta, Brissago).

Il vino di mirtilli, *vin di scištrói* è invece un vino frizzante ottenuto fermentando i mirtilli zuccherati (Airolo)²³⁶⁷. “*Lo sciroppo di mirtilli, vign de leriúi è un prodotto forse del 900, ma che molti fanno tutt'oggi con ricette diverse. Si conserva e si beve contro la tosse e il catarro, è buono e dissetante. Io ricordo Domitilla (almeno cinquant'anni fa), quando usciva sulla piazzina, dietro casa sua con il torchio del miele, a torchiare i mirtilli per fare il vino*” (Comolengo)²³⁶⁸. Per la preparazione del vino occorre schiacciare i mirtilli e lasciarli fermentare per alcuni giorni. Al succo ottenuto si aggiungono acqua e zucchero. Il tutto

²³⁵⁸ VSI, Fascicolo 68, voce Circolazzión, p. 374.

²³⁵⁹ C. Strozzi, *op. cit.*, pp. 101, 112.

²³⁶⁰ “I mirtilli fanno bene per la circolazione del sangue, per la diarrea e per aumentare la vista”, G. Passardi, *op. cit.*, p. 140.

²³⁶¹ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 13.

²³⁶² Mat. Strozzi.

²³⁶³ “Malattie, consulti e terapie mediche di altri tempi”.

²³⁶⁴ “La diarrea si cura con un decotto di mirtilli essiccati o di corniole”, in: VSI, voce Bersagliera, p. 380.

²³⁶⁵ Marmellata.

²³⁶⁶ Informatrici: sorelle Alma e Lucia

²³⁶⁷ F. Beffa, *op. cit.*, p. 267.

²³⁶⁸ E. Candolfi, L. Mordasini, *op. cit.*, p. 74.

viene lasciato nuovamente fermentare per circa 4 settimane: la bevanda ottenuta è consigliata a convalescenti, bambini e anziani²³⁶⁹.

“A Vergeletto, nell’ottobre del 1926, Scheuermeier riuscì a fotografare el terse per fa l vign de larioi, il torchio per fare il vino di mirtili. I larioi, contenuti in un sacchetto di tela, venivano schiacciati in questo arcaico torchio con una pala (sostenuta dalla donna) spostabile da un piolo trasversale all’altro a seconda delle necessità)”²³⁷⁰.



²³⁶⁹ Cfr. L. Pomini, *op. cit.*, p. 275 e G. Zanetti-Ripamonti, *op. cit.*, p. 115.

²³⁷⁰ O. Lurati, *Dialetto e italiano regionale*, pp. 148-149. Foto: Paul Scheuermeier, *ibid.*.

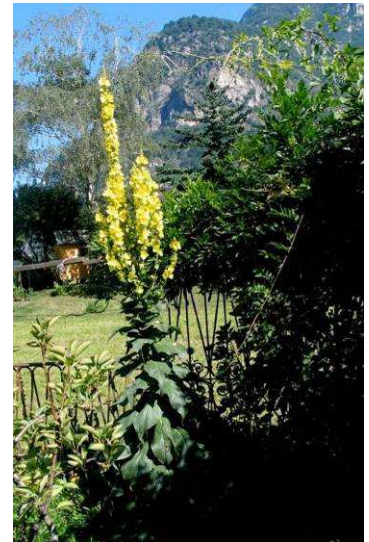
***Verbascum thapsus* L. s.l. (Tasso barbasso); *Verbascum densiflorum* Bertol. (Falso barbasso)**

SCROPHULARIACEAE

Il verbasco o tasso barbasso è una pianta eurasiatica biennale, molto comune nei terreni argillosi, secchi e soleggiati, da 230 a 1450 m. Il fusto fiorale eretto e rigido può misurare dai 30 ai 150-180 cm. La pianta assume color verde-biancastro e aspetto cotonoso a cagione del fitto tomento che la ricopre. I numerosi fiori, che sbocciano gli uni dopo gli altri da maggio durante tutta l'estate, sono disposti in spiga densa allungata. La corolla gialla, più o meno concava, è punteggiata internamente di scuro alla base. I due stami inferiori posseggono antere lunghe 1-2 mm. Gli stigmi sono reniformi. Esistono due sotto-specie di *V. thapsus*: *V. thapsus* L. s.str. (v. foto e cartina in alto) e il verbasco a foglie spesse, *V. thapsus montanum* (Schrad.) Bonnier et Layens, dei siti alpini. Nella foto: infiorescenza di tasso barbasso lungo una strada nei pressi di Giornico (Leventina).



Il verbasco falso barbasso, *Verbascum densiflorum* Bertol. (v. cartina a lato e foto sotto) si trova in zone aride e sassose, lungo i sentieri, di preferenza su terreni calcarei. È una pianta termofila, di collina e montagna, dai 200 ai 900 metri. Assomiglia al *V. thapsus*, eccetto per alcune piccole differenze. Il falso barbasso può raggiungere i 2 metri di altezza. La corolla, a lembo piano, ha diametro maggiore (3-4-5 cm) e non è punteggiata all'interno. I due stami inferiori sono più lunghi, così come le antere. Gli stigmi a forma di clava sono decorrenti sullo stilo. Simile al falso barbasso è il verbasco barbarastio (*V. phlomoides* L.), raro in Ticino, che si distingue dal primo per le foglie basali nettamente picciolate. Nella foto: falso barbasso fotografato nel giardino di un'informatrice di Biasca.



Essendo una pianta renitente ai trattamenti chimici, il tasso barbasso prolifera rapidamente ed è difficile da estirpare: “tasso barbasso, tass barbass, *Verbascum thapsus* L.: ha ricevuto un nome in dialetto forse a causa del suo appariscente comportamento o perché infestante di campi e orti” (Biasca e Pontirone)²³⁷¹; “Adesso crescono già dappertutto, se fai caso qui in giro, crescono già dappertutto...vengono su 2 o 3 metri!...è grandissimo!” (Alda, Biasca).

Questa pianta possiede però anche preziose virtù. I fiori del verbasco, colti con delicatezza appena sbocciati, possiedono proprietà calmanti e pettorali. Sono assunti freschi o dopo essere stati essiccati il più presto possibile in quanto temono molto l'umidità. L'infuso di fiori è particolarmente indicato per risolvere tosse ostinate e catarri bronchiali. Le foglie in decotto forniscono clisteri contro le diarree sanguinolente: non a caso, nelle disposizioni del Foglio ufficiale del cantone Ticino (anno 1849), si consiglia di curare i malati affetti dal colera con infusi di camomilla, sambuco, tiglio o tasso barbasso²³⁷². Gli impacchi e i cataplasmi svolgono un'azione lenitiva su foruncoli, emorroidi e patercelli. Si usano anche per lavare ferite e piaghe. Nella medicina popolare ticinese sono state trovate poche testimonianze sul verbasco, legate essenzialmente alla cura di affezioni respiratorie.

“Facevano una tisana ...cercavano i fiori, questo qui anche per il catarro e la tosse...tas barbas...perché tutti i giorni fa un fiore...fino a quando arriva in cima, e dopo dovresti cercarli ogni giorno (...) il fiore bisogna cercarlo ogni giorno, quando viene la pianta, che viene fuori (...) a Biasca era conosciuto (il tasso barbasso)...ma più in montagna, qui non è che si vedeva tanto, invece in montagna era più a portata di mano”. (Alda, Biasca)

“Da noi si usava anche il tasso barbasso per il catarro, la tosse...come tè, i fiori, si tiravano via [si facevano seccare]... gli zii ce lo facevano, poi metà facevamo vedere di berlo e poi...si coglieva nei prati, c'era un po' dappertutto”. (Aurelia, Chironico)

²³⁷¹ Mat. Strozzi.

²³⁷² “Istruzione popolare intorno al Cholera-morbus” emanata il 3 settembre dal Consiglio di Stato dietro proposta dell'Ufficio cantonale di sanità, Lugano: Tipografia del Verbano, 1849, in: *Foglio ufficiale della Repubblica e Cantone del Ticino*, 1849, 704.5.

“Medicine popolari per guarire la tosse: acqua di fiori di tiglio, latte e miele bolliti con zucchero, acqua di tasso barbasso, acqua di licheni”. (Russo)²³⁷³

“Per guarire il raffreddore si usano diversi decotti quali: decotto di malva, di mele, di semi di lino, di licheni, di fior di tiglio, di fior di borragine, di tasso barbasso, ben inzuccherati con zucchero, grasso o miele”. (Brissago)²³⁷⁴

Anche nei Grigioni italiano sono stati documentati altri usi medicinali del tasso barbasso. A San Vittore, ad esempio, questa pianta era consigliata per guarire i cavalli affetti da bolsaggine²³⁷⁵. A Soazza, in Mesolcina, l’olio di tasso barbasso (*oli de tas barbas*) veniva applicato sulle contusioni, in caso di colpi o cadute²³⁷⁶. Questo uso è ricordato in un manoscritto ottocentesco di Mesocco: “Per farsi malle ossia taliarsi o scusiarsi: prendi la folia di Babatas e piliarla ben legno contra legno e poi aplicarla sul malle...”²³⁷⁷.

²³⁷³ CDE.

²³⁷⁴ CDE.

²³⁷⁵ C. Santi, “Rimedi di medicina empirica e altre ricette”, p. 351.

²³⁷⁶ CDE.

²³⁷⁷ C. Santi, “Come si curavano i nostri antenati”, p. 278.

Verbena officinalis L. (Verbena)

VERBENACEAE

La verbena, rappresentata in Svizzera da una sola specie, è una pianticella rizomatosa, biennale o vivace, di origine eurasiatica-nordaficana. È comune nei terreni freschi dei luoghi incolti, in particolare nei ruderi, lungo i sentieri e i fossi, dal piano ai monti. Possiede caule fiorale eretto e ramoso in alto, quadrangolare e solcato, che misura dai 30 ai 70 cm. Le foglie opposte e ruvide, sono ovali-oblunghe: quelle mediane sono trifide, a divisioni inciso-dentate. Il caule si ramifica un po' oltre la metà, da dove le foglie si rimpiccioliscono, si restringono e vanno perdendo segmenti e denti, popolandosi invece di piccoli fiori sessili riuniti in gracili spighe allungate. La parte superiore del caule è munita di piccoli peli ghiandolosi, che diventano più abbondanti in vicinanza dei fiori, ricoprendo anche il calice. La corolla, di color porpora sbiadito, forma due piccole labbra. Il frutto è una capsula.



Già conosciuta al tempo dei Romani, la verbena era considerata un'erba sacra, simbolo della pace, dell'amore e della benevolenza. Specialmente in epoca medievale conservò intatto il suo sapore magico, diventando la componente di filtri di amore e un rimedio simbolico capace di allontanare ogni male²³⁷⁸. È credenza ancora oggi diffusa che la verbena, colta a mezzanotte della vigilia di San Giovanni, costituisca un'infallibile protezione contro i fulmini. Il fitonimo *erba sacra*, documentato a Poschiavo²³⁷⁹, suggerisce come anche nelle nostre regioni la verbena fosse probabilmente usata nelle pratiche magico-religiose.

Nell'immagine: spiga di verbena fotografata lungo un sentiero nei pressi di Porza (Lugano).



La medicina popolare fa uso dell'infuso di verbena, dal sapore marcatamente amaro, per le sue virtù aperitive, digestive, antispasmodiche, antinevralgiche, astringenti, antipiretiche e depurative. Le foglie e le sommità fiorite sono raccolte da maggio a settembre; il periodo migliore è per san Giovanni, come lo suggerisce uno dei suoi nomi popolari. Esternamente la verbena è vulneraria; risolve ferite, infezioni ed ecchimosi causate da piccoli traumi, applicando impacchi o semplicemente le foglie fresche e pestate. Cotta nel vino, presa a digiuno, è indicata nelle affezioni epatiche, della milza e dei reni. Impiastri di verbena soppesta, con aggiunta di farina di segale o orzo e albume d'uovo, sono applicati con successo anche sulla milza ingrossata²³⁸⁰. Questa proprietà sembra sopravvivere in un fitonimo poschiavino della verbena, *erba dala milza*²³⁸¹.

Le prime testimonianze scritte sulla verbena sono state rinvenute in quaderni di epoca secentesca. In un'annotazione manoscritta presente alla fine del libretto stampato di segreti medicinali rinvenuto a Biogno (Malcantone) si può leggere: "*Cime fresche di verbena, masticate la mattina a digiuno, o quando sarà di bisogno, che per quel giorno non piglierai la peste*"²³⁸². L'acqua di verbena è consigliata anche ai tisici e a chi ha difficoltà a respirare (San Vittore)²³⁸³. Abbondanti invece le citazioni sulla verbena presenti nel libretto "Segreti medicinali" del medico-chirurgo secentesco A. Venturini di Tendola, successivamente ripreso e rielaborato dal ticinese Gianoca Todeschini di Camorino, di cui abbiamo già avuto modo di parlare²³⁸⁴.

Nella foto (pagina seguente): le virtù della verbena elencate nel libretto di segreti medicinali di Venturini e Gianoca Todeschini (*op. cit.*). La verbena pestata, messa in un sacchetto caldo e applicata sulla parte che duole, è soprattutto consigliata per curare il mal di testa. Benefici effetti risultano anche dall'inalazione dei vapori rilasciati dall'erba bollita. Con il decotto si fanno pure degli impacchi per risolvere le irritazioni oculari. Altre informazioni sulla verbena si trovano a pag. 191.

²³⁷⁸ Verosimilmente la verbena raggruppava diverse piante usate in pratiche di culto, cfr. P. Lieutaghi, *La plante compagne. Pratique et Imaginaire de la Flore Sauvage en Europe Occidentale*, Genève : Conservatoire et Jardin Botanique - Vevey : Alimentaryum - Neuchâtel : Musée d'Histoire Naturelle, 1998, p. 216.

²³⁷⁹ LSI, voce erba, p. 353.

²³⁸⁰ Cfr. L. Pomini, *op. cit.*, p. 433.

²³⁸¹ LSI, voce erba, p. 352.

²³⁸² Mat. Museo etnografico del Malcantone.

²³⁸³ C. Santi, "Rimedi di medicina empirica e altre ricette", p. 350.

²³⁸⁴ Cfr. il capitolo "I manualetti di segreti medicinali".

Anche se cresce spontanea sul territorio, la verbena era spesso coltivata negli orti: “Chi non conosce la verbena? Viene dappertutto. Però la più bella è quella dei giardini...” (Grancia). Nonostante l’uso di quest’erba curativa sia ben radicato ancora oggi in altre tradizioni europee, poche tuttavia sono le testimonianze sul suo impiego nella medicina popolare ticinese.

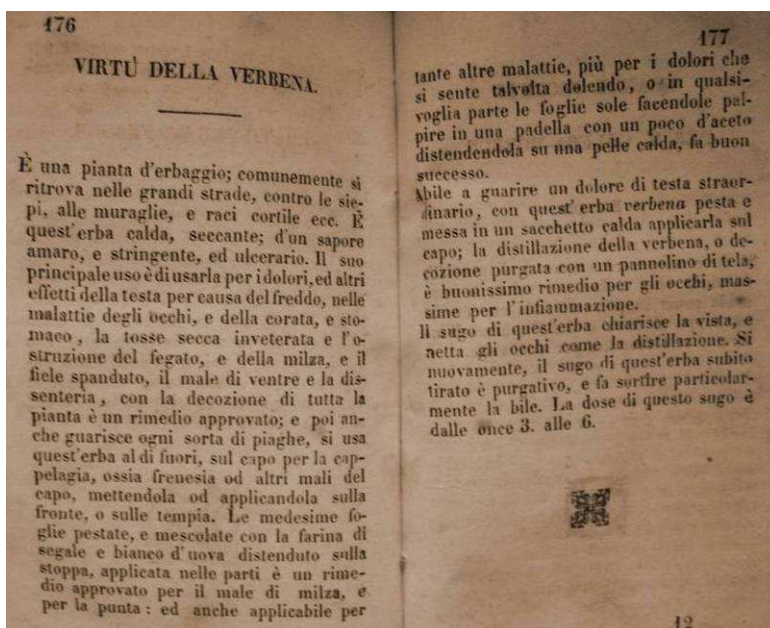
“Ogni giardino ha delle piante da infusione: della menta, ura ménta, e della camomilla, ura camamèla, della verbena, ura verbéna, per il sangue, e dell’assenzio, ur medeghét, molto amaro, per lo stomaco”²³⁸⁵. (Bedigliora)

“Erba verbena, erva da S. Giuván: certe fogliettine unite si mettono in una bottiglia e lasciano una specie di olio il quale è medicinale per le ferite”. (Gordevio)

“Erba di San Giovanni (verbena): si crede che guarisca le malattie di fegato”. (Brissago)²³⁸⁶

“La verbena (...) si usa per calmare, per tranquillizzare, per dormire (...) Noi l’abbiamo sempre usata ma io non posso usarla, faceva sempre l’effetto contrario (tutti i calmanti per me)...una volta si prendevamo l’erba...si coglieva il fiore e alcune foglie...in infuso (...) la verbena faceva parte di quelle [erbe] che mandavano a raccogliere e che poi facevano seccare (...) ogni tanto facevano le spedizioni, no? Prendevano una foglia, poi ci mandavano da bambini a raccogliere quella foglia...dopo tre passi la foglia cadeva e si raccoglieva magari qualcosa d’altro!”. (Franca, Torre)²³⁸⁷

Stefania (Massagno) ricorda che la mamma, di origine tedesca, usava la verbena, di cui conserva ancora la ricetta manoscritta: “La verbena va bene, bollita nel vino, fa sparire un po’ il mal di testa...[mia mamma] l’avrà letto qui, sui libri (...) io la uso come tè, ma compero le bustine, ne metto una di verbena, una di rosa canina, un po’ di menta...mischio sempre e metto tutto a freddo nell’acqua e quando bolle è pronto il tè (...) quando bolle si lascia eventualmente ancora un attimino coperto...lo uso da bere (...) fa bene per tutto, specialmente se si beve caldo, per lo stomaco”.



²³⁸⁵ C. Geerts, *op. cit.*, p. 46.

²³⁸⁶ CDE.

²³⁸⁷ Anche per iscritto.

Vinca minor L. (Pervinca minore)

APOCYNACEAE

La pervinca è una pianticella erbacea perenne e sempreverde frequente nelle stazioni ombrose e fresche, quali boscaglie, siepi, muri e viottoli, dal piano ai colli (250-700 m). La pianta misura dai 15 ai 30 cm. Possiede fusti sterili sarmentosi radicanti e fusti fioriferi eretti. Le foglie opposte sono ellittico-lanceolate, verde oscuro lucente, più pallide sul margine inferiore. Fiorisce dalla primavera ad agosto: i primi fiori sono portati da un lungo peduncolo che esce all'ascella di foglie ridotte. I fiori possiedono una corolla crateriforme di 5 petali, generalmente di color blu-celeste, con centro bianco. In Ticino cresce anche la pervinca maggiore (*Vinca major* L.), simile alla minore ma presente sporadicamente sul territorio, dove da pianta coltivata nei giardini si è inselvatichita e parzialmente naturalizzata.



La medicina popolare fa uso delle foglie di pervinca per le proprietà amaro-stomachiche e digestive, oltre che emostatiche, antialattagocche e decongestionanti. Si amministra per via orale come infuso o come vino, dopo aver messo a macero le foglie fresche in un buon vino bianco, in seguito filtrato. La pervinca si applica anche sotto forma di poltiglia (foglie peste) o in decotto per gargarismi, irrigazioni e impacchi. Preparati di pervinca minore allo stato fresco sono indicati nel trattamento di ipertensioni, insufficienze coronariche e disturbi circolatori cerebrali.

Nella foto: pervinca minore (Bellinzona, Salita ai Castelli)

L'unica testimonianza su questa preziosa pianticella medicinale è di origine libresca²³⁸⁸. L'erba soppesta è stata usata per risolvere gli ingorghi mammari.

“Mi ricordo che ho curato due volte la mastite di mia moglie...le suore non l'han fatta allattare perché aveva il capezzolo piatto...ha avuto una mastite, due volte...credo di aver preso l'erba (...) pervinca...mi sembra che sia stata una pervinca...perché l'ho presa fiorita in inverno”. (Tita, Curio)²³⁸⁹



²³⁸⁸ G. Zanetti-Ripamonti, *op. cit.*, p. 125.

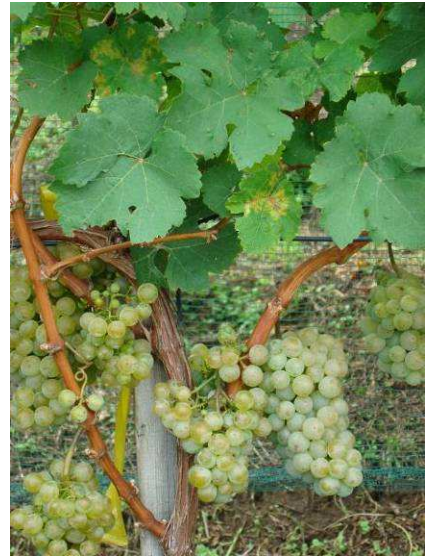
²³⁸⁹ In realtà la fioritura avviene in aprile-maggio.

***Vitis vinifera* L. (Vite comune); *Vitis labrusca* L. (Vite americana)**

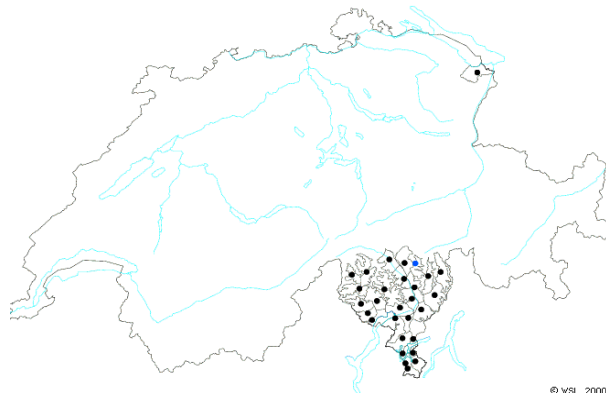
VITACEAE

“Alla fine di settembre, appunto, quando tornavamo in paese, eravamo accolti dal dolce e delizioso profumo dell’uva matura, che mangiavamo non solo con gli occhi, ma anche col naso prima della bocca...”. (Bruna, Avegno)²³⁹⁰

La vite comune o vite europea (*Vitis vinifera* L.) è una pianta originaria dell’Europa sud-orientale e dell’Asia sud-occidentale. È coltivata in maniera estesa sul territorio elvetico, nei campi, vigneti, cortili, pergolati, fino a circa 600 metri. Si può trovare anche inselvatichita dalle regioni viticole. Si tratta di una pianta rampicante legnosa, dal fusto nodoso, a corteccia marrone fibrosa e lunghi tralci. Le foglie sono palmato-lobate, nettamente distinte in 3-5 lobi dentati; sono inferiormente alterne e opposte nella parte superiore. Alle foglie sono talvolta opposti dei cirri. I fiori verdicci sono raccolti in grappoli composti, compatti e odorosi, opposti alle foglie, dapprima eretti poi penduli. L’infiorescenza dà luogo al ben noto grappolo d’uva formato da bacche succose di colore violetto o verde-giallognolo, di forma globosa od ovoide, con 2-3 semi duri. Nella foto: vite europea presso il Convento dei Frati di Lugano.



La vite americana (*Vitis labrusca* L.) è originaria dell’America settentrionale. Viene coltivata a Sud delle Alpi, dove si può trovare occasionalmente inselvatichita. È simile alla vite comune, ma le foglie sono indistintamente trilobate e cordiformi. La pagina inferiore delle foglie, il picciolo e i cirri sono ricoperti da un tomento grigio o rugginoso. A ogni foglia si oppongono un cirro o un’infiorescenza (nella vite comune invece su circa i 2/3 delle foglie). Il frutto è una bacca blu-violetta, molto odorosa. Nella foto: dettaglio della vite americana, in un giardino di Porza.



In diverse regioni della Svizzera italiana la coltivazione della vite nostrana era estesa e importante²³⁹¹, soprattutto prima della comparsa dei maggiori patogeni: oidio o mal bianco (*bianchett*, *maa dal zófrigh*, *scendra*), peronospora (*negrón*) e anche fillossera²³⁹². Per fronteggiare gli agenti patogeni furono introdotte

²³⁹⁰ B. Martinelli, “Gli odori della mia terra”, materiale inedito, pubblicazione in corso.

²³⁹¹ H.R. Schinz (*op. cit.*, p. 389) nel tardo Settecento, descrive una ventina delle varietà più diffuse, da lui indicate con i termini dialettali. S. Franscini (*op. cit.*, p. 142) riporta 17 varietà di uva bianca e 12 quelle di uva nera.

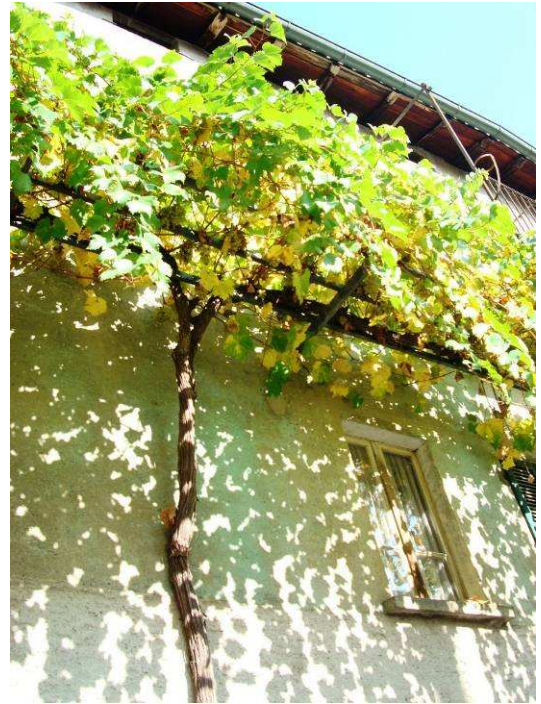
²³⁹² Cfr. VSI, voce *Bianchett*, p. 423; LSI, voce *Maa*, p. 223. La vite comune, *Vitis vinifera* L., è uno degli ospiti preferiti dall’oidio (*Oidium tuckeri* Berk), fungo ascomicete appartenente alla famiglia delle Erysiphaceae. Originario del nord America, questo fungo è stato introdotto accidentalmente in Europa nella metà del XIX secolo. Insieme alla peronospora della vite (*Plasmopara viticola* (Berk et Curt) Berl. et De Toni), fungo infestante della vite importato dall’America in Francia attorno al 1878, l’oidio costituisce una delle malattie più gravi e diffuse e tra le avversità che compromettono maggiormente la potenzialità produttiva della vite. La fillossera (*Phylloxera vastatrix*, o *Viteus vitifoliae*) è invece un afide, insetto parassita della famiglia delle Phylloxeridae, originario del nord America, giunto in Europa alla fine del XIX secolo, in Ticino nel 1897. La fillossera distrugge le radici della vite europea e l’apparato aereo della vite americana: per ovviare a questo grave problema è stata adottata la tecnica dell’innesto della vite europea sulla vite americana, che non viene attaccata dalla fillossera alle radici. (Fonte: Wikipedia, [http://it.wikipedia.org] >> *Plasmopara viticola*; Oidio; Fillossera).

nel Cantone varietà più resistenti, e nel 1905 ebbe inizio la sperimentazione del tipo Merlot con altre varietà francesi e italiane²³⁹³.

Le viti vengono piantate un po' ovunque, dal piano ai monti: attorno alle case, nei terreni a balze, oggi diventati i classici vigneti praticando il sistema dei filari, dei pergolati ed un tempo anche dei *romb* (vite appoggiata all'acero campestre: *rombeda*)²³⁹⁴. Fra i vitigni nostrani più vecchi vanno citati la "bondola", rossa e bianca, dai grossi acini di buccia sottile; il "dolcetto" (specie di spanna); la "montorfana" (margellana); la "verdesetta"; la "rossera", dagli acini rossicci piuttosto grossi; l' "ostana" che matura già alla Madonna d'agosto, apprezzata solo come uva da tavola²³⁹⁵: "c'erano diversi tipi di uva...la nostrana era la bøndola...poi c'era la rossarella, un'uva chiara, di color rosato...facevano un vino che è il rosarèl...la rinalda è un'uva grossa...la spanna che c'è ancora nella regione di Gattinara, giù nel Piemonte, non è buona da mangiare" (Remo, Camorino).

Nella foto: pergola di vite comune (Castagnola, Lugano).

È dalla vite europea che si ottiene il vino più pregiato. La vite americana, (*a*)*mericana*, è stata importata in Europa dall'America del Nord per la sua resistenza all'oidio. Il vino che se ne ricava è piuttosto scadente²³⁹⁶: serviva a produrre, assieme ad altre uve, *ul brüschett*, *nostranèll*, *vinell*, vinello di bassa gradazione alcolica, frizzante e brusco, adatto per i lavori agricoli estivi poiché disseta senza ubriacare²³⁹⁷. L'uva americana dà però un'uva da tavola molto dolce, dal sapore di fragola: "poi c'era l'americana, che non veniva quasi (in Riviera si usava di più)...si usava o per la grappa o si faceva seccare sui graticci, e si mangiava per qualche tempo, anche in inverno...ma si poteva fare anche un vino" (Remo, Camorino). La coltivazione dell'uva americana sembra oggi in declino: "A Gorduno, come in altre località del Ticino, la coltivazione delle viti americana e madena è ora in forte regresso, sia perché si dà la preferenza a qualità più pregiate, come il Merlot, sia perché il terreno coltivabile va riducendosi in seguito alla costruzione di case e di strade"²³⁹⁸.



Della vite la medicina popolare fa uso di foglie (staccabili da giugno-luglio), cirri (tagliabili da maggio ad agosto) e frutti (vendemmiate a settembre e ottobre). Le foglie in decotto sono astringenti; esternamente vengono usate fresche contro alcune affezioni cutanee. I cirri si possono spremere ottenendo un succo depurativo ed antiemorragico. L'uva assunta a digiuno (specialmente il mattino) vince la costipazione intestinale: "Quando ero piccola mi davano dell'uva fresca per andare di corpo (come purgante)...bisognava prenderla il mattino" (Elsa, Gentilino). Il decotto di uva dolce è pure indicato contro le tossi e i catarri bronchiali, così come l'uva passa. La cura d'uva, che dura da 10-20 giorni fino a 1-2 mesi, giova a tutti: è nutriente, vitaminica, aumenta l'appetito e regolarizza le funzioni digestive. È anche un rimedio disintossicante della pelle. Il succo è vitaminico, mineralizzante e dissetante, oltre che un potente antimicrobico. Esternamente è un rimedio contro le irritazioni dovute al sole e al vento. Anche i tralci giovani, i piccioli e i viticci, se masticati, sono fonte di vitamina e giovamento al sangue e alle ossa.

Rimedio efficace contro diversi mali è il liquido che sgorga dai tralci della vite dopo la potatura primaverile, chiamato popolarmente "pianto della vite": "Er goma dar vigna, sostanza che esce dal taglio a primavera da alcune viti" (Brione Verzasca)²³⁹⁹; "Vigna ca piansg, quando dal taglio della potatura a primavera ne esce la linfa (al giv)" (Brione Verzasca)²⁴⁰⁰. Questo liquido veniva usato principalmente come collirio nelle affezioni oculari, usanza che richiama la Dottrina delle Segnature. Anche una tradizione popolare ticinese

²³⁹³ E. Riva, J. Locatelli, *op. cit.*, p. 159.

²³⁹⁴ G. Mombelli, *op. cit.*, p. 75; G. Tognola, *Grono: antico comune di Mesolcinia: memorie e documenti*, Grono: Comune di Grono, 1999, Poschiavo: Tip. Menghini, p. 47.

²³⁹⁵ G. Tognola, *op. cit.*, p. 47; G. End, *op. cit.*, p. 131.

²³⁹⁶ CDE : Dial. svizz. 3.5.51.

²³⁹⁷ G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 28; A. Ortelli, *op. cit.*, pp. 96-97.

²³⁹⁸ CDE: Dial. svizz. 3.5.51.

²³⁹⁹ CDE : mat. Scattini.

²⁴⁰⁰ CDE : mat. Scattini.

considera la vite come protettrice della vista: “*Il mattino del Sabato Santo, quando le campane riprendevano a suonare per annunciare la resurrezione di Cristo, si andava nell’orto per bagnarsi gli occhi con la linfa che usciva dalle viti appena scapitozzate*”²⁴⁰¹. Quest’umore era inoltre usato per eliminare le lentiggini²⁴⁰², per rinforzare i capelli (Melide)²⁴⁰³, per combattere la rogna²⁴⁰⁴, l’erpete (Soragno)²⁴⁰⁵ e altre affezioni della pelle, e per risolvere tumefazioni reumatiche o gottose²⁴⁰⁶. Messa in un vaso ed esposta al sole per un anno, la linfa forniva un infallibile rimedio vulnerario²⁴⁰⁷.

Sono però i derivati dell’uva a essere maggiormente impiegati nella medicina popolare ticinese²⁴⁰⁸, in particolare vino, aceto e acquavite.

∞ Vino ∞

Il vino si ottiene dalla fermentazione dell’uva ammostata con i lieviti unicellulari del genere *Saccharomyces* presenti sulla buccia dell’acino o provenienti da colture selezionate. Da tempo è un prodotto di consumo in tutti gli strati sociali, spesso con conseguenze nefaste sulla salute: “*Estesa molto ed importante si è la coltura delle viti in varie parti del Cantone; quantunque sia da confessarsi che [il vino] serve ad alimentare un bisogno piuttosto fittizio che reale, e che contribuisce ben poco al commercio attivo del paese. Tanto è la popolazione ticinese vuol consumare in copia il vino buono o brusco, e spende molto in allevare la pianta destinata a produrlo*”²⁴⁰⁹. Non va comunque scordato che il vino, se assunto moderatamente, è digestivo e mineralizzante, indicato anche contro il colesterolo. Il vino rosso in particolare è antianemico e tonico-stimolante, il vino bianco diuretico. Si amministra anche agli animali: “*Alla bovina sfinita per un lungo sforzo, soprattutto in montagna, si dà il vino caldo*” (Val Bedretto)²⁴¹⁰. Una tazza di vino bollito è pure indicata in caso di raffreddore (Corticiasca)²⁴¹¹. Ma è forse il *vin brûlé* il rimedio a base di vino più tipico, usato ancora oggi per contrastare le malattie invernali²⁴¹².

∞ Aceto ∞

L’aceto è il prodotto della fermentazione acetica di bevande alcoliche, per opera di batteri. Quello di vino è prodotto tramite l’aggiunta iniziale della madre dell’aceto a vini e vinelli bianchi o rossi. Prodotto nelle cantine domestiche da resti di vino, oppure comprato nelle drogherie, l’aceto viene talora aromatizzato e potenziato con erbe od essenze, come nell’aceto dei sette ladri (a base di aceto di uva o di mele) usato come rimedio profilattico e curativo in caso di epidemie²⁴¹³. L’aceto favorisce la digestione, è disinfettante, dimagrante e cicatrizzante. È un rimedio casalingo consigliato contro bruciate (acqua fredda con aceto), emorragie nasali (impacchi di acqua fredda con aceto da applicare sulla fronte)²⁴¹⁴ e ferite: “*L’aceto di uva, più o meno, si usava per disinfettare, quando non c’era ancora l’alcol... disinfettare anche le ferite... avevano bene la mama dell’aceto*” (Nice, Corzoneso); “*Aceto e acqua: per disinfettare le ferite*” (Elsa, Aurigeno)²⁴¹⁵. L’aceto è anche un popolare rimedio antipiretico²⁴¹⁶, talora usato come vermifugo, associato all’aglio²⁴¹⁷. Sulle virtù febbrifughe dell’aceto si hanno perfino testimonianze d’epoca secentesca: contro le febbri quotidiane si raccomanda un impiastro di foglie di verza bollite in aceto vecchio, schiacciate e cosparse di olio, da applicare sullo stomaco²⁴¹⁸.

“*Si facevano impacchi per far passare la febbre*” (sulla fronte: Clorinda, Gerra Gambarogno; sui polsi: Gisella, Bellinzona).

“*[Impacchi di aceto]...per abbassare la febbre, anche...questo è conosciutissimo però*”. (Franca, Torre)

²⁴⁰¹ G. Mondada, *op. cit.*, p. 13.

²⁴⁰² V. Pellandini, “Alcuni esempi di medicina popolare ticinese”.

²⁴⁰³ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 201.

²⁴⁰⁴ A. Venturini, F. Pignocatti, P. Gianoca Todeschini, *op. cit.*, p. 192.

²⁴⁰⁵ VSI, voce Aqua, p. 219.

²⁴⁰⁶ L. Pomini, *op. cit.*, p. 450.

²⁴⁰⁷ A. Venturini, F. Pignocatti, P. Gianoca Todeschini, *op. cit.*, p. 192.

²⁴⁰⁸ Sebbene il sapere popolare distingua la vite nostrana da quella americana, nella medicina popolare le due specie vengono spesso confuse l’una con l’altra quanto ai loro usi terapeutici.

²⁴⁰⁹ S. Franscini, *op. cit.*, p. 140.

²⁴¹⁰ O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di Val Bedretto*, p. 80.

²⁴¹¹ VSI, voce Büi, p.1156.

²⁴¹² Cfr. la scheda etnobotanica “Miscugli”.

²⁴¹³ Cfr. la scheda etnobotanica “Miscugli”.

²⁴¹⁴ “La buona Ernestina”, pp. 48-49.

²⁴¹⁵ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

²⁴¹⁶ Cfr. anche la scheda etnobotanica “Miscugli”.

²⁴¹⁷ Cfr. VSI, voce Ai, p. 58.

²⁴¹⁸ G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto secentesco”, p. 60.

“Per la febbre facevamo impacchi alla fronte e alle gambe...quando avevano la febbre alta, i bambini...pediatri non ce n'erano...era l'unico dottore che faceva poi tutto”. (Nice, Corzoneso)

“Contro la febbre alta: avvolgere tutto il corpo con un vecchio lenzuolo bagnato di acqua fredda con un po' d'aceto, poi con uno asciutto e poi s'avvolge tutto il corpo con una coperta di lana. Cambiare il lenzuolo quando è asciutto (per abbassare la febbre di 1-2 gradi)”. (Elsa, Aurigeno)²⁴¹⁹

“L'aceto veniva applicato sui polsi e intorno alle tempie quale febrifugo”. (Melide)²⁴²⁰

“Quando si aveva la febbre si prendeva olio di ricino che era il terrore di tutti i bambini. Altrimenti si faceva uno stupín che erano delle pezze imbevute di aceto bollente”. (Coldrerio)²⁴²¹

“Quando avevamo la febbre...mettevano le pezze di aceto (...) si mettevano sotto la piante del piede, si legavano su con un fazzoletto o foulard...le pezze erano stracci di lenzuolo, così...si piegavano, a dare un po' la forma del piede, si bagnavano d'aceto e si mettevano sopra, per far andar giù la febbre, fino a quando si asciugavano...dopo un po' si asciugavano e bisognava cambiarle, bagnarle ancora, fintanto che la febbre andava, senza penicillina...io l'ho fatta per mio figlio”. (Floriana, Morbio superiore)

“Ai bambini reduci da una malattia infettiva si faceva un bagno di acqua ed aceto”. (Castel san Pietro)²⁴²²

L'aceto è utile anche come analgesico contro l'emicrania. A volte le pezze sono applicate sotto i piedi, attirando il sangue verso le estremità inferiori.

- “Con impacchi di acqua e aceto si curava il mal di testa”. (Monte)²⁴²³
- “L'aceto per impacchi sulla fronte...contro il mal di testa”. (Silvia, Airolo)
- “Per il mal di testa prendeva una tela con acqua e aceto (sulle tempie)”. (Maria, val Verzasca)
- “E invece io ho sentito che quelli che hanno mal di testa fanno un grande sbaglio a mettere le cose su qui [in testa]...che bisogna tenere i piedi in acqua e aceto...che dopo tira giù tutto nei piedi e più niente nella testa!”. (Irma, Locarno)

L'aceto veniva fatto fiutare in caso di mancamento: “Per uno svenimento occorre l'aceto per tenere ravvivato il paziente facendolo odorare forte” (Cavagnago)²⁴²⁴. Anche a Melide, una pezzuola intrisa di acqua e aceto faceva rinvenire le persone svenute²⁴²⁵.

Era usato anche per la cura del mal di denti (magari associato ad un cereale sotto forma di impiastro).

- “Poi si metteva anche una pezza bagnata di aceto...o la “mamma” dell'aceto che...che rimaneva giù nella bottiglia...si metteva sui denti anche quello. Eh, faceva bene, si usava tanto...si metteva [l'aceto] su una pezza di stoffa, poi si metteva sulla mascella dove si aveva il male (...) l'aceto si chiamava máma da l'asèd, in dialetto...lo facevamo noi in casa, lo avevamo sempre, per l'insalata e tutto”. (Gentilina, Mergoscia)
- “Impacch d'asee²⁴²⁶ per gli accessi dei denti” . (Brusino Arsizio)²⁴²⁷
- “Per calmare il dolore nei denti si adopera anche il cataplasma di farina di segale impastata coll'aceto detta: pulentina da farina da segra”. (Balerna)²⁴²⁸
- “Crusche de forment e aséd cald: crusca di frumento e aceto caldo per calmare il mal di denti”. (Breno)²⁴²⁹
- “Rimedi contro il mal di denti:i polentin de linosa fac anch coll'ased: i cataplasmi (di farina di semi di lino) fatti anche coll'aceto”. (S. Abbondio)²⁴³⁰

L'aceto era indicato nelle malattie ulcerative del cavo orale, sia delle persone sia del bestiame: “I funsgit²⁴³¹: nome di una malattia che si manifesta con un'efflorescenza ora bianchiccia ora rossiccia nella bocca dei bimbi e anche di malati adulti. Talvolta anche nelle fauci del bestiame bovino. È indizio, si dice, di forte infiammazione. I funsgit si lavano e si levano con un pannolino pulito, talvolta imbevuto di aceto e

²⁴¹⁹ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

²⁴²⁰ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 201.

²⁴²¹ A. Nessi, *op. cit.*, p.31.

²⁴²² G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storia e vita quotidiana*, p. 125.

²⁴²³ Mat. Vicari.

²⁴²⁴ T. Rosselli, *op. cit.*, p. 39.

²⁴²⁵ VSI, voce Aséd, p. 313.

²⁴²⁶ “Impacchi di aceto”.

²⁴²⁷ CDE : Rossi ms. 81.

²⁴²⁸ CDE.

²⁴²⁹ CDE.

²⁴³⁰ CDE.

²⁴³¹ Le definizioni date dal LSI (voce fongitt) sono le seguenti: “escrescenze, foruncoli, ulcerette, vescichette, infiammazioni della pelle e delle mucose”.

strofinando leggermente le parti invase dal detto male” (Losone)²⁴³². Ai bovini affetti da *brüschitt* (Rovio) e *brüscitt* (Peccia), eruzioni che colpiscono la lingua o il fondo della bocca impedendo loro di mangiare (oltre all’epizootica, anche altre malattie difficilmente identificabili) - si sfrega la lingua con sale e aceto (Rovio) o si preparano impacchi di aceto con cui sfregare il fondo della bocca (Peccia)²⁴³³. A Prugiasco si dà l’aceto ai vitelli per ridurre le flatulenze: “*Come, quando erano gonfi i vitelli o così... davamo olio e aceto, mescolato: due quarti di aceto e due quarti di olio, lo mettevamo nella bottiglia, si scuoteva e poi si dava giù... il giorno dopo neanche, erano spariti i gonfiori*” (Oliva)²⁴³⁴. Un informatore di Villa Bedretto racconta invece che, mischiando dell’argilla fine con aceto, si otteneva una sorta d’impiastrò applicato sulle infiammazioni del bestiame²⁴³⁵.

∞ Grappa ∞

In senso ampio, è detta acquavite (*aquavita*) la bevanda alcolica di alta gradazione ottenuta per distillazione di vino, vinacce, cereali, frutti, radici, erbe (ad esempio: pesche, prugne, ciliegie, bacche di ginepro, more di gelso, iva, patate, radici di genziana...²⁴³⁶). La grappa è invece l’acquavite ad alta gradazione alcolica ottenuta unicamente per distillazione delle vinacce (dal lombardo *grapa*, da *grapo*, raspo d’uva): “*La grappa è solo fatta con le vinacce, senno non si chiama più grappa, si chiama acquavite...la facevano con le vinacce perché tutti avevano la vigna, facevano il vino...distillavano le vinacce*” (Alda, Biasca).

Nella foto (di G. Pedrioli): la distillazione della grappa²⁴³⁷. La produzione di grappa era molto frequente nei villaggi, provvisti di una pressa e di un alambicco, sovente usati in comune. Quando gli alambicchi passarono sotto la giurisdizione della Regia federale andarono pian piano diminuendo²⁴³⁸: “*...nel ‘36 hanno fatto la legge federale dove gli alambicchi erano tutti controllati...mentre prima ognuno alambiccava quello che voleva*” (Remo, Camorino).



Per la produzione di grappa si provvede dapprima alla torchiatura delle vinacce, con il torchio (*ul tòrc*) e in seguito si passa alla distillazione, *cul lambicch*. La distillazione ha luogo al freddo, nelle notti di luna piena. L’alambicco con le vinacce viene posto su un fornello, e la cottura delle vinacce deve avvenire alla giusta temperatura. I vapori passano attraverso una serpentina posta in una botte o in un fusto con acqua fredda, e condensandosi diventano grappa. Tale delicata e lunga operazione (dalle 4 alle 5 ore) richiede esperienza e pazienza affinché la grappa posseda il giusto profumo di uva e sapore di fiore (l’uva americana è considerata in questo caso la migliore)²⁴³⁹. Bisogna scartare la prima (la testa), fortemente alcolica, e l’ultima grappa che esce dall’alambicco (la *flèma*), povera di alcool. La parte che si conserva per il consumo, cioè il cuore o corpo, possiede una gradazione alcolica attorno ai 21-23°: “*si controllava bruciando un po’ di grappa (se la grappa bruciava era ancora molto buona), e doveva essere chiara. Veniva poi mischiata con quella con molti gradi*” (Elsa, Aurigeno)²⁴⁴⁰.

Oltre ad essere una bevanda gradita (un *grapin*, un *cichett*), da offrire agli ospiti soprattutto come digestivo, la grappa rappresenta una panacea nella medicina popolare ticinese, un “*rimedio sovrano contro tanti malanni*”²⁴⁴¹:

- “*Grapa d’üga americana: ul grapin a la matina a l’è na sana medesina ; un grapin cèrti vòlt u disbröia idee*”. (Medio Vedeggio)²⁴⁴²

²⁴³² CDE.

²⁴³³ VSI, voce *Brüsch*, p. 1084.

²⁴³⁴ Un rimedio identico è documentato in valle d’Anniviers (Vallese) (cfr. S. Brüscheiler, *op. cit.*, p. 146).

²⁴³⁵ Un rimedio a base di argilla e aceto è documentato anche in val d’Anniviers, dove veniva applicato attorno alle zampe delle mucche che soffrivano di “acqua nelle zampe” (S. Brüscheiler, *op. cit.*, p. 132).

²⁴³⁶ VSI, voce *Aquavita*, p. 228; informatori vari.

²⁴³⁷ In: Fondazione Svizzera per la Fotografia, *op. cit.*, p. 112.

²⁴³⁸ G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 28.

²⁴³⁹ G. Bianconi, *Raccolti autunnali: uva, castagne e noci*, p. 39; F. Bernardi, *op. cit.*, p. 47; G. Foletti, *Campagna luganese*, p. 28; L. Marcollo, *Brione s/Minusio attraverso i secoli*, [S.l.]: [s.n.], 1998, Losone, Tip. Poncioni, p. 225.

²⁴⁴⁰ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

²⁴⁴¹ G. Bianconi, *Raccolti autunnali: uva, castagne e noci*, p. 40.

- “La grappa per tutte le malattie...per disinfettare...per bere, per tutto”. (Alberto, Bellinzona)
- “Dopo, un rimedio universale è poi anche la grappa...”. (Alda, Biasca)
- “Noi la grappa sì la usavamo tanto...per frizionare, per tutto!”. (Maria, Vogorno)

Si usa conservare una bottiglietta di grappa (spesso la *flèma*, la parte meno pregiata) come medicina²⁴⁴³ eccitante dello stomaco, digestiva, corroborante e disinfettante. La grappa è anche la componente liquida di macerati, cui si aggiunge preferibilmente un'erba medicinale o una parte di essa: fiori di arnica, aglio orsino, assenzio, iva, calendola, erba ruta, radice di genziana, mallo e gheriglio delle noci, prugne, rametti di rosmarino, ecc.²⁴⁴⁴. All'effetto terapeutico della pianta si aggiunge quello della sostanza alcolica: “L'arnica, dopo la mettevamo giù nella grappa...ho ancora qua una bottiglia (...) prima mettevamo la flema²⁴⁴⁵ si chiama, non era proprio forte come la grappa...allora si chiamava flema ...adesso mettiamo giù un po' di grappa”. (Lina, Mergoscia).

La grappa d'uva americana è reputata migliore da un punto di vista organolettico, ma sembra che un tempo fosse comune produrre in proprio la grappa anche con le vinacce dell'uva nostrana, mescolando spesso diversi vitigni: “La grappa si faceva con l'uva americana, generalmente, perché lassù c'era piuttosto uva americana (per mangiare così, che è buona)...oppure con i resti, le vinacce, dell'uva che si portava a fare il vino...c'era l'alambicco a Morbio, credo...mio papà lo faceva, comunque avevamo la grappa in casa, il vino e la grappa” (Armida, Monte); “Qui di viti c'era...bondola, merlot, paganona, uva rossa...diversi vitigni...poi facevano il vino e con le vinacce facevano la grappa...non come adesso che adoperano solo l'uva americana per fare la grappa, che è più pregiata...non adoperavano la pregiata” (Spartaco ed Ebe, Biasca). L'uva americana era consumata fresca o serbata per occasioni speciali: “L'uva americana veniva conservata in parte almeno fino a Natale” (Melide)²⁴⁴⁶; “Almeno nel mio ambiente non si faceva la grappa con l'uva americana, come adesso...uva americana ce n'era meno, si mangiava e si metteva via, per l'inverno...l'appendevano su nei solai o la mettevano nelle cassette e la si mangiava fino a esaurimento, anche se era passa si mangiava ancora” (Alda, Biasca)²⁴⁴⁷.

Quando viene assunta per via orale, la grappa è soprattutto un buon digestivo, anche aggiunta al caffè²⁴⁴⁸:

- “Fagh om crobiign cor lüscia ar crüscia: o gh dor el botasc” (Vogorno)²⁴⁴⁹;
- “Con un cucchiaino, un po' di zucchero, un po' di grappa, aiutava la digestione...” (Maria, Vogorno);
- “Alla sera quando si mangiava troppo...un cichettfn” (Adelaide, Locarno);
- “La roba che adoperavano era la grappa, i nostri anziani (...) se facevano un caffè, che non digerivano...con grappa” (Aldo, Vogorno);
- “La grappa, quella fa digerire”. (Noemi, Bellinzona)
- “Ma la grappa è sempre un po' un digestivo, però gli uomini la bevono perché gli piace...mio marito sempre, nel caffè, dopo pranzo, metteva sempre un goccino di grappa, mi sembra che fa bene per digerire...perché mio marito altrimenti non ne beveva mai, di grappa, così...però quel goccino di grappa, americana specialmente”. (Teresa, Caveragno)
- “Adesso fanno i vigneti di merlot, invece allora mettevano un piede di vite dal brügnolò²⁴⁵⁰, un altro di merlot, un altro di [mericana]... [il brügnolò] si metteva nella grappa, si metteva l'acino grosso, e poi si prendeva come digestivo”. (Floriana, Morbio superiore)

Si credeva anche che fosse un buon corroborante, con effetti benefici sul cuore e sulla circolazione del sangue:

- “I vöcc i disc che l'aquavita la ranforsisc el cör”. (Lodrino)²⁴⁵¹
- “La grappa, quelle di uva americana è la migliore (tutti quelli che hanno un po' di vite fanno la grappa)... allarga le arterie, aiuta la circolazione...dà uno stimolo alla circolazione, ma non da usarne troppo, eh!”. (Don Angelo, Balerna)

²⁴⁴² “Grappa d'uva americana: il grappino la mattina è una sana medicina, il grappino certe volte schiarisce le idee”, in: G. Passardi, *op. cit.*, p. 144.

²⁴⁴³ G. End, *op. cit.*, p. 138.

²⁴⁴⁴ Cfr. le rispettive schede etnobotaniche e gli Annessi, Risultati 2. *Repertorio botanico*.

²⁴⁴⁵ Si tratta del prodotto della prima distillazione delle vinacce, che non raggiunge ancora la gradazione alcolica del prodotto finito..

²⁴⁴⁶ G. Ortelli-Taroni, *op. cit.*, p. 207.

²⁴⁴⁷ Anche per iscritto.

²⁴⁴⁸ Cfr. VSI, voce Caffè, p. 123, Vallemaggia.

²⁴⁴⁹ “Fa un caffè con la grappa alla vecchia: le duole il ventre”, in : O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 116.

²⁴⁵⁰ “Varietà di uva da tavola con acini particolarmente grossi e il relativo vitigno” (LSI, voce brügnolò, p. 485).

²⁴⁵¹ “I vecchi dicono che l'acquavite rinforza il cuore”, in: F. Bernardi, *op. cit.*, p. 14.

È forse esternamente che la grappa (anche come parte di miscugli) esplica al meglio le sue proprietà curative, anzitutto come disinfettante esterno:

“La grappa era già curativa!...io l’ho usata, una volta...ero diciannovenne, maestrina alla Muggiasca...non c’era nient’altro che la maestra, alla Muggiasca...c’erano tre case, tutti contadini, alpigiani... poi c’erano i boscaioli che venivano dall’Italia... bergamaschi o bresciani...perché c’erano tanti boschi intorno lì...ci si arrivava solo per sentieri, ripidi e faticosi, due ore di viaggio...e il mio primo anno di scuola, diciannove anni avevo...una mattina, a metà mattina, arrivano due bei giovanottoni a cercarmi...due boscaioli...uno che accompagnava quello ferito alla gamba con la falce...una ferita larga così, mamma mia!...e dicevo prima, che non si usavano le scatole di medicinali come c’è adesso, la scatola di farmacia che si ha in auto, che si ha sempre a portata di mano...mia mamma mi aveva dato delle bende, forse sì, una benda per una slogatura, casomai – ‘na storta al pè per andare su per il sentiero - però mi aveva dato la bottiglia di grappa (...) quel mattino lì arrivano ‘sti due giovanotti...una brutta ferita...io ho trattenuto il fiato per un attimo, perché non ero coraggiosa!...però ho detto: “Bisogna fare qualche cosa”...forse ho stracciato un asciugamano o qualche cosa per le bende...e non avevo nient’altro che la grappa...ho detto: “Questa disinfetta!”...allora l’ho disinfettato bene, poi gliel’ho fasciata un po’ come ho potuto, ‘sta gamba...e la grappa che mi è rimasta nella bottiglietta, gli ho detto: “E adesso questa la beva...un po’ fuori, un po’ dentro, vedrà che le fa bene!”...e l’anno seguente sono venuti a ringraziarmi e a farmi vedere la gamba, che era guarita!”. (Armida, Monte)

“Io di recente mi sono punta proprio e mi faceva male tutta la notte...e avevo là il bicchierino della grappa e ogni tanto mettevo dentro il dito e lo tenevo...ma era proprio gonfio...mi è entrato un ferro, dentro, e mi è venuto gonfio, mi faceva un male!...un’infezione, più che un’infiammazione...non sapevo più cosa fare dal male quella notte lì, picava, picava²⁴⁵²”. (Alda, Biasca)

“La grappa come disinfettante (esterno), quello era un uso che si faceva...dopo così, come digestivo, per gli “infusi”²⁴⁵³”. (Remo, Camorino)

“Ma la grappa va bene per tante cose, per esempio per disinfettare una ferita, la grappa è meglio dell’alcol, del “Merfen” e di tutte quelle cose lì”. (Floriana, Morbio superiore)

Una bottiglietta di grappa veniva anche portata all’alpe per ogni evenienza:

“Altrimenti il disinfettante che avevano gli anziani era la grappa...loro avevano l’avevano in montagna, quando erano all’alpe”. (Aldo, Vogorno)

“Dopo si usava sugli alpi, c’era la bottiglia di grappa, c’era ...anche per disinfettare, se ci sbucciavamo le ginocchia, le disinfettavamo con la grappa, e non bruciava poco!”. (Alda, Biasca)

La grappa si rivelava anche utile contro i morsi delle vipere: a Lodano, in Vallemaggia, si arroventava un ferro, bruciando la parte attorno alla morsicatura: al malcapitato venivano allora amministrati latte e grappa²⁴⁵⁴.

L’acquavite costituisce anche uno dei tanti rimedi contro il mal di denti.

“A Stabio, [la grappa veniva] riscaldata con un vetro caldissimo per calmare il dolore”²⁴⁵⁵.

“Mett la grapa sott ai dinc par calmá ul dulúr, mettere l’acquavite sotto i denti per calmare il dolore causato dalla carie”. (Pedrinato)²⁴⁵⁶

“Met sot ai denc l’aquavita, ul lard, ul butèr ecc.”. (Sigirino)²⁴⁵⁷

“Per guarire il mal di denti (...) in bocca si sogliono fare risciacqu(ate) con acqua fredda, decozioni di camomilla, di malva, acquavite ecc”. (Broglio)²⁴⁵⁸

“La grappa...dicevano, per il mal di denti...berne un piccolo sorso (da tenere in bocca)...ma non so se è valevole o no”. (Angela, Lavertezzo)

“La cerāda contro il mal di denti: cataplasma composto di albume d’uovo sbattuto, con qualche goccia d’acquavite e steso sopra un batuffolo di stoppa di canapa o di lino”. (Losone)²⁴⁵⁹

La grappa è impiegata come rimedio antireumatico, analgesico e vermifugo.

²⁴⁵² Pulsare, battere (anche dolore), cfr. LSI, voce picá, pp. 881-882.

²⁴⁵³ L’informatore allude alle numerose erbe messe a macerare nella grappa.

²⁴⁵⁴ R. Giacchetto, *op. cit.*, p. 49.

²⁴⁵⁵ F. Lurà, *Denti sani*, p. 140.

²⁴⁵⁶ VSI, voce Calmá, p. 246.

²⁴⁵⁷ “Mettere sotto i denti l’acquavite, il lardo, il burro, ecc.”, CDE.

²⁴⁵⁸ CDE.

²⁴⁵⁹ CDE.

“I reumatismi, i dolori nei muscoli, acquavite o piuttosto spirito canforato sfregato sulla parte malata...”. (Certara)

“Capá i römátiik: si curano dapprima avvolgendo in lana, panni caldi; facendo frizioni di canfora e acquavite, eccitando il sudore e anche con bagni di fieno”. (Rovio)

“La flèma seriva per molti usi, con la canfora per i reumatismi...”. (Elsa, Aurigeno)²⁴⁶⁰

“Quando faceva male una qualche parte, una volta si usava la grappa (...) eh, per i reumatismi...”. (Maria, Vogorno)

“I vermi si combattono mettendo alla regione dello stomaco un batuffolo inzuppato di acquavite e spolverato di incenso: se esso staccasi, ciò significa che i vermi sono scomparsi; se sta appiccicato vuol dire che i vermi ci sono ancora...”. (Lugano)²⁴⁶¹

“Rimedio contro i vermi: ul stomaghirò: incenso e grappa che si metteva sullo stomaco (su la boca dal stomich)”. (Meride)²⁴⁶²

La grappa è anche un rimedio contro le affezioni respiratorie e gli stati influenzali, non solo come cicchetto da aggiungere alle tisane calde:

“Perché si usava la grappa come impacco sulla gola, per mal di gola...mettevamo un fazzoletto qui legato in gola, ben bagnato di grappa, e facevamo un impacco”. (Armida, Monte)

“Dopo, per l’influenza, latte grappa e cipolle (...) [la mamma] le faceva bollire nel latte e ci faceva bere il latte bollito con dentro cipolle e un po’ di grappa per l’influenza...e poi metteva in un sacchetto le cipolle cotte e me le metteva su, qui davanti”. (Alda, Biasca)

La produzione di grappa, essendo soggetta a restrizione, induceva i paesani a usarne anche per il bestiame:

“Un tempo qui a Curio, quando la nuova legge sugli alambicchi non era ancora strutturata nello stesso modo odierno, uno che aveva la vacca aveva diritto a due litri di grappa...poteva alambiccare e non pagare niente per due litri di grappa...quello da cui l’ ho saputo, che distillava, si massaggiava lui stesso gli arti con la grappa quando aveva dolori alle membra...avevano diritto a due litri di grappa per curare gli animali...quando una bestia tirava dietro una gamba, magari”. (Tita, Curio)

“Tanto è vero che i contadini...(anche oggi) hanno ancora il diritto a 10 litri di grappa senza tassa, ad uso medicinale per le mucche (...) per gli animali anche c’era un uso come disinfettante anche interno, quando la bestia era ammalata, che non si sentiva bene”. (Remo, Camorino)

“Perché la grappa è soggetta a una tassa...controllano quanta vigna hanno, più o meno calcolano quanta grappa può uscire...e mi ricordo che i paesani, qui a Morbio, dicevano che facevano le frizioni alle bestie quando erano ammalate (ho sentito dire, ma io non l’ho mai visto), con la grappa...per non pagare tanto di tassa...si salvavano come potevano!”. (Floriana, Morbio superiore)

²⁴⁶⁰ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

²⁴⁶¹ B. Bonardi, *La tubercolosi in Lugano...*, pp. 40-41.

²⁴⁶² CDE.

Zea mays L. (Mais)

POACEAE

Il mais o granoturco è una pianta annuale originaria dell'America centrale. Nelle zone vinicole della Svizzera viene coltivato soprattutto come cereale, nelle altre regioni come foraggio per bestiame.

La pianta possiede radici fascicolate, fusto nodoso robusto ed eretto, lungo da 1.5 a 2.5 metri. Il fusto, midolloso, è rivestito da foglie larghe guainanti, lineari e acuminata, disposte in maniera alterna. I fiori maschili, di color verdognolo, sono riuniti in un'ampia pannocchia apicale. I fiori femminili si raccolgono in spighe poste alle ascelle fogliari inferiori, dall'asse principale molto ingrossato. Le infiorescenze sono avvolte da un ampio involto di brattee fogliari, dalle quali fuoriescono i lunghi stili filiformi (detti anche barbe), prima di color verde, poi bruno-rossastro. Dalle infiorescenze femminili, le spighe, deriva un'infruttescenza chiamata impropriamente "pannocchia", composta di numerose cariossidi ricche in amido, inserite su un asse massiccio detto tutolo. Nella foto: piante di mais in fiore in un campo di Castelrotto (Lugano).



Sulla diffusione del mais in terra ticinese esistono due versioni. È comunque attestato che vi penetra come pianta alimentare solamente agli inizi del Settecento, quindi in epoca relativamente tarda: il suo consumo è attestato dalla concomitante diffusione della pellagra, malattia da carenza di vitamina PP dovuta ad un consumo notevole di granoturco²⁴⁶³. Stando invece alla tradizione, la diffusione del mais (in dialetto *carlón*) sarebbe avvenuta per opera di san Carlo Borromeo, preoccupato per l'alimentazione del suo popolo: “Era credenza che il granoturco fosse velenoso. San Carlo lo benedì e d'allora in poi lo si coltivò ed in onore del Santo lo si chiamò carlón” (Medio Vedeggio)²⁴⁶⁴. L'etimologia del termine *carlón* è però discussa e molto complessa: stando al Lurati, *carlón* andrebbe “con un gruppo di voci come mil. scarión, mozzicone di una pianticella tagliata da piede ecc., voci di cui esistono, nel senso di « steccone, palo », attestazioni antiche, ben anteriori a Carlo Borromeo (...) Il senso primo di carlón sarà pertanto quello di « fusto, stocco, spuntone »: infatti il mais era l'unica delle piante alimentari note caratterizzata da fusto così alto e consistente”²⁴⁶⁵.

Nella foto: pannocchie al sole a Gordola (Foto: Giovanni Bianconi)²⁴⁶⁶. La raccolta avveniva verso la fine di ottobre. Le pannocchie vengono lasciate sull'aia per essere scartocciate: si lascia però attaccata qualche foglia per poterle legare in mazzi e attaccarle sui soffitti o sui loggiati a seccare²⁴⁶⁷.

Lentamente valorizzato e diffuso nella regione per il suo alto rendimento²⁴⁶⁸, il mais è stato dapprima usato come farina per la produzione di pane e successivamente per la polenta, sovente mischiato al miglio²⁴⁶⁹. Nel Luganese



²⁴⁶³ O. Lurati, “Etnografia e dialettologia. Per la storia dell'alimentazione della gente lombarda e ticinese”, pp. 44-45.

²⁴⁶⁴ G. Passardi, *op. cit.*, p.67.

²⁴⁶⁵ O. Lurati, “Etnografia e dialettologia. Per la storia dell'alimentazione della gente lombarda e ticinese”, p. 43.

²⁴⁶⁶ In: G. Bianconi, *Ticino rurale*, Gordola (Locarno).

²⁴⁶⁷ I. Bolla, “L'operosità femminile nell'agricoltura ticinese”, In: AA.VV., *Donne ticinesi. Rievocazioni*, p. 20; VSI, voce Carlón, p. 104.

²⁴⁶⁸ Scrive a questo proposito il Franscini (*op. cit.*, p. 134): “I campi seminati a granoturco (volgarmente formento, melgone, carlone) danno un solo raccolto; ma se riesce bene, è riputato piucchè equivalente al doppio degli altri generi”.

²⁴⁶⁹ O. Lurati, “Abitudini alimentari della popolazione ticinese fino alla metà dell'Ottocento”, pp. 182-185; G. Tarilli, “Aspetti di vita settecentesca nella campagna luganese, da un libro dei conti inedito”, p. 21.

e nel Mendrisiotto il mais diventa un alimento cardine (nella regione della campagna Adorna, ad esempio, se ne coltivavano tre varietà²⁴⁷⁰), costituendo ancora oggi la coltura cerealicola più praticata²⁴⁷¹. Oltre all'uso alimentare del frutto, le foglie che avvolgono la pannocchia - *spoia* (Breno)²⁴⁷², *spöia* (Chiasso)²⁴⁷³ - venivano usate come foraggio e per riempire i materassi: “*Adesso ci sono i materassi, ma una volta prendevamo le foglie (del granoturco)...per i bisacch*” (Alma, Bellinzona); “*Con la foglia delle pannocchie facevano i materassi per i bambini piccoli e anche per i grandi*” (Aurigeno)²⁴⁷⁴. A Melide era usanza, appena passata la messa natalizia di mezzanotte, accendere un falò sulla riva del lago con i fusti secchi del granoturco, detti *ganascia*. Si diceva che così sarebbe venuta la Madonna a far asciugare i pannolini del Bambino Gesù “*vegn la Madòna a fá sügá i patiùsc dal Bambín*”²⁴⁷⁵.

Oltre ad essere un cereale dall'indiscusso ruolo alimentare (“*El formentón o m'a salvèi da la famm in tem da guèra*”²⁴⁷⁶), il mais è anche a tutti gli effetti una pianta curativa. I lunghi stili, chiamati popolarmente “barba” o “capelli” del granoturco, di colore biondo a bruno-rossastro, sono raccolti da giugno ad agosto²⁴⁷⁷. Sono usati come infuso dalle virtù diuretiche e sedative, in particolare della vescica e delle vie urinarie e in caso di coliche nefritiche.

Nella foto: stili filiformi di granoturco (Castelrotto). Le “barbe” vengono dette, nel linguaggio vernacolo, *cavii* (passim), *barba del frumentún* (Montecarasso), *barbüscia* (Cugnasco), *barbís dro carlón* (Breno)²⁴⁷⁸ ...



“*Con i barbís dal carlón si fa un decotto diuretico contro la nefrite*”. (Meride)²⁴⁷⁹

“*A Rovio i cavii dal carlón erano utilizzati per fare un decotto contro la ritenzione d'urina*”²⁴⁸⁰.

“*Una mia zia, sorella di mio papà (di Ascona)...lei prendeva sempre la “barba” del granoturco...faceva il decotto, e diceva che le faceva bene per i suoi dolori intestinali, che aveva appunto*”. (Emma, Locarno)

“*Anche la barba di mais...che si adopera tanto...mi pare che sia diuretica, no?...l'ho usata tardi, quando mi hanno spiegato il valore...però a quei tempi non si conosceva, si adoperava per fare i baffi e la barba per giocare....a qualcosa serviva anche quella!*”. (Bruna, Avegno)

“*Come il granoturco, aiutavamo tutti ad aprire le pannocchie...era un po' una festa...noi ci divertivamo a tirare via la “barba”, a giocare con la barba...un po' mia mamma la metteva via, ma chissà perché? Però la teneva (...) può darsi per la gotta?...per la gotta mi pare che dicesse la mia mamma, la barba dal formantón (...) non ho in mente di aver visto usarla, però lo diceva*”. (Alda, Biasca)

Con le cariossidi mature, raccolte verso settembre-ottobre, si può produrre uno sciroppo indicato contro tosse, catarri bronchiali e raffreddore. Esternamente, la polenta viene anche applicata ai sofferenti di flebiti e sciatica. Malgrado fosse un alimento quasi quotidiano in molte zone del Cantone e quindi facilmente disponibile, sono poche le testimonianze che documentano gli usi terapeutici della farina di mais nella medicina popolare ticinese. A Brissago si preparavano dei bagni per ammorbidire la pelle e curare le screpolature²⁴⁸¹. Floriania, di Morbio superiore, ricorda che si usava per contrastare la febbre: “*La farina di granoturco, la farina della polenta, anche quella, bagnata un po' di aceto...la scaldavano un po', però, e la mettevano sotto al piede, anche quella...la lasciavano finché si asciugava (prendeivano una pezza, mettevano*

²⁴⁷⁰ G. Mombelli, *op. cit.*, p. 48. Le tre varietà principali presenti nell'alta Lombardia e in Ticino sono *Zea mays* var. *dentata*, var. *aristata* e var. *vitrea* (VSI, voce Carlón, p. 103).

²⁴⁷¹ Cfr. VSI, voce Carlón, p.103.

²⁴⁷² CDE: Inchiasta RSI.

²⁴⁷³ CDE: Chiasso, Grassi.

²⁴⁷⁴ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

²⁴⁷⁵ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 200.

²⁴⁷⁶ “Il granoturco mi ha salvato dalla fame in tempo di guerra”, F. Bernardi, *op. cit.*, p. 47.

²⁴⁷⁷ P. Font Quer (*op. cit.*), p. 946, la barba del mais dovrebbe in realtà essere colta agli inizi, quando comincia ad affacciarsi all'estremità della pannocchia o almeno poco dopo la sua apparizione. La barba è ancora tenera e chiara, pallida o bionda. Così facendo però, la pannocchia è inservibile e non può essere fecondata; per questo motivo in commercio vengono dati per buoni gli stili di mais provenienti da pannocchie mature, generalmente di colore oscuro.

²⁴⁷⁸ VSI, voce Barba, p. 148; VSI, voce Barbís, p. 159; VSI, voce Carlón, p. 104.

²⁴⁷⁹ “Con le barbe del mais...”, VSI, voce Barbís, p. 159.

²⁴⁸⁰ VSI, voce Cavéll, p. 561.

²⁴⁸¹ VSI, voce Bagn, p. 48.

su la farina, e poi dopo la bagnavano un po', perché altrimenti se era asciutta non attaccava, non aderiva bene al piede)".

La polenta non ha svolto un ruolo medicinale di rilievo contro i colpi di freddo, com'è invece il caso delle polentine di farina di semi di lino. Solo un'informatrice ne rammenta l'uso: "Quando avevamo la tosse, il raffreddore, e così...facevano su una polentina fatta di farina di granoturco, o di semi di frumento, per fare che il catarro si staccasse (...) [si metteva] calda...da poter tenere sullo stomaco" (Maria, Stabio).

Secondo Anna (Fescoggia), la polenta di mais "porta poco al corpo, è secca". Al contrario di Anna, Lina (Mergoscia) preferisce la crusca alla farina del lino, proprio perché meno umida: "Noi usavamo la crusca [di frumentón]²⁴⁸² (per il raffreddore), quella non era bagnata...la mettevamo in padella a scaldare bene al fuoco, e poi la mettevamo in un sacchetto e la mettevamo qui, o dietro...la crüska...era piuttosto grossa, non era fine fine...invece la linosina²⁴⁸³ era troppo umida, la crusca invece non è umida".

²⁴⁸² L'informatrice non specifica se assieme al *frumentón* vi erano altri cereali.

²⁴⁸³ Cfr. la scheda etnobotanica "*Linum usitatissimum* L."

MISCUGLI

Diversi miscugli sono già stati presentati e discussi nei capitoli introduttivi e nelle singole schede etnobotaniche. Vengono perciò esposte di seguito solo alcune testimonianze orali e scritte relative ai miscugli.

Aceto antisettico

Si racconta che durante la peste del Quattrocento sette ladri (o quattro, secondo le versioni) solevano entrare nelle case degli appestati, saccheggiandole con facilità e audacia nonostante il rischio di contagio. Una volta catturati e condannati al rogo rivelarono al giudice il loro segreto in cambio della libertà. Si trattava di un unguento a base di assenzio, lavanda, menta, rosmarino e ruta messi a macerare in aceto: bastava ungersi le mani e il viso con questo miscuglio per affrontare immuni il terribile morbo²⁴⁸⁴. L'aceto è ancora usato come rimedio preventivo in caso d'influenza, durante i periodi di contagio. Occorre bagnarsi polsi o tempie il mattino e la sera. Si può anche assumere per via orale (un cucchiaino tre volte al giorno) o preparare un pediluvio o maniluvio.

Anche in Ticino esistono testimonianze d'epoca sull'aceto antibiotico, chiamato anche aceto antibiotico o aceto dei sette ladri, di cui esistono numerose varianti. Sembra che durante la terribile epidemia di colera del 1836, che colpì duramente il Sottoceneri, “*quale mezzo di protezione comune vi fu l'uso di un'acqua chiamata aceto dei sette ladri per ungere le mani e il labbro superiore*”²⁴⁸⁵. Una testimonianza sull'aceto antibiotico è stata rinvenuta anche nel Grigioni italiano, a Castasegna: “*L'asé di set lädar : decotto d'aceto coll'aggiunta di varie erbe, con cui si bagna i polsi e le tempie dei bambini per preservarli dalle malattie contagiose. Si racconta che con questo preservativo sette ladri al tempo della peste potevano andare dappertutto a rubare senza prendere il male*”²⁴⁸⁶.

Alcuni informatori confermano per esperienza diretta l'efficacia di questo aceto.

“*Questo è l'aceto antibiotico, che è anche una ricetta di chissà dove...quello è per le influenze, o per l'inverno...si adopera come prevenzione (...) quando c'è in giro un'influenza forte...bagno un dito, me lo metto qui nei polsi, è una prevenzione...e poi, se si prende ugualmente [l'influenza], allora si fanno dei pediluvi con questo aceto antibiotico...bisogna prendere un sacchetto di plastica, che non perde, si mette dentro l'aceto diluito con un po' di acqua e nel sacchetto di plastica - con quest'aceto - bisogna immergere i piedi che sono immersi a loro volta in un bel catino di acqua bollente...e allora viene scaldato anche l'antibiotico e si lasciano i piedi dentro per...diciamo 10 minuti...e si può riscaldare ancora...pare che abbassa la febbre e guarisce*”. (Piera, Medeglia)

Piera ha scoperto questa ricetta in una farmacia, sperimentandola con successo:

“*1 litro aceto mele; erbe: serpillio, rosmarino, lavanda, alloro, lichene islandico; 2 spicchi aglio; 1 pezzo cannella di 7-8 cm sbriciolato; 10-15 chiodi di garofano pestati; 1 noce moscata schiacciata; 1 fiore di carlina* Erbe e aglio devono essere triturate. Mettere il tutto in un vaso di vetro con coperchio. Esporlo alla luce solare per 7-8 giorni. Rimestare di tanto in tanto, filtrare e imbottigliare. Si usa come cura preventiva nei periodi di rischio di contaminazioni, basta bagnarsi i polsi e le tempie mattina e sera oppure berne un cucchiaino al giorno...come cura un pediluvio o un maniluvio”.

“*Il Signor Valli faceva delle conferenze...e dopo delle volte si andava...e raccontava...ci aveva dato la ricetta per fare l'antibiotico con l'aceto*²⁴⁸⁷...*adesso non mi ricordo più se ho qui i biglietti...un mucchio di erbe, c'erano...le lasciavo a mollo per dieci giorni e poi si filtrava...e diceva [il Valli]: “Quando andate a passeggio la domenica se avete i bambini o se non ne avete, prendete sempre una boccettina di antibiotico se vi morsica una vipera o un'ape...mettete l'aceto e passa tutto!”...e poi si può bere, anche...fa bene per lo stomaco, se non si è digerito bene...ne ho fatto per diversi anni, adesso non ho più l'abitudine*”. (Stefania, Massagno)

Come Stefania, anche Bruna (Avegno) sentì parlare per la prima volta di questo aceto “miracoloso” da Ermanno Valli, nell'ambito di una conferenza. Nel paragrafo che segue, l'informatrice racconta in dettaglio la versatilità terapeutica di questo rimedio.

“*Adesso lo preparo tutti gli anni...preparo il famoso aceto antibiotico, no?...lo preparo per tutta la famiglia...devo fare dodici litri di aceto per volta...ci metto tutte le erbe consigliate...la più difficile da trovare da noi adesso è la radice di carlina...che qua è protetta, oltretutto...però ho trovato una famiglia*

²⁴⁸⁴ *Résumé de phytothérapie*, Nice: Editions de l'Herboristerie, 1985, p. 79.

²⁴⁸⁵ O. Lurati, “Situazione sanitaria e medicina popolare”, p. 80.

²⁴⁸⁶ CDE.

²⁴⁸⁷ Cfr. la ricetta di E. Valli, *Quello delle erbe consiglia*, pp. 11-13.

che abita a Büll...e loro hanno i prati invasi da quest'erba...e lui me le manda, mi manda queste radici e le metto in congelatore...ma mi profumano il congelatore, tutto prende il medesimo odore della carlina!...Ci metto circa 13 prodotti...Come erbe metto alloro, metto la salvia, il rosmarino, il timo...dopo metto la carlina, poi ci metto l'aglio, il limone, garofano, cannella, noce moscata, ginepro e lichene...sono 13 erbe, ma a me hanno fatto molto bene...soffrivo di un'ulcera (probabilmente era già *Helicobacter*, ma a quel tempo non si conoscevano ancora gli *Helicobacter*)...tutti gli anni era una disperazione...specialmente in primavera e in autunno avevo degli attacchi molto forti...mi sono fatta controllare ed effettivamente hanno trovato quest'ulcera che si riproduceva, spariva...era già un caso di operazione, si poteva dire...di operare non avevo il tempo...mi hanno dato "Baloxan", antiacidi, queste cose...e un bel giorno, ho cominciato...andavo a una dimostrazione o a una conferenza del Valli e appunto lui parlava di questo aceto dei quattro ladroni, si chiamava...perché appunto dicono che i ladroni, in tempo di peste, l'avevano usato...io l'ho fatto, e mi è piaciuto...perché mi piace mangiare l'insalata con questo aceto, è veramente buono...io lo metto nell'insalata...un bel giorno mi sono accorta che la mia ulcera non c'era più...mi sono detta: "Da che cosa è successo questo?"...e parlando con questa Balemi²⁴⁸⁸, lei mi ha detto: "Probabilmente avevi una ulcera prodotta da batteri, e che...l'ulcera si riceve naturalmente, specialmente con lo stress, con il nervoso...però i batteri entrano dopo, se trovano l'apertura, se trovano la piccola ferita"...Ma è guarita a quel modo, sono guarita dall'ulcera...Lo prendo sempre quando faccio l'insalata...come profilattico, si può usare per la febbre dei bambini, se si bagnano i polsi, così, dice che fa così bene...e poi soprattutto per le ferite, se hai una ferita, così, non hai bisogno di prender altre cose, io prendo un po' di quell'aceto lì e vado bene (...) come disinfettante è ottimo (...) io sono tutta orgogliosa perché l'ho insegnato anche ai miei figli, e le mie figlie hanno anche loro la possibilità di imparare queste cose e di applicarle (...) Per i foruncoli è molto buono, è buono per l'eczema delle labbra...trovo che veramente vale la pena poter sfruttare queste qualità, queste cose".

Alcolici

Vin brülé

Il vin brülé è il rimedio a base di vino più diffuso, usato anche oggi soprattutto contro le malattie e il freddo invernali. Si tratta di una miscela calda di vino rosso, cui si aggiunge scorza di limone o limone a spicchi, cannella, chiodi di garofano e altre spezie. Il tutto è addolcito con dello zucchero. Si raccomanda di eliminare l'alcol durante la sobbollitura grazie ad un fiammifero acceso, onde evitare una (poco) piacevole sbornia.

"In caso di raffreddore...si beveva il vino scaldato con aggiunta di spezie vin brülé". (Melide)²⁴⁸⁹

"Raffreddori: ottimo il vino brulé". (Valle di Blenio)²⁴⁹⁰

"Però, al post dal tiglio, faseva püsé ben una bella tazza da vin brulé...zücar, limón e ciudítt da garoful²⁴⁹¹...contro il raffreddore, il raffreddamento...e anche per tirar su un po' il morale, anche!" (Fedora, Biasca).

A Monte Carasso, il vin brülé è indicato come rimedio contro la tosse²⁴⁹².

Di seguito è parzialmente riportata una divertente poesia biaschese sul vin brulé²⁴⁹³:

"Ol Lèss, vün dri méi soci da tanci agn fa,
om diis 'na sira : - A sem tütt rabosò.
To ghatt mighia um rimedi dä quii da cà
da famm naa vü sti gnoll e stò raspò.-
Ol rimedi ag ro trovò ilé per ilé :
- Tol sett cos tei da faa sä to guerii,
tei da fatt là 'na tiorb'ad vign brülé,
tol beü bel cald e pee to vei a dromii (...).
-Ag näressa sävèè anghia mè ch'od faa-
om diis ol Lèss. - To ciapa 'na pädela,
tog büta sgiü ol vign cor int nos moscaa,
zücro, ciold ad garofan e canèla; to i messèda mè

"Il "Less", uno dei miei soci di tanti anni fa
mi dice, una sera : - Sono tutto raffreddato.
Non hai un rimedio di quelli fatti in casa
da farmi passare 'sto raffreddore e 'sta raucedine ?-
Il rimedio l'ho trovato lì per lì:
-Lo sai cosa devi fare se vuoi guarire ?
Devi prepararti una tazza di « vin brulé », lo bevi bello
caldo e poi vai a letto.-
Occorrerebbe sapere come devo fare -mi dice il Less-. -
Prendi una padella,
ci metti dentro il vino con noce moscata,
zucchero, chiodi di garofano e cannella; mescoli il tutto

²⁴⁸⁸ Allieva di E. Valli.

²⁴⁸⁹ G. Ortelli-Taroni, "Vita e tradizioni dei melidesi", p. 201.

²⁴⁹⁰ "Malattie, consulti e terapie mediche di altri tempi".

²⁴⁹¹ "Però, invece del tiglio, era meglio una bella tazza di vin brulé...zucchero, limone e chiodi di garofano".

²⁴⁹² VSI, voce Brülé, p. 1054.

²⁴⁹³ Da: "Ol rimedio dro vign brülé" (a cura di S. Rossi), in: *Il Biaschese*, marzo 2005.

faa sü ùm bovarón, to l mètt sol fégh e to gh déi lá m trambüi, to pétt cascíagh int na fésa ded limón". (...)

come per preparare un beverone, lo metti sul fuoco e fai spiccare il bollore, puoi pure aggiungervi uno spicchio di limone".

Nocino

Ricetta in rima del ratafià (Aldo e Maria, Vogorno)

*Medesina a som mia,
quaicos de mei si',*

*Im ciama
RATAFIÀ.*

*Om pò de nositt robe
in der nòcc de San Giovanni,
grapa bona, quai altri robetin,
om zicch de soo e pöö a som chi mi,
da bev a gotesel.*

“Medicina non sono,
ma qualcosa di meglio,
mi chiamano
RATAFIÀ.
Un po' di noci rubate
la notte di San Giovanni
grappa buona, altre cose,
un po' di sole e poi eccomi qui
da bere a piccoli sorsi”.



Sembra che la ricetta tradizionale del nocino (spesso chiamato anche ratafià²⁴⁹⁴) sia custodita presso un convento di frati presso il Convento del Bigorio. Sono tuttavia numerosissime le ricette familiari, ciascuna con la sua piccola variante.

Nella foto: preparazione del nocino (Nerocco, Lugano). Le noci ancora avvolte nel mallo²⁴⁹⁵ vanno colte di preferenza il giorno di san Giovanni (24 giugno), tagliate in quattro e messe a macero nella grappa distillata da vinaccia, preferibilmente di uva americana, cui si aggiungono in seguito diverse spezie, variabili al gusto²⁴⁹⁶.

“*Cascato il fiore, la lova la gata, ne vien piccola noce,* i nusín: *con queste, acquavite, e vari altri ingredienti si fabbrica del ratafià, aromatico liquore*”. (Sigirino)²⁴⁹⁷

“*Ratafià: nocino, liquore a base di grappa e noci verdi: bisogna catá i nus par s. Giuàn*”²⁴⁹⁸. (Medio Vedeggio)²⁴⁹⁹

“*Colle piccole noci, non fatte, si prepara il liquore detto ratafià, anche dai paesani cui non rincesce consumare dello zucchero e dell'acquavite*”. (Grancia)

“*Or nõcino: liquore fatto con piccole noci col mallo e con droghe*”. (Mugena)

“*Solitamente si mettono le noci, per 20 giorni al sole (nella grappa)... poi si levano le noci e va dentro lo zucchero...e il resto...la vaniglia, il macis (si prende in farmacia), la noce moscata (solamente una grattugiata), i chiodi di garofano...invece in questa ricetta ho messo anche la salvia, i chicchi di caffè...ha un altro gusto...[le noci] va mio marito a coglierle...sarebbe il 24 giugno, il giorno da metterlo, però quest'anno era molto avanti, e non bisogna aspettare che ci sia dentro il legno nella noce, dev'essere ancora da poter tagliarlo in quattro pezzi...se c'è dentro il legno invece è troppo tardi, è troppo avanzato...l'abbiamo colto prima, forse il 15 o il 18, una settimana prima...è anche digestivo, mi ricordo che i primi anni che si faceva il nocino si faceva un litro, così, da tenere proprio per un bisogno...invece adesso lo si fa per regalare!...lo faceva già la mia mamma, oramai la ricetta era quella*”. (Floriana, Morbio superiore)

“*Lo facciamo ancora adesso il nocino...la ricetta è abbastanza complicata, nel senso che bisogna sapere tutte le spezie che si mettono dentro...la noce si raccoglie il 29 giugno...per san Giovanni, mi pare*”²⁵⁰⁰...*si rompono a pezzetti, si mettono nella grappa...la noce tutta intera, verde, con il mallo all'interno, si taglia ancora bene a quel punto lì...si lascia [la bottiglia] per 40 giorni al sole, dentro nella grappa con zucchero...e poi si aggiungono le spezie...ho la ricetta a casa, che mi ha dato proprio un frate...la cannella senz'altro, ma ci sono altre cose...non ricordo la ricetta a memoria...è mia figlia che lo fa (...)* c'è un detto adesso, si dice che “i nostri anziani ci hanno lasciato la ricetta del nocino, ma non hanno piantato le

²⁴⁹⁴ Il ratafià è, in generale, un liquore ottenuto da frutta messa a macerare in una soluzione alcolica. Il nocino è quindi un tipo di ratafià, a base di mallo di noci. Molto spesso però i due termini vengono usati come sinonimi: in dialetto, ad esempio, la voce *ratafià* (v. LSI) indica proprio il nocino.

²⁴⁹⁵ Cfr. anche la scheda etnobotanica “*Juglans regia* L.”.

²⁴⁹⁶ G. Bianconi, *Raccolti autunnali*, p. 62.

²⁴⁹⁷ CDE.

²⁴⁹⁸ “Bisogna raccogliere le noci per san Giovanni”.

²⁴⁹⁹ G. Passardi, *op. cit.*, p. 264.

²⁵⁰⁰ In realtà si tratta del 24 giugno.

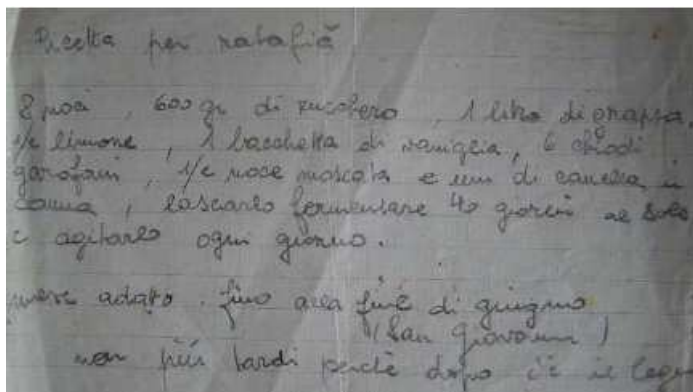
noci”...ma ce ne sono dappertutto, qui nel Malcantone, di noci (...) qui nel Malcantone adoperano soltanto il liquido...lo setacciano bene e fanno il liquore...nel Gambargono tengono tutte le noci che ci sono dentro nel nocino, le diluiscono con lo zucchero e fanno un croccante...han detto che è buonissimo...fatto con le noci che si setacciano quando si fa il nocino”. (Amelia, Gordevio)²⁵⁰¹

“[Si usavano] le noci piccole, quelle ancora col mallo, e si dovevano cogliere per san Giovanni, che è il 26 di giugno mi sembra²⁵⁰²...poi si mettevano in un vaso, con l'alcool, e c'erano delle erbe speciali...mi ricordo che un'erba si chiamava “Cipris” (?), e sembrava fatta di plastica...lo lasciavamo macerare e poi dopo quei tanti giorni...si metteva forse lo zucchero...io avevo una ricetta meravigliosa, ma poi venendo qui²⁵⁰³ ho perso tutto (...) avevo un'amica a Cadro che faceva il nocino...quando andavamo a trovarla ce ne dava tanto così...quando venivamo via eravamo allegre!...era meraviglioso...aiuta la digestione, aiuta a vedere il mondo bello!”. (Sonia, Lugano)

“Per il nocino, bisogna coglierle [le noci] prima di San Giovanni e devono essere ancora morbide, da tagliare con il coltello...”. (Stefania, Massagno)

Ricetta per ratafià (Stefania)

“8 noci, 600 g zucchero, 1 litro di grappa, ½ limone, 1 bacchetta di vaniglia, 6 chiodi di garofano, 1 cucchiaino noce moscata e uno di cannella in canna, lasciarlo fermentare 40 giorni al sole e agitarlo ogni giorno. Mese adatto: fino alla fine di giugno (San Giovanni) non più tardi, perché dopo c'è il legno”.



Tisane

Per aumentare l'efficacia terapeutica del rimedio o per ottenere un effetto curativo multiplo, diverse erbe vengono mischiate e assunte contemporaneamente. Le miscele sembrano variare secondo l'inventiva del singolo, della tradizione di famiglia o del villaggio, cosicché difficilmente si ritrovano le stesse componenti in posti diversi. Di seguito riportiamo alcuni rimedi tratti dalle interviste.

“Io qualche volta faccio due o tre foglie di malva con due o tre di salvia e un po' di timo...tutti e tre insieme...si fa un tè...lo uso perché fanno bene, levano le infiammazioni”. (Maria, Vogorno)

“Ho fatto un tè, con camomilla e altre erbe varie che fanno parte della tisana della “veglia di mezzanotte”...c'è dentro di tutto...faccio una bottiglia con tre quarti di tisana...c'è la camomilla ...un mezzo bicchiere di aceto di mele, quello lì fa bene...due o tre cucchiaini di miele...miele del posto...e io devo mettere un terzo di grappa...la bevo di notte quando ho sete...un po' perché ho sete, un po' per calmare”. (Tita, Curio)

“Io alla mattina prendo una caraffa di tè fatto con diverse erbe (le coltivo io)...una foglia di alloro, due foglie di salvia, un ramoscello di rosmarino, due foglie di menta, e poi la limoncina...che è molto profumata, alcune foglie di quella, e una spremuta di limone in questa caraffa di tè...e prendo quello (l'ho inventato io)...c'è dentro tante cose, tanti effetti (le proprietà delle diverse erbe entrano in funzione)...per esempio la salvia è piuttosto digestiva, aiuta la digestione...il rosmarino il cuore...la limoncina è diuretica e calmante (tranquillizza, dà un senso di benessere) e profumata, la menta rinfresca...tutte queste erbe hanno delle buone qualità...e l'alloro dà profumo, ma qualche qualità ce l'avrà...bisognerebbe proprio andare a rintracciare la qualità buona che ha!”. (Don Angelo, Balerna)

“La verbena...io la uso come tè, ma compero le bustine, ne metto una di verbena, una di rosa canina, un po' di menta...mischio sempre e metto tutto a freddo nell'acqua e quando bolle è pronto il tè (...) quando bolle si lascia eventualmente ancora un attimino coperto...li uso da bere (...) fa bene per tutto, specialmente se si beve caldo, per lo stomaco”. (Stefania, Massagno)

Poltiglie

Anche per i rimedi applicati esternamente, dagli ingredienti piuttosto elaborati e di diversa natura (sovente animale e vegetale insieme), valgono le medesime considerazioni indicate poc'anzi per le tisane. I miscugli ad applicazione esterna citati dagli informatori sono meno numerosi di quelli documentati da fonti scritte. Di seguito riportiamo alcuni esempi.

²⁵⁰¹ L'informatrice vive da anni a Biogno, nel Malcantone.

²⁵⁰² Vedi nota precedente.

²⁵⁰³ Presso la Casa di riposo.

Dalle documentazioni raccolte, taluni impiastri erano impiegati per guarire i vermi intestinali nei bambini²⁵⁰⁴:

- “Sctomighiröö: *empiastro, cataplasma, compressa che si mette al petto per medicamento, specie ai bambini, fatto con pestata d’aglio, ruta, olio e altri medicamenti specie per cacciare i vermi*”. (Losone)
- “Sctomighign: *ai, ruga e sonsgia, empiastro da applicare allo stomaco formato di aglio pestato, di erba ruta e di sugna o grasso di maiale: serve o si crede serve per staccare i vermi e metterli in fuga*”. (Losone)
- “*Impiastri con erba ruta, aglio, aceto e altro applicati alla bocca dello stomaco*”. (Cavigliano)
- “*Si usava anche applicare alla bocca dello stomaco un batuffolo di stoppa imbevuto di acquavite colla ruga (ruta), di sugo di aglio, cosperso di incenso perché attaccasse bene alla pelle*”. (Brissago)
- “*Stomighiröö : rimedio consistente in aglio pestato con ruta, altre erbe aromatiche e pepe. Posto sulla “bocca dello stomaco” ai bambini si crede li guarisca da vermi*”. (S. Nazzaro)

Ai bambini affetti da convulsioni si consigliavano inoltre i senapismi applicati sotto la pianta dei piedi: “*Erano composti di farina di segale, fuliggine, aceto naturale e aglio bollito qualche minuto, poi si cospargevano di senape*” (Brissago)²⁵⁰⁵. Un rimedio dalla composizione analoga ma destinato a curare il bestiame è documentato a Losone: “*Quand ca vegniva l’infiamazión ai sginsgú ai vacc a givum: ai gh’a i barbèll, a ciapèvum na brancada d’ái, un bèll pò da carisna, asét, saa e n pò da farina da segra e pestèvum tutt insema: con una pèza da tera da cá gròssa, a tirèvum su sta ròba e gh nèvum dent in boca a gratágh via i barbèll*”²⁵⁰⁶.

Gli impiastri sono usati con successo anche per lenire il mal di denti e i dolori reumatici.

- “*Per guarire il mal di denti o per lenire almeno il dolore si fanno anche degli impiastri con incenso, farina di segale, acquavite e albume d’uovo. In bocca si sogliono fare risciacqu(ate) con acqua fredda, decozioni di camomilla, di malva, acquavite ecc.*”. (Broglio)²⁵⁰⁷
- “*Poi c’è la ricetta della zia Erica [Erica Rossi-Bernasconi]...faceva grappa, canfora, arnica e rasa (la resina, quella molle... quando si metteva attaccava un po’, era un po’ ruvida)...poi mettevano in una bottiglietta e scuotevano...e anche quella lì, per dolori reumatici, mal di schiena, o magari il colpo della strega...i primi rimedi erano quelli, non è che andavano subito in farmacia!*”. (Ebe e Spartaco, Biasca)
- “*Quella che faceva il Pierre (Piercarlo)...olio (di oliva), grappa e rosmarino...il signore che la faceva aveva sempre male di ginocchia...e lui diceva che si salvava con questa!...E dopo le dosi, faceva un po’ così, a occhio...e dopo aveva pecore, e quando andava in montagna, allora prendeva con sé il rimedio per le ginocchia*”. (Ebe e Spartaco, Biasca)

Unguenti e creme

In questo paragrafo viene presentata la rinomata ricetta dell’unguento dei *Francescòdi*, da Francesco Neri, il primo ad aver prodotto questo popolare rimedio, trasmesso di generazione in generazione: “*Loro hanno cominciato a fare questo unguento che era poi diventato famoso...non hanno mai dichiarato gli ingredienti...ma si sentono, se vuoi...l’unguent di Francescòdi...per il nome Francesco, che poi ha dato il soprannome a tutta la famiglia...e veniva richiesto anche dagli altri contadini perché lo usavano perlopiù – glielo dava già preparato – per le ferite degli animali, ferite non profonde che comunque cicatrizzavano in fretta...per la bochéra, che è poi un’herpes (sulla bocca e attorno al naso di mucche, capre, pecore...ruminanti in generale)...poi veniva usato per le mammelle delle capre, anche pecore e mucche...potevano essere delle infezioni dovute a punture di zanzare...comunque qualsiasi cosa che facesse un po’ crosta...e poi veniva impiegato da loro, quando le mani si screpolavano, ancora adesso lo usiamo per questo...screpolature nelle mani, o nei calcagni...è molto efficace*” (Mariella, Olivone). Gli ingredienti sono pochi ma conta soprattutto la loro qualità. La preparazione è semplice, sebbene occorra vigilare determinati passaggi: “*La resina, dev’essere di abete rosso (pèschia), perché quella di larice pare che non sia così...(forse perché l’abete rosso fa più resina)... [la Maria] la conservava in un sacchettino e quando era il momento la adoperava...può essere anche solida, cristallizzata...viene adoperata la cera delle api, cera vergine dev’essere...e olio di oliva...migliore è la qualità dell’olio di oliva, migliore è la qualità che ne risulta (...) si prende la resina dell’abete rosso, si mette in una pentola...e si scalda adagio adagio, perché deve comunque sciogliersi bene (...) questo procedimento è abbastanza lungo rispetto al resto, perché deve colare,*

²⁵⁰⁴ Gli esempi che seguono provengono tutti dai materiali del CDE.

²⁵⁰⁵ VSI, voce Ai, p. 58.

²⁵⁰⁶ “Quando veniva l’infiemmazione alle gengive alle vacche dicevamo: hanno i *barbèll*; prendevamo una manciata d’aglio, un bel po’ di fuliggine, aceto, sale e un po’ di farina di segale e pestavano tutto assieme: con una pezza di tela casalinga grossa, raccoglievamo questa roba e le andavamo dentro in bocca a grattarle via i *barbèll*”, in: CDE, mat. Brogini (cfr. anche VSI, voce Barbèla, p. 156).

²⁵⁰⁷ CDE.

praticamente, deve sciogliersi adagio, senza bollire (...) dopo con un colino, anche, di ferro, bisogna ripulirla, praticamente filtrarla, togliere tutte le impurità...e a quel punto, quando la resina è ben purificata, si aggiunge in ugual parte la cera vergine, che quella si scioglie come entra nella resina calda....questa si prende negli apiari, noi abbiamo anche le api (...) dopodiché si lascia intiepidire, non troppo tiepida però...dev'essere ancora un po' calda, affinché aggiungendo ancora un terzo di olio di oliva - devono essere tre parti più o meno uguali - si possa mescolare bene (se si vuole più cremosa o più liquida si può mettere un po' più di olio)...e si lascia così, se si scioglie bene, o si scalda appena quell'attimo per vedere che la miscela sia omogenea...e poi sono necessari dei contenitori che sopportano bene il calore...si versa calda nei contenitori e si lascia raffreddare”.

Alda, di Biasca, ricorda che da bambina una signora di Cenzo produceva un unguento vulnerario molto profumato, di cui però non conosce la composizione esatta: *“Il mio unico rammarico è di non aver acquisito la ricetta di un unguento, portentoso e dal gradevole profumo, che produceva la Brigida R. a Cenzo (...) Conteneva anche resina, erba di san Giovanni²⁵⁰⁸ (...) quell'unguento era per piaghe, quelle cose lì...nel muro, c'era una nicchia...aveva dentro una tazzina alta, col manico rotto e aveva dentro quest'unguento, che aveva un profumo buonissimo...noi dormivamo lì da parte e avevamo lì questa roba...e vedevo che cercava queste cose e ho in mente questi fiori, che a schiacciarli usciva il “sangue”...e resina, e cose così, li metteva nel pentolino...ma poi la resina restava molle, c'era dentro anche burro, credo”.*

Sono documentati altri unguenti.

“Ecco la ricetta di un famoso unguento di cui si variava la miscela a seconda dei mali per cui veniva usato: olio d'oliva benedetto, cera d'api, sùngia, olio di ricino, rasa²⁵⁰⁹, ambiezz²⁵¹⁰ (...) gemme di pino, lichene, genziana”. (Comolugno)²⁵¹¹

“Anda Metilda del Cauzeta preparava un unguento con resina d'abete, olio di oliva e non so che altro, unguento buono quando le dita vengono a suppurazione”. (val Leventina)²⁵¹²

Per quel che attiene alla cura della pelle, con usi che richiamano piuttosto la cosmesi, Piera produce in casa una crema contenente diversi oli vegetali che aggiunge a una base di crema in cui ha fatto sciogliere della cera d'api: *“Questo è l'olio di tarassaco, questo è l'olio di lavanda, questo è l'olio di borragine...questi li faccio io, e poi si possono mettere nelle creme, per la pelle (...) la crema, questa è la base, poi si prende la cera vergine delle api, si fa sciogliere a bagnomaria, poi si aggiunge [l'olio], quello che si vuole...magari in una crema aggiungo una goccia di uno, un po' dell'altro, di quell'altro: sono tutte erbe che fanno bene”.*

Propoli

Il propoli (o la propoli) designa tutta una serie di sostanze resinose, gommose e balsamiche, raccolte dalle api su certe parti di vegetali (particolarmente le gemme e la corteccia), che modificano verosimilmente in parte grazie all'apporto di alcune loro secrezioni. Anche se la composizione del propoli raccolto nell'alveare è variabile e non ancora esattamente conosciuta, si possono evidenziare alcuni gruppi principali di sostanze: resine, balsami, cere e acidi grassi, oli essenziali e sostanze volatili, polline, composti organici e minerali. Nelle nostre regioni, le principali essenze d'alberi conosciute per essere produttrici di propoli sono rappresentate da differenti conifere, diverse specie di pioppi (che sembrano essere la fonte più importante), l'alno, il salice, l'ippocastano, la betulla, il prugno, il frassino, la quercia e l'olmo. Il propoli è una sostanza essenziale alla vita dell'alveare: le api l'utilizzano per diversi scopi, per esempio la costruzione di una barriera di difesa situata proprio dietro il foro di volo, destinata a controllare l'arrivo d'eventuali nemici, e alla quale il propoli deve il suo nome, di derivazione greca. Il propoli viene anche utilizzato insieme alla cera come materiale da costruzione, come isolante, come ermetico e come rivestimento protettivo per tutte le superfici interne dell'alveare. È pure una sostanza antibiotica e antivirale per le stesse api²⁵¹³.

Conosciuto già nell'antico Egitto, il propoli fu certamente utilizzato dai Greci poiché Aristotele lo cita come rimedio per le affezioni della pelle, piaghe e suppurazioni. Il suo uso, senza essere stato permanente, si è dunque mantenuto nel filo dei secoli per arrivare fino ai giorni nostri: attualmente, dopo una riscoperta di questa preziosa sostanza, si riconoscono al propoli importanti proprietà antibiotiche, antivirali, fungicide, anestetiche, cicatrizzanti e antinfiammatorie.

²⁵⁰⁸ Per iscritto.

²⁵⁰⁹ Resina.

²⁵¹⁰ Resina dell'abete bianco.

²⁵¹¹ I. Gamboni, *op. cit.*, p. 86.

²⁵¹² A. Borioli, “Operosità femminile del vecchio tempo in Leventina”, in: AA.VV., *Donne ticinesi. Rievocazioni*, p. 59.

²⁵¹³ *Les produits de la ruche. Propolis*, [http://www.docteur-nature.com/toutes_therapeutiques/produits_ruche/propolis.htm]; “Il propoli”, [<http://it.wikipedia.org>].

Le testimonianze orali raccolte evidenziano come le proprietà curative della propoli, oggi giorno assai pubblicizzata, fossero conosciute anche in Ticino, soprattutto fra gli apicoltori: “*Ero un’apicoltrice io...mio marito mi aveva fatto le casse, mi portava avanti e indietro...ma lui non era un esperto delle api...io ho studiato l’apicoltura...nella mia biblioteca ci sono tutti i libri sull’apicoltura...avevo le api a Tenero (...) le api fabbricano la propoli per chiudere in inverno le fessure (perché non entri il freddo)...ma le api uccidono anche i coleotteri, coprono le prede o i nemici morti con la propoli e restano mummificati*”. (Piera, Medeglia)

A livello dell’alveare, la raccolta del propoli è realizzata da un numero relativamente ridotto di api operaie bottinatrici, specializzate in questa attività. Per raccogliero l’apicoltore usa diverse tecniche, di cui la più classica consiste nella raschiatura dei telai o delle pareti dell’alveare, di preferenza quando il tempo è freddo e il propoli duro e friabile si stacca meglio.

“*La propoli possiede una forte azione cicatrizzante e disinfettante, soprattutto contro le afte...per preparare la tintura si mette qualche pezzetto di propoli nella grappa, finché si è ben sciolta...quando i soldati andavano a guerreggiare, un pezzo di propoli era l’unico medicamento che si dava*”. (Piera, Medeglia)

“*Il propoli...quello lo faccio anch’io...lo adopero per il mal di gola...praticamente viene grattato dalle arnie (dai telai), è un collante che loro usano per sigillare diverse cose (per esempio un buco dove ci sono le formiche)...la consistenza è abbastanza dura, sembra quasi una resina...io lo prendo e poi lo metto nell’alcol e ce lo lascio finché ne ho bisogno...e di solito lo adopero quando ho mal di gola...con un quadretto di zucchero...lo intingo in questo alcool, che diventa marrone, e poi lo mangio (si lascia sciogliere in bocca, per il mal di gola)...[l’ho imparato] anche da mio marito, che aveva le api, e poi dalla nonna Maria*”. (Mariella, Olivone)

“*La Bice mi ha detto che lei aggiunge un po’ di alcol...e lo adopero per le ferite, perché è un cicatrizzante famoso...io a dire la verità l’ho messa tante volte sui piedi quando mi fanno male, così, da frizionare...*”. (Nice, Corzoneso)



Nella foto: tintura di propoli della signora Mariella. La tintura si prepara sciogliendo o macerando dei frammenti di propoli in una soluzione alcolica, nella grappa, rispettivamente nell’alcol.

Fiori di fieno

Quando il fieno è seccato e scosso si vedono cadere dei minuzzoli formati da steli, fiori e semi. Questo scarto o residuo che rimane sul pavimento dopo che il mucchio di fieno viene asportato - tritume o fiorume - viene chiamato popolarmente “fiori di fieno”, in dialetto *biam*, *biadón*, *fiuran*, *büla*, ecc.²⁵¹⁴.

Il tritume si dava come beverone o come foraggio alle bestie; a volte veniva sparso nei prati magri per far crescere più folta l’erba²⁵¹⁵. Possiede però anche virtù curative, sfruttate anche nella medicina popolare ticinese: i fiori di fieno vengono usati generalmente in bagni caldi, ma anche sotto forma di cataplasmi, impacchi o bendaggi, in particolare come antireumatici.

“*I resti del fieno che si raccoglievano sul fondo del fienile erano detti crécc dro fègn : con i semi si faceva un bagno che guariva i reumatismi*”. (Biasca e Pontirone)²⁵¹⁶

“*Fiorane brustigade: fiorume di fieno abbrustolito, usato a Breno e a Malvaglia contro i dolori artritici*”.²⁵¹⁷

“*Bagn cun giám: bagni con fior di fieno*”. (Montecarasso)²⁵¹⁸

“*Bagn de farina*”. (Mergoscia)²⁵¹⁹

“*Anche per togliere i dolori, il fiore di fieno...la mamma questo lo prendeva, mi ricordo...andava nella cascina, prendeva i fiori di fieno, li metteva nel sacchetto e lo metteva nel forno a legna...lo scaldava bene e poi lo applicava sui dolori...la mamma lo faceva perché avevamo la campagna, e noi avevamo naturalmente il fieno (...) e quello del cuscino, allora la mamma lo metteva di notte (perché lei aveva tanti dolori) lo fasciava e lo teneva durante la notte...*”. (Libera, Ruvigliana)

Lo stesso fieno, sfregato sulle membra o in bagni, era talora usato per lenire i dolori.

²⁵¹⁴ VSI, voce Biám, p. 416; CDE.

²⁵¹⁵ Idem.

²⁵¹⁶ C. Magginetti, O. Lurati, *op. cit.*, p. 79.

²⁵¹⁷ VSI, voce Brüstigá, p. 1094.

²⁵¹⁸ VSI, voce Biám, p. 416.

²⁵¹⁹ “Bagni di fiori di fieno”; VSI, voce Bagn, p. 48.

“I reumatismi, i dolori nei muscoli : acquavite o piuttosto spirito canforato sfregato sulla parte malata, e una volta anche il fieno applicato sulla parte malata”. (Certara)

“Capá i römatik: si curano dapprima avvolgendo in lana, panni caldi; facendo frizioni di canfora e acquavite, eccitando il sudore e anche con bagni di fieno”. (Rovio)

“Contro i reumatismi si pratica il cosiddetto bagn de fegn, bagno di fieno, bagn col fegn, bagno con fieno”. (Passim)²⁵²⁰

“Si usa curare i reumi col bagno di fieno anche in questo paese”. (Vira Mezzovico)

Inalati, i vapori che emanano i fiori di fieno bolliti sono un valido rimedio per la cura delle affezioni respiratorie.

“Il raffreddore, malastrón, era curato con inalazioni asciutte, fümént; si mettevano sulla brace i rimasugli del fieno, cröv (briciole) e si aspirava il fumo”. (Comologno)²⁵²¹

“In caso di raffreddore si correva sul fienile a raccogliere fiori di fieno, fiuran, per i suffumigi fümént”. (Melide)²⁵²²

“Si usava per il raffreddore, così...aspirare il vapore...i fümént, si chiamavano...si metteva una coperta sopra e poi si andava sopra la padella...però non erano fiori scelti...andavano in stalla a prendere una manciata di quei fiori...si chiama crécc, quello che rimane in fondo al fieno...che è pieno di fiori o foglioline... e dopo si facevano bollire e poi si metteva una coperta, o uno straccio di spugna e si aspirava il vapore...per raffreddore, o anche mal di gola”. (Ebe e Spartaco, Biasca)

“La mamma faceva spesso inalazioni con la camomilla al papà, quando era raffreddato, o con fiori di fieno”. (Bosco Gurin)²⁵²³

“Per guarire il raffreddore da fieno si facevano i profumi con il fiore del fieno [créf]. Prendere una manciata di fiori di fieno e lasciateli bollire nell’acqua per circa un quarto d’ora. Mettete la pentola su di uno sgabello e la testa ricoperta con un asciugamano, respirate l’infuso. Dopo un paio di volte al giorno di questi profumi il raffreddore sparirà”. (Mesocco)²⁵²⁴

Un informatore documenta invece l’uso dei fiori di fieno per via orale: “Anche il “biame”²⁵²⁵ del fieno veniva utilizzato per fare sciroppi contro tosse e mal di gola”²⁵²⁶. (Alberto, Bellinzona)

Il fiorume è adatto anche alla cura del bestiame.

“Per la polmonite delle pecore prendevano uno scaldaletto a brace con giù un po’ di fiori di fieno, zucchero e camomilla”. (Bogno)²⁵²⁷

“Alla bovina con la corizza fa i parfúm, i fumenti di fior di fieno: la poltiglia fumante dei biám bolliti in acqua, è versata in un sacchetto legato alle corna, dove la bestia introduce il muso...(queste inalazioni erano usate anche per le persone in caso di raffreddore)”. (Val Bedretto)²⁵²⁸

²⁵²⁰ VSI, voce Bagn, p. 48.

²⁵²¹ I. Gamboni, *op. cit.*, p. 89.

²⁵²² G. Orтели-Taroni, “Vita e tradizioni dei melidesi”, p. 201.

²⁵²³ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 132.

²⁵²⁴ M. Wicky-Barella, *op. cit.*, p. 132.

²⁵²⁵ Voce dialettale per “fiorame, tritum del fieno” (v. LSI, voce biam).

²⁵²⁶ Per iscritto.

²⁵²⁷ VSI, Voce Camamèla, p. 270.

²⁵²⁸ O. Lurati, *Terminologia e usi pastorizi di Val Bedretto*, p. 59.

TESTIMONIANZE INCOMPLETE

Questo breve capitolo raccoglie le piante medicinali che non sono state inserite nell'inventario a cagione di alcune incompletezze rinvenute nelle testimonianze orali e scritte.

Fra le piante conosciute come “medicinali” dagli informatori, ma il cui uso specifico è stato dimenticato, va citata l'ortica morta (*Lamium album* L.), così chiamata perché non urente: sembra che quest'erba, che veniva raccolta e venduta ai farmacisti, non fosse usata in maniera diffusa fra la popolazione²⁵²⁹.

“C'era un'erba che chiamavano ortica morta, che non punge, pare che abbia qualcosa di medicinale, ma non ricordo per cosa...ha il fiore bianco, non punge”. (Teresa, Cavergho)

“So che c'erano delle ortiche, delle ortiche fantastiche, che facevano un fiorellino bianco...mi hanno detto che le raccoglievano, quando ero ancora ragazzina...mi hanno detto che li pagavano 30 franchi il chilo, ma quanti ce ne volevano per farne un chilo!...questo me l'hanno raccontato...le raccoglievano e poi le vendevano, in farmacia...dicevano che era molto medicinale”. (Maria, Vogorno)

“Anche i fiori bianchi delle ortiche...so che c'era un tedesco che le pagava se si prendevano e si mettevano a essiccare e si portavano a lui...te le pagava...poi non so per cosa le adoperava...si vede che preparava qualche cosa”. (Maria, Banco)

“Ma dicono anche i fiori di ortica, che sono medicinali...l'ortica, quella selvatica...dicono che sono medicinali...e li ho visti, a raccogliarli...è quella che chiamano l'ortica morta, non punge (...) c'è l'ortica morta e l'ortica viva...fa i fiori quella morta, invece quell'altra non fa i fiori”. (Oliva, Prugiasco)

La testimonianza seguente rappresenta uno dei rari casi in cui il fitonimo è caduto nell'oblio, ma è sopravvissuto l'uso terapeutico della pianta, probabilmente l'eufrasia: “Mi ha detto una da Frasco...c'è un'erba per gli occhi...non lo so più come si chiama, me l'ha fatta vedere...era in un prato andando su per la montagna e mi ha fatto vedere: “Sai quest'erba qui fa molto bene per gli occhi”...me l'ha fatta vedere ma non l'ho mai usata...a Frasco...qua, non so se ce l'hanno, non ho mai sentito che ne abbiano preso”. (Maria, Vogorno)

Durante le interviste sono state registrate tre testimonianze in cui non è stato possibile risalire alla specie o al genere botanico con la dovuta precisione e affidabilità.

“Per le infezioni ci sono i fòi dal tòi...sono foglie, si applicano alla rovescia sulla parte dell'infezione...e...aiuta tanto, i fòi dal tòi...vengono su, sono quasi come un quadrifòi...e li dicevano fòi dal toi...cresce in montagna, nei prati, come un trifoglio...è bassa...quasi quasi cresce da tutte le parti, sui sentieri delle strade” (Oliva, Prugiasco). L'informatrice afferma che il fòi dal toi non corrisponde alla piantaggine maggiore, nonostante il fitonimo, l'uso terapeutico e la descrizione (seppur approssimativa, non ricordando forma e colore del fiore) possano indurre a pensare a quest'erba. Una testimonianza analoga è documentata in valle Leventina: “E l'Angiula, aveva anche lei nell'orto la sua specialità: delle foglie ch'essa chiamava i foi dal tai che guarivano prodigiosamente tutte le ferite...”²⁵³⁰.

“Qui in valle avevamo il “fiore della cima”...che portavano dalle alpi...era medicinale...per il raffreddore, per la costipazione...mio papà andava...si faceva seccare all'ombra e poi si metteva in una scatola per conservare...e durava tutto l'anno...fiur da la scima...cresce in alto...era un fiore, bianco bianco, faceva delle stelle così...era un fiore medicinale per noi” (Fortunata, Personico). In questa testimonianza, il fiur da la scima, potrebbe indicare l'edelweiss (*Leontopodium alpinum* Cass.), documentato a Sementina con il fitonimo fiór di scim²⁵³¹: la testimonianza non è però abbastanza precisa e affidabile per affermare con certezza che si tratti di quest'erba.

Nella seguente citazione, la corrispondenza dell'erba di call con il sopravvivo (*Sempervivum tectorum*) o con la borrhacina maggiore (*Sedum telephium* subsp. *maximum*), documentata da fonti scritte²⁵³², viene smentita dal colore del fiore: “Avevamo anche noi, in terrazza in un vaso...e la chiamavamo erba di call...[aveva fiori] azzurri, era un'erba un po' grassa...[si usava] la foglia, si staccava un po' il filo che c'era dentro nella foglia e dopo (...) si metteva questa foglia sul callo e si lasciava per qualche giorno” (Enrica, Lugano).

Anche nel Lessico e nel Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana, come pure nei materiali inediti custoditi presso l'archivio cartaceo del Centro di dialettologia e di etnografia, sono stati rinvenuti altri

²⁵²⁹ Sull'ortica bianca si esprime anche Strozzi, secondo cui - almeno in Riviera - quest'erba non trovava applicazioni nella medicina popolare.

²⁵³⁰ A. Borioli, “Operosità femminile del vecchio tempo in Leventina”, in: AA.VV., *Donne ticinesi. Rievocazioni*, p. 60.

²⁵³¹ LSI, voce fiór, p. 469. Ad Airolo, F. Beffa (*op. cit.*, p. 265) scrive che il fiór da la scima non è meglio definito, trattandosi di “erba, fiori dei pascoli alti che danno un particolare profumo al latte”.

²⁵³² Cfr. VSI, voce Call, p. 245.

esempi di erbe terapeutiche per le quali non è stato possibile determinare l'equivalente botanico. Di seguito riportiamo alcune testimonianze, relative al Ticino e al Grigioni italiano.

- “erba di dénc: *specie di pianticella con i cui semi si fanno suffumigi contro il mal di denti*” (Castel san Pietro)²⁵³³;
- “r'èrba di quarantanöu mal (= *salvia selvatica?*): *erba dalle foglie ovali e dentellate, usata fra altro per rimarginare ferite*” (Malvaglia Rongie)²⁵³⁴;
- “erba dla féla: *specie di muschio che cresce sui sassi e sui terreni umidi, impiegato per curare l'infiammazione alla cistifellea dei vitelli*” (Russo)²⁵³⁵;
- “erba da tücc i mèe: *specie di erba medicinale, il cui succo viene impiegato per curare ferite e lussazioni*” (Minusio)²⁵³⁶;
- “erba da cent pünt: *specie di erba medicinale pel mal di testa e di ventre che cresce sulle montagne*” (Gordevio)²⁵³⁷;
- “erba di cént pont: *specie di erba montana dotata di proprietà medicinali*” (circ. Maggia)²⁵³⁸;
- “erba maistra: *sorta d'erba per piaghe, tagli, ecc.* (Ronco S. Ascona)²⁵³⁹;
- “erba di serpe: *contro i morsi di vipera*”²⁵⁴⁰;
- “erba serpentina: *erba medicinale*” (Brione Verzasca)²⁵⁴¹;
- “èrba sèra: *specie di erba che si applica sulle ferite per favorirne la cicatrizzazione*” (Verzasca)²⁵⁴²;
- “erba stagna: *specie di erba che si applica sulle ferite per arrestare le emorragie*” (Moghegno)²⁵⁴³;
- “fiur dal sanguégn: *erba bleu, fatta a campana, per l'infiammazione (specie di fiore a campana di colore blu, usato per la cura delle infiammazioni intestinali)*”. (Campo Vallemaggia)²⁵⁴⁴
- “föi dala Madòna: *specie di erba delle malvacee che si applica sulle ferite*” (Roveredo Grigioni), “*specie di erba delle composite che si applica sulle ferite*” (Isona)²⁵⁴⁵;
- “San Pául (lingua di -), *erba detta lingua di San Paolo, macerare nell'acqua per morsicatura vipere*” (Verscio)²⁵⁴⁶;
- “*aqua de san Paul: si prepara con un'erba detta lengua de san Paul e serve contro le morsicature delle vipere*” (Cavigliano)²⁵⁴⁷;
- “cagnón: *erba medicinale che cresce nei pascoli*” (Torricella)²⁵⁴⁸;
- “sparg: *specie di erba che cresce nei muri umidi e ombrosi, utilizzata per le sue proprietà antinfiammatorie*” (Brione Verzasca)²⁵⁴⁹;
- “rimedi per la febbre: *erba benedeta, erba benedetta*” (Cimo)²⁵⁵⁰;
- “erba palmonaria: *specie di erba medicinale*” (Moghegno)²⁵⁵¹;
- “erba dal pisc: *specie di erba medicinale usata per curare il bestiame*” (Landarenca, Grigioni)²⁵⁵²;

Solo due le testimonianze in cui il nome popolare è andato perso, ma sopravvive l'uso della pianta:

“Fā sustā ‘l sāng: *per ottenere questo si usa fasciare la ferita talvolta dopo aver applicato sulla stessa - dopo lavata - un'erbettina lunga 4 cm circa, di struttura simile alle felci*” (Peccia)²⁵⁵³;

“*Si comprime sulla ferita fresca la foglia di un'erba colla pagina inferiore biancastra e pelosa*” (Castasegna)²⁵⁵⁴.

²⁵³³ LSI, voce èrba, p. 352.

²⁵³⁴ Mat. Vicari.

²⁵³⁵ Idem.

²⁵³⁶ Idem.

²⁵³⁷ CDE.

²⁵³⁸ CDE.

²⁵³⁹ CDE. Lo stesso fitonimo è usato anche per la celidonia (*Chelidonium majus* L.), ma gli usi terapeutici non coincidono con quelli riportati per quest'erba.

²⁵⁴⁰ CDE: non viene indicato il paese.

²⁵⁴¹ CDE.

²⁵⁴² LSI, voce èrba, p. 353.

²⁵⁴³ LSI, voce èrba, p. 354.

²⁵⁴⁴ CDE; LSI, voce fior, p. 469.

²⁵⁴⁵ LSI, voce föia, p. 497.

²⁵⁴⁶ CDE: Poncini ms. 1. 22.

²⁵⁴⁷ VSI, voce Aqua, p. 220.

²⁵⁴⁸ VSI, voce Cagn, p. 148 (verosimilmente la *Carlina acaulis*).

²⁵⁴⁹ LSI, voce Sparg, p. 147.

²⁵⁵⁰ CDE.

²⁵⁵¹ LSI, voce èrba, p. 353.

²⁵⁵² Idem.

²⁵⁵³ CDE.

²⁵⁵⁴ CDE.

Per talune piante è stato documentato l'equivalente botanico, ma è andato perso l'uso terapeutico: “crespurign (dr. Politta: èrba di ciòöch: erba degli ubriachi): *matricale*, *amareggiola*, *partenio* (*Chrysanthemum parthenium* Bernh): *pianta molto usata in valle per tutti i mali*” (Lavertezzo)²⁵⁵⁵; “erba di camosc, *Ranunculus glacialis* L., *dal quale si ricava un'infusione considerata curativa*” (Poschiavo)²⁵⁵⁶.

Negli esempi che seguono l'indicazione terapeutica è suggerita verosimilmente dal fitonimo dialettale: “èrba pisciarola: *asplenio ruta di muro* (Caveragno)²⁵⁵⁷; “erba di piagh: *gigaro* (Lumino)²⁵⁵⁸; “erba di piagh: *fiorcappuccio selvatico* (Stabio)²⁵⁵⁹; “erba dá piäg: *ranuncolo scellerato o da piaghe* (Sonvico)²⁵⁶⁰; “fiór da la rogn: *celidonia* (Rovio)²⁵⁶¹; “fiór da la rogn: *ranuncolo* (Brissago)²⁵⁶²; “fiór da la rogn, *scrophularia nodosa*” (Poschiavo)²⁵⁶³; “erba dala rógna, *scrophularia*” (Soazza)²⁵⁶⁴; “erba dal verm: *aglio serpentino*” (Poschiavo); “erba da la piscia: *asplenio ruta di muro* (Poschiavo)²⁵⁶⁵; “erba di narís: *millefoglio*” (Carasso), “erba nasiróla: *millefoglio*” (Grancia)²⁵⁶⁶; *erba unta* (Poschiavo)²⁵⁶⁷, *sanguinella*²⁵⁶⁸ (Caveragno), *erba lucciola*²⁵⁶⁹ (Quinto), *ciciliana, ruta selvatica*²⁵⁷⁰ (Brissago, Sonvico, Stabio)²⁵⁷¹; “fiór da ruturu, *fiore delle fratture: ranuncolo*” (Chironico)²⁵⁷²; “èrba di püres: *Polygonum hydropiper*” (Breno)²⁵⁷³; “erba di piöcc: *Pedicularis* sp.”²⁵⁷⁴; “inául: *sigillo di Salomone* (Verscio, Palagnedra)²⁵⁷⁵, “pisalett: *Taraxacum officinale*” (Rovio)²⁵⁷⁶. Nel caso del colchico autunnale (*Colchicum autumnale* L.), chiamato a Rovio *fió' di piöç*, esiste una testimonianza da Viggìù (Varese) - che conferma l'uso di quet'erba, peraltro velenosissima, contro la pediculosi: “campanéi di piöç, *colchico autunnale: fregando il fiore sul capo si distruggono i pidocchi. Il volgo ne fa buon uso*”²⁵⁷⁷.

²⁵⁵⁵ CDE: mat. Scamara. In Valcannobina quest'erba, mescolata ad un uovo, era usata per trattare le affezioni della matrice (CDE: Zeli, Valcannob. 106).

²⁵⁵⁶ VSI, voce Camoss, p. 213,

²⁵⁵⁷ *Asplenium ruta muraria* L. (CDE: Mat. Martini 1994).

²⁵⁵⁸ *Arum maculatum* L. e *Arum italicum* Mill.; E. Pronzini, p. 55.

²⁵⁵⁹ *Consolida ajacis* (L.) Schur: CDE.

²⁵⁶⁰ *Ranunculu sceleratus* L.: CDE. Questa specie non alligna però in Ticino.

²⁵⁶¹ *Chelidonium majus* L.: LSI, voce fiór, p. 469.

²⁵⁶² *Ranunculus* sp.: LSI, voce fiór, p. 469.

²⁵⁶³ *Allium victorialis* L.; *Scrophularia nodosa* L.: LSI, voce èrba, p. 454.

²⁵⁶⁴ LSI, voce èrba, p. 353. Cfr. anche la scheda etnobotanica *Scrophularia nodosa* L.; *Scrophularia* sp.

²⁵⁶⁵ *Asplenium ruta-muraria* L.; LSI, voce èrba, p. 353. Cfr. anche la scheda etnobotanica *Asplenium trichomanes* L.

²⁵⁶⁶ LSI, voce èrba, p. 353.

²⁵⁶⁷ *Pinguicula* sp. Le proprietà vulnerarie della *P. vulgaris* L. e *P. alpina* L. sono indicate anche dal Prof. Pomini (*op. cit.*, p. 466).

²⁵⁶⁸ *Digitaria sanguinalis* (L.) Scop.; *Digitaria ischaemum* (Schreb.) Muhl.

²⁵⁶⁹ *Luzula* sp.

²⁵⁷⁰ *Hypericum androsaemum* L.

²⁵⁷¹ LSI, voce èrba, p. 354.

²⁵⁷² LSI, voce fiór, p. 469 e LSI, voce rotüra, p. 444.

²⁵⁷³ CDE: mat. Merlo. L'erba, fresca, è irritante per gli occhi e per la pelle: il Prof. Pomini la reputa indicata anche come estratto fluido sul cuoio capelluto, per favorire la crescita dei capelli (*op. cit.*, p. 311).

²⁵⁷⁴ A. Valsecchi, *op. cit.*, p. 7.

²⁵⁷⁵ Questa voce dialettale ha anche il significato di “infiammazione, suppurazione” (LSI, voce inául, p. 873). L'uso delle foglie del sigillo di Salomone è documentato invece a Comologno e in val Bregaglia, per applicazioni su ferite.

²⁵⁷⁶ A. Frigerio, *op. cit.*, p. 39.

²⁵⁷⁷ CDE; LSI, voce fiór, p. 469.

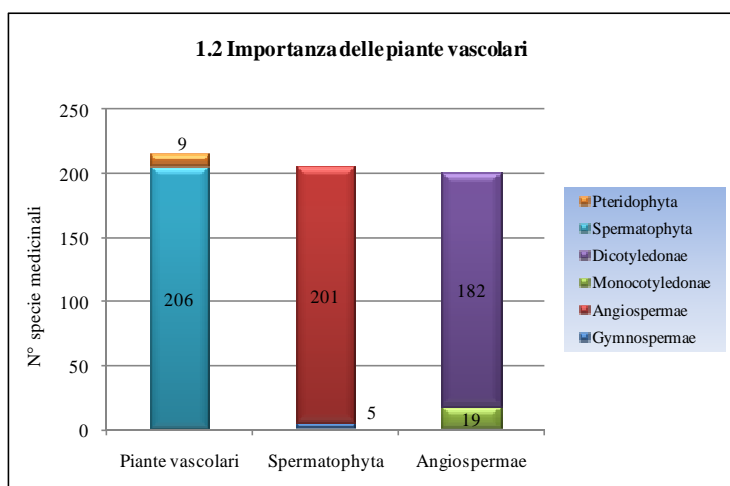
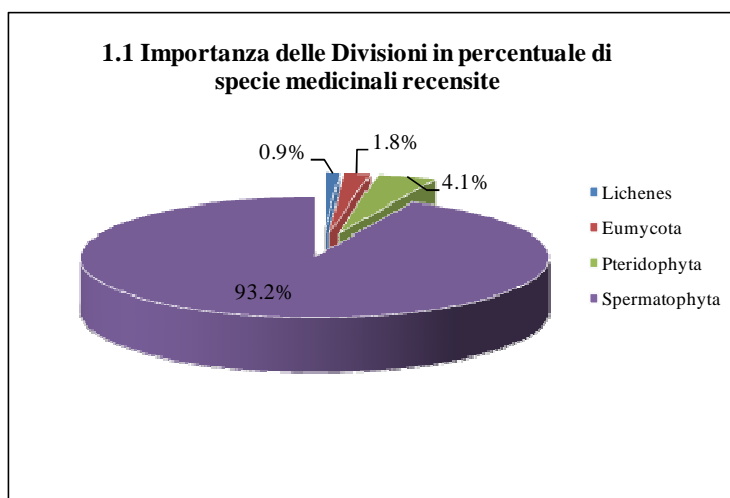
RISULTATI

1. Aspetti di floristica

1.1 Note di sistematica

La parte predominante dei vegetali recensiti nel presente studio è rappresentata dalle piante che si riproducono attraverso i semi, appartenenti alla divisione delle *Spermatophyta* (cfr. grafici 1.1 e 1.2). Fra le piante inferiori o crittogame troviamo invece rappresentanti della divisione delle *Pteridophyta* (felci in senso ampio), con 9 specie medicinali, e della divisione *Lichenes*, con *Cetraria islandica* (L.) Ach. e *Usnea barbata* sp.. Il regno dei funghi conta 4 specie, appartenenti alla divisione *Eumycota*, di cui due parassite: *Claviceps purpurea* (Fries) Tulasne ed *Exobasidium rhododendri* (Fueckel) C. E. Cramer.

Il grafico 1.2 permette di discriminare l'importanza delle piante vascolari recensite. Il *taxon* maggioritario è quello della sottodivisione delle *Angiospermae*, la più rappresentativa anche sul territorio di studio. La sottodivisione delle *Gymnospermae* (con due famiglie botaniche documentate, Pinaceae e Cupressaceae) è invece minoritaria. Fra le Angiosperme, emerge per importanza la classe delle *Dicotyledonae*.



1.2 Importanza dei principali taxa

Le specie botaniche recensite sono in totale 221. Sebbene l'etnotassonomia tenda a classificare le piante - sulla base della nomenclatura binomia - in generi e specie, spesso riunisce sotto uno stesso fitonimo più specie vegetali dalle caratteristiche botaniche affini, usate indistintamente come rimedio: in questi casi, il termine *pianta medicinale*, che può includere una o più specie, sottospecie o varietà, ci sembra più indicato. Le piante medicinali recensite ammontano a 203, un totale di poco inferiore a quello delle specie. Le piante medicinali usate per la cura dell'uomo sono una porzione importante: 199 su un totale di 203 (materiali orali e scritti riuniti), corrispondenti a 217 specie botaniche circa. Le specie botaniche usate in veterinaria sono approssimativamente 57 (26% circa dell'intero repertorio), corrispondenti a 51 piante medicinali. Solo 4 specie sono documentate *unicamente* per la cura del bestiame: *Veratrum album* L., *Cornus sanguinea* L. e *Paradisea liliastrium* (L.) Bertol. da fonti scritte, *Petasites albus* L. da fonti orali.

È probabile però che il ventaglio di piante utilizzate dalla farmacopea popolare sia più ampio: occorre, infatti, considerare le specie plurime, che includono verosimilmente diverse specie medicinali affini sia per caratteri botanici sia terapeutici. Inoltre, la presenza di *taxa* di cui sono documentati fitonimi dialettali o usi terapeutici, per i quali non è stato però possibile trovare una corrispondenza botanica, testimoniano l'uso di vegetali in parte dimenticati²⁵⁷⁸. Infine, è probabile che l'informatore sappia o sapesse più di quello che racconta²⁵⁷⁹: questa constatazione è particolarmente certa per le interviste di gruppo, in cui la dimenticanza degli usi delle piante è stata sottolineata a diverse riprese.

²⁵⁷⁸ Questo aspetto verrà analizzato nel paragrafo 3.6.2 "Testimonianze incomplete".

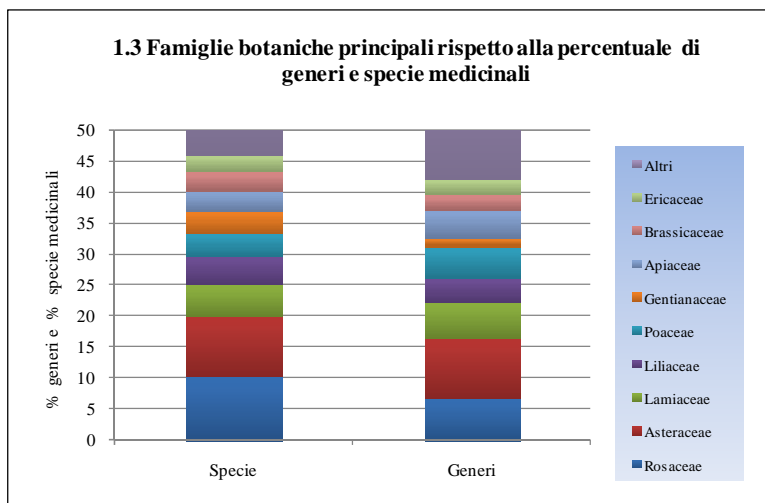
²⁵⁷⁹ Cfr. M.À. Bonet *et al.*, *op. cit.*, p. 164.

Il numero di piante recensite per la cura del bestiame è abbastanza elevato se confrontato con le 44 piante medicinali segnalate dal Professor Pomini nel suo trattato. Solo 9 specie sono in comune con il presente studio: *Betula* sp., *Dryopteris filix-mas* (L.) Schott, *Gentiana* sp., *Geranium robertianum* L. s.l., *Hypericum perforatum* L., *Juglans regia* L., *Quercus* sp., *Sambucus nigra* L., *Thymus serpyllum* L. agg.²⁵⁸⁰. Questo dato lascia presupporre che le piante usate in veterinaria fossero più numerose di quelle documentate, anche se non va scordato che l'autore integra ai rimedi popolari le conoscenze fitoterapeutiche apprese nei libri.

I generi determinati sono 156. Per ogni singolo genere sono state identificate una o più specie botaniche: solo per *Pelargonium*, *Ranunculus* e *Saxifraga* le informazioni non sono state sufficienti per risalire a una specie botanica in particolare. I generi che contano il maggior numero di specie citate sono *Prunus* (8 specie), *Gentiana* (7 specie), *Brassica*, *Plantago* e *Allium* (4 specie). In due soli casi i dati raccolti hanno documentato come pianta medicinale due specie appartenenti a generi diversi: *Convolvulus arvensis* L. e *Calystegia sepium* (L.) R. Br.; *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng. e *Vaccinium vitis-idaea* L..

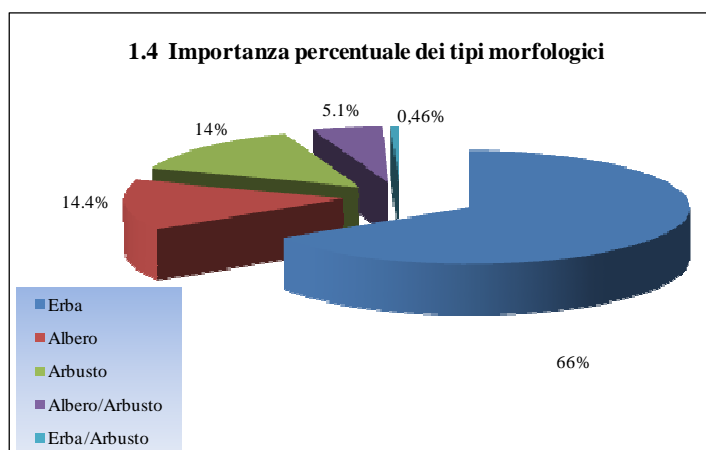
Le famiglie botaniche recensite sono 70.

Il grafico 1.3 espone le 9 famiglie principali in termini di ricchezza di generi e di specie medicinali. Dal grafico si evince che Asteraceae, Rosaceae e Lamiaceae contano insieme il 25% del totale delle specie medicinali e il 22% dei generi recensiti. Il numero di famiglie botaniche documentate in veterinaria (35) raggiunge una percentuale pari al 50% del totale: questa diminuzione del divario a misura che si sale nella gerarchia dei *taxa* è stata riscontrata in un altro studio etnobotanico nella regione catalana di Montseny, con una percentuale quasi identica²⁵⁸¹. Le principali famiglie botaniche relative alla veterinaria non rispecchiano però fedelmente la gerarchia del grafico 1.3: in ordine decrescente sono Asteraceae e Liliaceae (4 specie), Gentianaceae, Lamiaceae, Poaceae e Pinaceae (3 specie).



1.3 Morfologia, ecologia e origine delle piante medicinali

Le piante medicinali recensite possono essere separate secondo i tipi morfologici principali, limitatamente alle piante vascolari: erbacee, arboree e arbustive. La maggioranza delle specie medicinali appartiene alla categoria delle piante erbacee (66%), le maggiori rappresentanti sul territorio in termini di biodiversità e capacità di colonizzazione. Le specie arbustive e arboree sono invece ugualmente rappresentate (19.5%). I valori riportati nel grafico 1.4 sono di poco inferiori a quelli sopra citati, giacché sono state considerate separatamente le specie - in totale 12- che appartengono nello stesso tempo alle categorie "albero/arbusto" ed "erba/arbusto".



Fra tutte le specie recensite (fonti orali e scritte riunite), una parte considerevole - poco più del 67% - è diffusa spontaneamente in natura²⁵⁸², come si evince dal grafico 1.5, pag. seguente (fonti orali e scritte riunite). Non va scordato tuttavia che diverse piante spontanee si possono trovare anche, più o meno

²⁵⁸⁰ Cfr. L. Pomini, *op. cit.*, p. 490.

²⁵⁸¹ M.À. Bonet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 3.

²⁵⁸² Il termine "piante spontanee" include sia le piante indigene vere e proprie, arrivate in Svizzera senza intervento antropico, sia quelle giunte in Europa centrale per intervento dell'uomo prima del 1500, tuttora presenti in Svizzera (cfr. AA.VV., *Lista rossa delle specie minacciate in Svizzera. Felci e piante a fiori*, p. 25).

frequentemente, in coltura: fra queste troviamo, ad esempio, *Ruta graveolens* L., *Artemisia absinthium* L., *Matricaria recutita* L., *Tilia* sp., *Sambucus nigra* L..

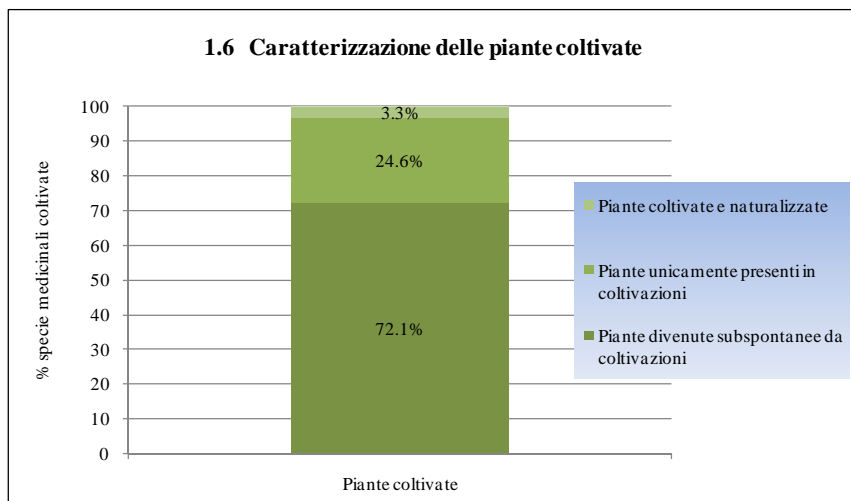
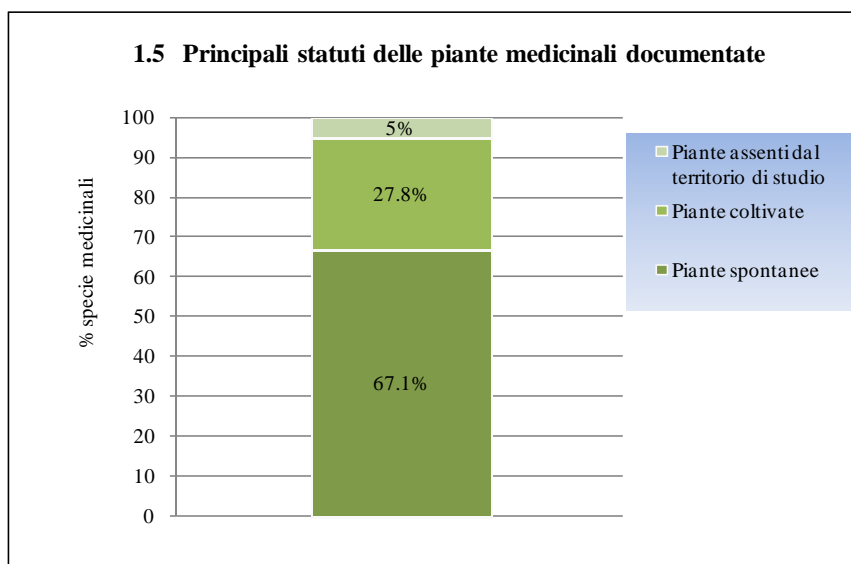
Le piante medicinali iscritte nella Lista Rossa del 2002 come specie minacciate sono 5: *Adiantum capillus-veneris* L., *Brassica nigra* (L.) Koch (assente in Ticino), *Ruta graveolens* L., *Hyoscyamus niger* L., *Asparagus tenuifolius* Lam.. Le piante protette a livello nazionale secondo l'Ordinanza federale sono invece *Adiantum capillus-*

veneris L., *Artemisia genipi* Weber, *Artemisia umbelliformis* Lam. e *Paradisea liliastrum* (L.) Bertol. Sono potenzialmente minacciate a sud delle Alpi *Leontopodium alpinum* Cass., *Artemisia absinthium* L., *Mespilus germanica* L..

Il 27.8% delle piante medicinali documentate è presente principalmente in coltura (v. grafico 1.5). Fra di esse, alcune specie sono limitate unicamente a orti e giardini, come ad esempio *Pimpinella anisum* L., *Monarda didyma* L., *Lippia triphylla* (L'Herit.) Kuntze, *Pelargonium* sp.. Inoltre, fonti scritte attestano la coltivazione in terra di agrumi del genere *Citrus*, come aranci e limoni, in siti ben protetti ed esposti al sole²⁵⁸³. Anche per il canforo, *Cinnamomum camphora* (L.) Sieb., sembra attestata la presenza nei giardini del Luganese, come lo riporta una testimonianza scritta relativa a Melide²⁵⁸⁴. Per 11 specie non è invece documentata una coltivazione sul territorio di studio: trattasi di *Brassica nigra* (L.) Koch (presente però sporadicamente oltralpe come erba avventizia naturalizzata), *Boswellia carteri* Birdw. e altre specie affini, *Ipomoea jalapa* Nutt., *Cassia angustifolia* Vahl., *Cassia fistula* L., *Cinnamomum verum* J. S. Presl, *Myristica fragrans* Houtt., *Caryophyllus aromaticus* L., *Piper nigrum* L., *Aloe vera* (L.) Burm. (coltivata però in vaso), *Coffea* sp.²⁵⁸⁵.

Se consideriamo le piante coltivate, è possibile evidenziare altre particolarità legate allo sfruttamento delle risorse vegetali (grafico 1.6). Le piante subspontanee, ovvero le specie introdotte dall'uomo come piante coltivate che si sono successivamente inselvatichite in alcuni luoghi, rappresentano la porzione più importante, pari al 72.1% del totale delle piante coltivate. Tre quarti di queste piante, però, sono normalmente presenti in coltura e solo

occasionalmente o raramente allo stato selvatico. Le specie che si trovano sul territorio unicamente in coltivazione - sia in orti e giardini di privati che in campi - sono il 24.6% del totale delle piante coltivate: fra queste troviamo *Cucurbita maxima* Duchesne, *Zea mays* L., *Pimpinella anisum* L., *Monarda didyma* L., ecc.. La coltivazione su scala regionale di alcune piante, un tempo più o meno diffusa a seconda delle zone, è andata ormai sfumando, in particolare per *Panicum miliaceum* L., *Hordeum vulgare* L., *Secale cereale* L.,



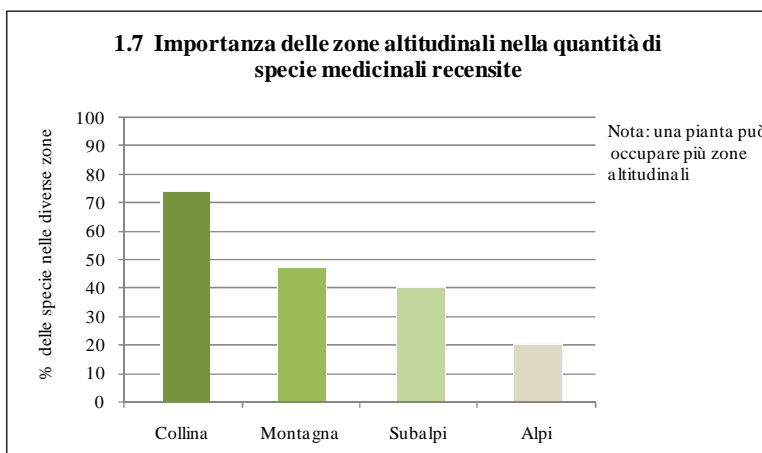
²⁵⁸³ Cfr. H.R. Schinz, *op. cit.*, pp. 238-239; S. Calloni, *op. cit.*, p. 40.

²⁵⁸⁴ G. Ortell-Taroni, "Vita e tradizioni dei melidesi", p. 182.

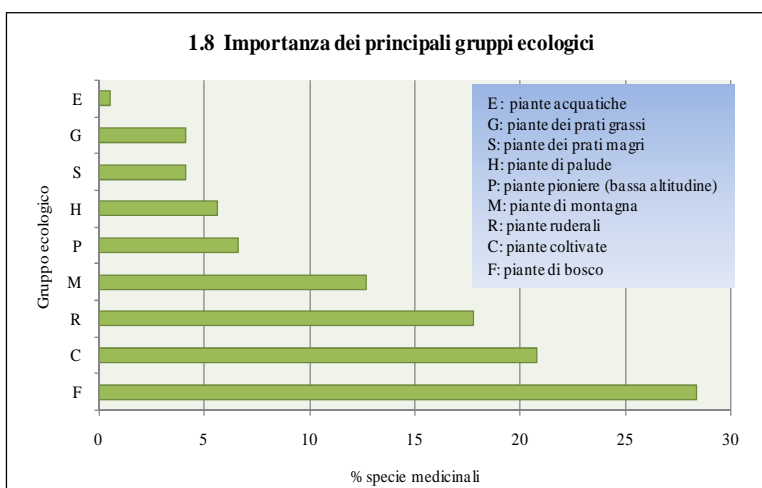
²⁵⁸⁵ Per la verità, un'informatrice ricorda che la sua famiglia di Caveragno avesse coltivato una piccola parcella di caffè, in tempo di guerra. Non ho però trovato riscontri sulla coltivazione di *Coffea* sp. nelle pubblicazioni e nei materiali di archivio consultati.

Triticum aestivum L., *Linum usitatissimum* L., *Nicotiana tabacum* L., *Cannabis sativa* L., *Brassica napus* L. var. *oleifera* DC., *Avena sativa* L. s.l.. Per quanto attiene a *Ricinus communis* L., testimonianze scritte ne attestano la coltivazione nel Ticino meridionale, in particolare durante la Seconda Guerra mondiale²⁵⁸⁶. La coltivazione del riso (*Oryza sativa* L.) “in secca” è stata invece introdotta recentemente sui terreni del delta della Maggia.

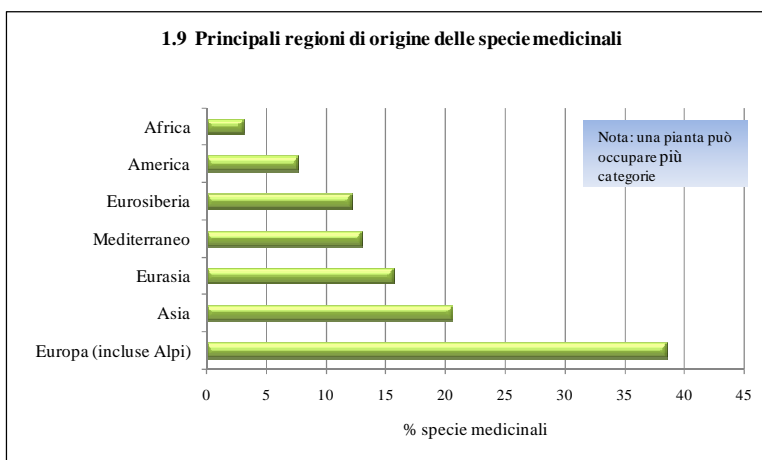
La percentuale di specie recensite diminuisce con l’innalzarsi delle zone altitudinali, come illustrato nel grafico 1.7 (dal conteggio sono state omesse le specie coltivate e/o presenti solo sporadicamente allo stato sub-spontaneo, così come i piani altitudinali in cui la pianta si trova, in generale, solo raramente). L’importanza dei diversi piani altitudinali occupati dalle piante medicinali riflette anche la loro estensione sul territorio: quello collinare e montano occupano, insieme, la metà del Cantone.



Una constatazione analoga emerge dall’analisi del gruppo ecologico di appartenenza. L’habitat predominante fra le piante considerate (unicamente quelle che allignano nel territorio di studio) è infatti il bosco (28.4%), seguito dalle coltivazioni (20.8%)²⁵⁸⁷, dai ruderi (17.8%) e dalla montagna (12.7%). Gli altri gruppi occupano, in termini percentuali, un ruolo secondario (cfr. grafico 1.8).



Come avremo modo di discutere oltre, le interazioni fra uomo e vegetale dipendono da meccanismi complessi, frutto di continue ingerenze, appropriazioni e trasformazioni. Senza voler entrare nei dettagli, è possibile abbozzare in un colpo d’occhio come elementi botanici di diversa origine siano stati introdotti nella medicina popolare, sia per le piante acclimatate al suolo ticinese - la maggioranza - sia per le piante esotiche acquistate nei mercati e nelle drogherie locali (cfr. grafico 1.9). Sebbene il grafico sia solo indicativo della diversità di provenienza dei vegetali recensiti (l’origine di una pianta non è sempre determinabile con certezza e può essere attribuita a più regioni o macroregioni), esso conferma la dominanza delle specie di origine europea, seguite da quelle asiatiche (in particolare dell’Asia occidentale) ed eurasiatiche. Se si considerano unicamente le 10 piante medicinali più citate da fonti orali e scritte riunite, corrispondenti a 13 specie (cfr. tabella



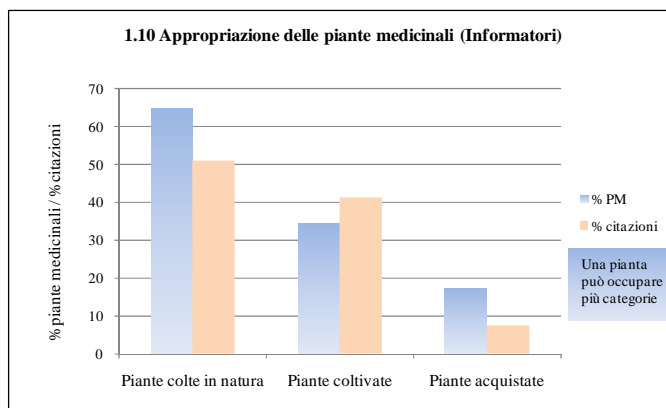
²⁵⁸⁶ G. Ortelli-Taroni, “Vita e tradizione dei melidesi”, pp. 142-143; G. Ortelli-Taroni, *Castel san Pietro. Storie e vita quotidiana*, p. 56.

²⁵⁸⁷ Le piante presenti in coltura e solo occasionalmente inselvatichite sono state conteggiate unicamente nel gruppo ecologico C (piante coltivate). Il gruppo C non considera le piante di giardini e orti non descritte in *Flora Helvetica*.

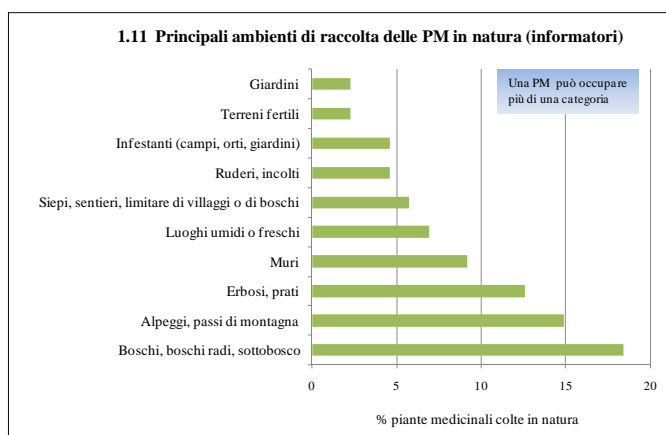
3.2), prevale anche in questo caso l'origine europea (77% circa), seguita dall'asiatica (39%) e dalla mediterranea (15%).

1.4 Rapporto delle piante medicinali con gli spazi e con la presenza umana

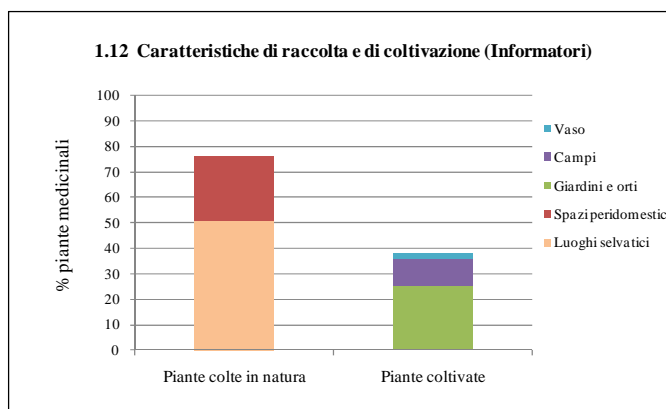
Se i risultati esposti nel paragrafo precedente si limitano a constatare in maniera neutra la distribuzione delle piante medicinali sul territorio, le testimonianze raccolte dagli informatori confermano l'importanza numerica delle piante medicinali che crescono allo stato selvatico, che occupano circa il 65% del totale (grafico 1.10). Seguono le piante coltivate (34.3%) e quelle acquistate (17.2%) (una pianta può coprire più categorie). Anche la distribuzione delle citazioni, basata su stime (non è stato sempre possibile attribuire a ogni citazione una categoria), conferma la maggiore popolarità dei vegetali colti in natura (v. grafico 1.10: sono state escluse dal conteggio le miscele).



La categoria delle piante acquistate nelle drogherie o nei mercati è assai eterogenea: vi confluiscono soprattutto le piante "esotiche", quali *Myristica fragrans* Houtt., *Caryophyllus aromaticus* L., *Aloe* sp., *Cassia fistula* L., *Cinnamomum verum* J. S. Presl, *Cinnamomum camphora* (L.) Sieb. e le piante coltivate tradizionalmente sul territorio (*Foeniculum vulgare* Mill., *Olea europaea* L., *Linum usitatissimum* L., ecc.). L'acquisto dei prodotti derivati dalla vite (*Vitis vinifera* L. e *Vitis labrusca* L.) è limitato a informatori originari di luoghi in cui la coltivazione è impossibilitata dall'altitudine. La semente e la farina di lino, a causa del progressivo abbandono delle coltivazioni, erano generalmente acquistate nelle drogherie per usi farmaceutici domestici. Analogamente, anche la coltivazione dell'aglio negli orti è stata progressivamente abbandonata, come attesta la popolazione intervistata, che soleva acquistare i bulbi di aglio nei mercati locali. Infine, ma solo sporadicamente, è stato anche segnalato l'acquisto di alcune specie selvatiche, quali *Verbena officinalis*, *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng. e *Rosa canina* L.. A partire da alcune testimonianze orali è stato inoltre possibile discriminare in maniera più precisa, per una parte importante dei vegetali selvatici, i principali ambienti naturali di raccolta, a cominciare dai siti boschivi (grafico 1.11: il grafico non contempla la frequenza delle citazioni).



Nel grafico 1.12 gli spazi di raccolta sono separati a seconda che le piante siano colte in natura o coltivate (il grafico non contempla la frequenza delle citazioni; una pianta può occupare più di una categoria). Dal grafico si evince che - fra le piante selvatiche - prevalgono numericamente quelle colte più lontano dai luoghi abitati (questi dati vanno considerati come indicativi, in quanto il limite non è sempre netto e definito). Le erbe coltivate in orti e giardini sono invece più numerose di quelle dei campi. Fra le piante spontanee sul territorio, ma usate in



maniera predominante come piante coltivate, vanno ricordate *Matricaria recutita* L. e due specie rare in natura, *Ruta graveolens* L. e *Artemisia absinthium* L.: per quest'ultima erba, la raccolta allo stato selvatico è attestata solo nel Mendrisiotto. Il grafico 1.12 non contempla però la frequenza delle citazioni: basandosi su

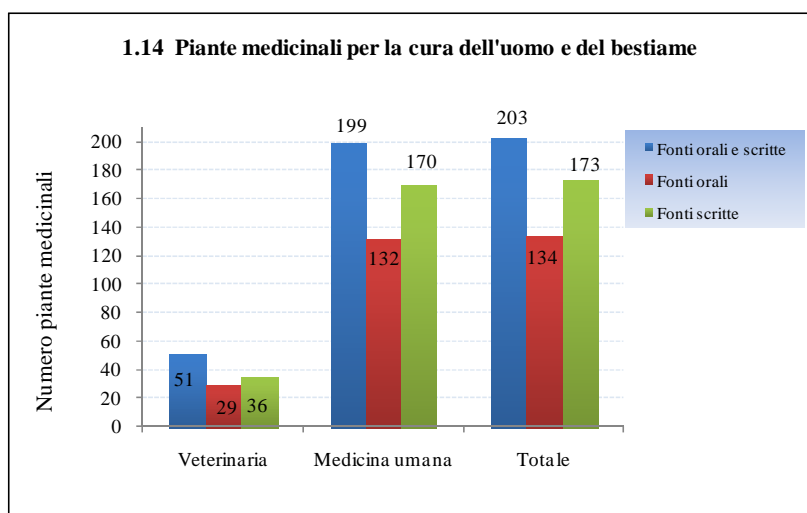
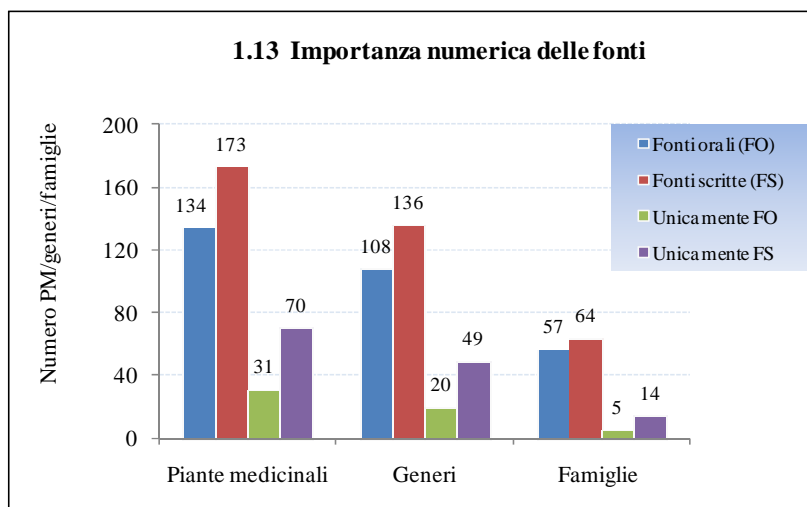
una stima complessiva²⁵⁸⁸, sono le piante più facilmente disponibili - come quelle che occupano gli spazi peridomestici o i luoghi influenzati in maniera importante dalle attività umane, siano esse raccolte in natura o coltivate - a godere di maggior frequenza d'uso.

1.5 Contributo delle fonti orali e delle documentazioni scritte

La discriminazione del materiale raccolto secondo la provenienza orale o scritta conferma l'apporto consistente dei due tipi di fonte, con prevalenza dei materiali scritti. Ha trovato quindi conferma la scelta metodologica di sottoporre al vaglio il materiale storico-etnografico parallelamente alla raccolta di testimonianze orali per l'elaborazione del repertorio floristico. Il contributo delle documentazioni scritte è più marcato per quanto attiene alle piante medicinali e ai generi, evidenziando una percentuale non trascurabile di *taxa* dimenticati dagli informatori. Lo scarto è invece meno rilevante se si considerano le famiglie botaniche (cfr. grafico 1.13). Sebbene una parte considerevole dei *taxa* sia confermata nel contempo da fonti orali e scritte, non è da trascurare neppure la consistenza dei dati documentati da un solo tipo di fonte. Il numero totale di specie documentate è di 148 per le fonti orali e di 188 per le fonti scritte, pari rispettivamente a 134 e 173 piante medicinali. Per quanto attiene alla medicina umana, le piante recensite da fonti orali sono 132 su 134 (pari al 66% circa del totale delle piante usate per la cura dell'uomo), mentre quelle documentate da fonti scritte sono 170 su 173 (pari all'85% circa del repertorio di medicina umana). Anche in veterinaria, prevale in termini quantitativi l'apporto delle fonti scritte, che documentano 36 piante medicinali (poco meno del 70% circa delle piante usate in veterinaria), contro le 29 citate da informatori, pari a circa il 57% del totale (per i dettagli, cfr. il grafico 1.14).

Un informatore ha citato in media 9.5 piante. Se si analizzano unicamente le piante citate da fonti orali, appare chiaro come il contributo degli informatori intervistati singolarmente (22.3 piante citate in media) sia più importante rispetto alle interviste collettive (6.4 piante). Questa differenza rilevante è dovuta al fatto che gli informatori intervistati in gruppo non rispondono agli stessi criteri di scelta degli informatori privati, di cui diversi sono stati segnalati per le loro conoscenze sulle piante medicinali: inoltre, una parte importante di piante è usata ancora da queste persone (in media poco più dell'86% delle piante citate da ognuno).

Il sesso maschile è notevolmente inferiore dal punto di vista numerico: sul totale degli intervistati, 88.5% sono donne, 11.5% sono uomini. Se si considerano unicamente le interviste individuali, la percentuale degli uomini sale però a 25%. Il numero medio di piante citate nelle interviste individuali è 23.9 per le donne, 17.8 per gli uomini. Gli informatori ad aver citato una o più piante usate in veterinaria sono 27, pari al 28% del totale.



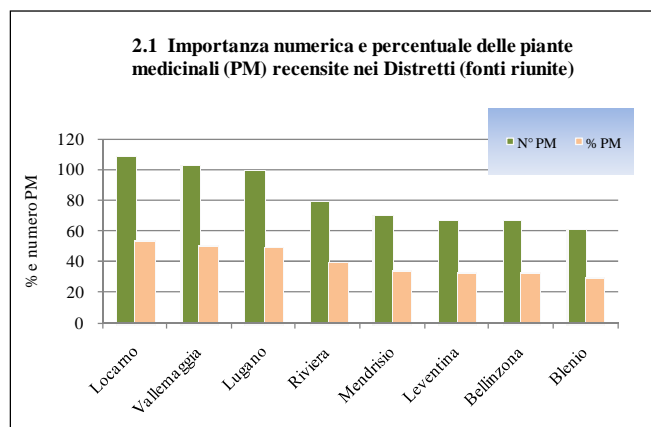
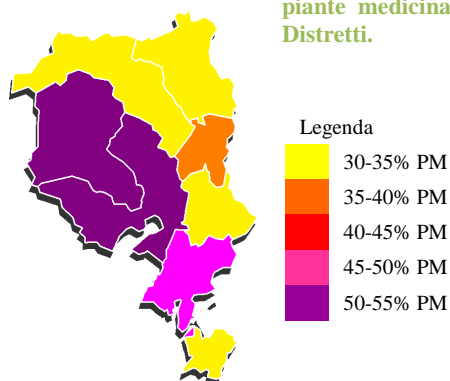
²⁵⁸⁸ I due terzi circa delle citazioni raccolte si riallacciano infatti a questa categoria. Questo valore è però puramente indicativo, vista la difficoltà di attribuire a ogni singola citazione una categoria definita.

2. Differenze regionali

2.1 Ricchezza di piante medicinali e di citazioni

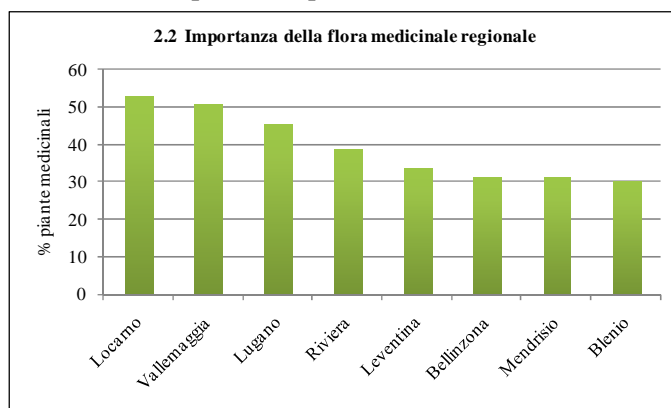
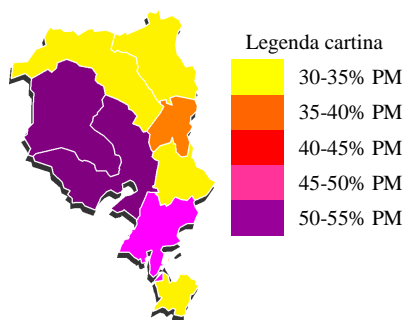
Se discriminiamo quantitativamente la proporzione di piante documentate per distretto (da fonti orali e scritte riunite), otteniamo una distribuzione che va da un minimo del 30% a un massimo del 54% del totale. Le differenze sono apprezzabili nel grafico 2.1 e nella cartina 2.1 (pagina seguente), dove i valori in percentuale si riferiscono al totale delle piante medicinali (PM) documentate nel Cantone. Dalla lettura della cartina si evince che il maggior numero di piante è stato recensito nel distretto di Locarno (109 piante medicinali) e Vallemaggia (103). Lo scarto maggiore si ha fra i distretti di Locarno, Vallemaggia, Lugano rispetto a Mendrisio, Leventina Bellinzona e Blenio. Il distretto di Riviera si colloca fra questi due gruppi maggiori.

Cartina 2.1 Importanza numerica e percentuale delle piante medicinali recensite nei Distretti.

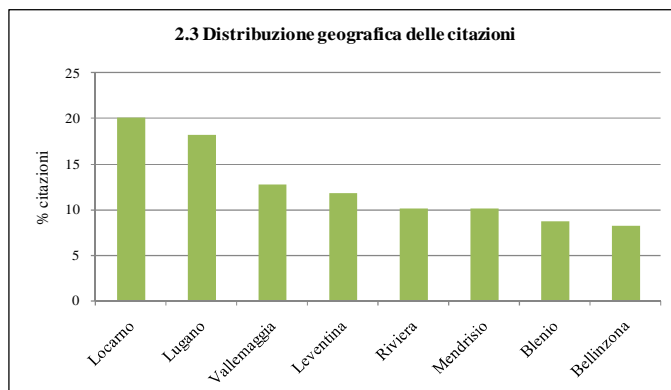


Il contributo di ogni distretto rispetto al totale delle piante medicinali recensite appartenenti alla flora del Cantone, che ammontano a 184, viene evidenziato nel grafico 2.2 (sono state escluse le specie assenti dal territorio di studio, così come le piante coltivate unicamente in orti, giardini e parchi²⁵⁸⁹). Dal confronto dei grafici e delle cartine 2.1 e 2.2 si evince che la situazione non cambia che minimamente in termini percentuali. Ancora una volta, le regioni più importanti per ricchezza di piante recensite sono Locarno e Vallemaggia. Il distretto di Lugano è quello, in assoluto, che registra il maggior numero di piante esotiche o coltivate unicamente in orti e giardini (16 piante medicinali, pari al 16% delle piante di questo distretto), mentre in termini percentuali è il distretto di Mendrisio (17% delle piante di questo distretto).

Cartina 2.2 Importanza numerica e percentuale della flora medicinale a livello di Distretto.

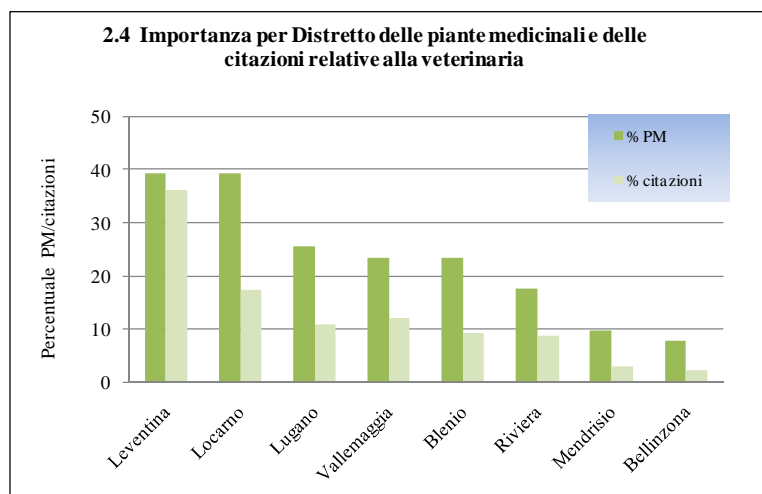


L'importanza delle citazioni totali per distretto è riportata nel grafico 2.3 (fonti orali e scritte riunite): i distretti più importanti sono Locarno e Lugano. Dal confronto con i grafici 2.1 e 2.2 si evince che non esiste una corrispondenza esatta fra la ricchezza di piante medicinali recensite e la percentuale di citazioni raccolte per ogni distretto, sebbene, ancora una volta, le prime posizioni siano occupate da Locarno, Vallemaggia e Lugano.



²⁵⁸⁹ Il testo di riferimento è K. Lauber, G. Wagner, *Flora Helvetica* (2007).

Considerando unicamente le piante usate in veterinaria popolare, il numero più elevato di piante medicinali è detenuto dal distretto di Leventina e Locarno, con il 39% circa del totale. Per quanto attiene alla percentuale di citazioni, si osserva una netta dominanza del distretto di Leventina rispetto al secondo distretto per importanza, rappresentato da Locarno (cfr. grafico 2.4). Il distretto leventinese possiede anche il maggior numero di piante per la cura del bestiame rispetto al totale per distretto, con poco meno del 30%, seguito da Blenio (19.7%) e Locarno (18.3%).



Se analizziamo l'estensione geografica del Distretto, e calcoliamo il numero di piante medicinali per km², i valori concernenti la ricchezza di piante medicinali cambia però notevolmente. In questo caso è il distretto di Mendrisio a registrare la maggiore densità di piante medicinali, seguito da Riviera e Lugano (v. tabella 2.1)²⁵⁹⁰.

Tabella 2.1 Ricchezza delle piante medicinali recensite rispetto all'estensione geografica del Distretto. Sono state escluse dal conteggio le specie assenti dal territorio di studio, così come le piante coltivate unicamente in orti, giardini e parchi.

Distretto	Estensione (km ²)	PM (FO+FS)	PM/ km ²
Vallemaggia	569,42	96	0,17
Locarno	551,08	98	0,18
Leventina	479,57	63	0,13
Blenio	360,74	56	0,15
Lugano	301,76	84	0,28
Bellinzona	211,88	57	0,27
Riviera	166,49	73	0,44
Mendrisio	100,89	55	0,54

Nella tabella 2.2 sono invece messi a confronto alcuni parametri riguardanti le testimonianze raccolte unicamente dagli informatori. Dalla tabella si evince che il numero d'informatori non influisce sulla ricchezza di piante medicinali documentate: se il maggior numero di piante in assoluto è registrato nel Luganese (52% circa rispetto al totale di piante documentate da fonti orali), è però nei distretti di Vallemaggia e Riviera che si hanno i valori più elevati di piante medicinali citate in media da un informatore. Confrontando i dati concernenti la distribuzione della popolazione appare evidente anche la mancata correlazione fra numero di abitanti e numero di piante citate: al contrario, i valori più elevati di piante per abitante si osservano proprio nei due distretti meno popolati, Vallemaggia e Blenio.

Tabella 2.2 Confronto di alcuni parametri quantitativi fra gli 8 Distretti (informatori).

Distretto	NI ¹	Popolazione ²	% Popolazione ³	PM ⁴	% PM ⁵	PM/Abitante ⁶	PMI ⁷	PMcit/T ⁸
Bellinzona	15	43 398	0,346	57	42.2%	1.3x10-3	3,8	8,9
Blenio	8	5 287	1,5	42	31.1%	7.9x10-3	5,3	11
Leventina	16	9 502	1,68	45	33.3%	4.7x10-3	2,8	7
Locarno	16	57 327	0,279	48	35.5%	8.4x10-4	3	9,2
Lugano	28	128 581	0,218	70	51.8%	5.4x10-4	2,5	6,4
Mendrisio	6	45 724	0,131	48	35.5%	1.05x10-3	8	13,8
Riviera	4	11 434	0,35	57	42.2%	5x10-3	14	23,5
Vallemaggia	3	5 593	0,536	58	42.9%	0,0104	19	25

(1) Numero d'informatori

(2) Dati USTAT del 2000

(3) % informatori rispetto alla popolazione distrettuale (valori in o/oo)

(4) Numero di piante medicinali recensite nel distretto da fonti orali

(5) Percentuale delle PM citate nel distretto sul totale delle PM raccolte da informatori in tutto il Cantone

²⁵⁹⁰ Il calcolo presuppone che le piante siano colte nel distretto in questione, anche se non è sempre il caso.

(6) Numero medio di piante medicinali per abitante

(7) Numero medio di piante medicinali per informatore

(8) Numero di piante medicinali citate in media da ogni informatore

2.2 Piante e usi medicinali

Nelle tabelle seguenti è riportato l'elenco delle maggiori piante medicinali riunite per Distretto, in ordine d'importanza decrescente per numero di citazioni e d'indicazioni terapeutiche. I risultati si basano sull'apporto congiunto delle fonti orali e scritte.

Tabella 2.3 Bellinzona

Pianta medicinale	N° citazioni	Pianta medicinale	N° indicazioni
1. <i>Malva neglecta</i> Wallr./ <i>M. sylvestris</i> L.	27	1. <i>Malva neglecta</i> Wallr./ <i>Malva sylvestris</i> L.	19
2. <i>Tilia cordata</i> Mill./ <i>T. platyphyllos</i> Scop.	20	2. <i>Matricaria recutita</i> L.	14
3. <i>Matricaria recutita</i> L.	15	3. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.	9
<i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.	15	4. <i>Tilia cordata</i> Mill./ <i>T. platyphyllos</i> Scop.	7
4. <i>Sambucus nigra</i> L.	10	5. <i>Sambucus nigra</i> L.	6
5. <i>Salvia officinalis</i> L.	10	<i>Salvia officinalis</i> L.	6

Tabella 2.4 Blenio

Pianta medicinale	N° citazioni	Pianta medicinale	N° indicazioni
1. <i>Malva neglecta</i> Wallr./ <i>M. sylvestris</i> L.	19	1. <i>Malva neglecta</i> Wallr./ <i>M. sylvestris</i> L.	20
2. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.	18	2. <i>Arnica montana</i> L.	18
3. <i>Arnica montana</i> L.	15	3. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.	16
4. <i>Matricaria recutita</i> L.	14	4. <i>Matricaria recutita</i> L.	12
5. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.	11	5. <i>Linum usitatissimum</i> L.	9
6. <i>Linum usitatissimum</i> L.	9	6. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.	7

Tabella 2.5 Leventina

Pianta medicinale	N° citazioni	Pianta medicinale	N° indicazioni
1. <i>Malva neglecta</i> Wallr./ <i>M. sylvestris</i> L.	31	1. <i>Malva neglecta</i> Wallr./ <i>M. sylvestris</i> L.	23
2. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.	30	2. <i>Matricaria recutita</i> L.	18
3. <i>Matricaria recutita</i> L.	24	3. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.	17
4. <i>Arnica montana</i> L.	18	4. <i>Larix decidua</i> Mill.	12
5. <i>Larix decidua</i> Mill.	16	5. <i>Arnica montana</i> L.	10
<i>Tilia cordata</i> Mill./ <i>T. platyphyllos</i> Scop.	16	<i>Picea abies</i> (L.) Karst.	10

Tabella 2.6 Locarno

Pianta medicinale	N° citazioni	Pianta medicinale	N° indicazioni
1. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.	58	1. <i>Malva neglecta</i> Wallr./ <i>M. sylvestris</i> L.	31
2. <i>Malva neglecta</i> Wallr./ <i>M. sylvestris</i> L.	35	2. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.	30
3. <i>Juglans regia</i> L.	31	3. <i>Arnica montana</i> L.	18
4. <i>Linum usitatissimum</i> L.	29	4. <i>Juglans regia</i> L.	15
5. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.	27	5. <i>Linum usitatissimum</i> L.	14
6. <i>Arnica montana</i> L.	25	<i>Matricaria recutita</i> L.	14

Tabella 2.7 Lugano

Pianta medicinale	N° citazioni	Pianta medicinale	N° indicazioni
1. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.	38	1. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.	28
2. <i>Malva neglecta</i> Wallr./ <i>M. sylvestris</i> L.	32	2. <i>Linum usitatissimum</i> L.	20
3. <i>Linum usitatissimum</i> L.	30	<i>Matricaria recutita</i> L.	20
4. <i>Matricaria recutita</i> L.	28	3. <i>Malva neglecta</i> Wallr./ <i>Malva sylvestris</i> L.	19
5. <i>Juglans regia</i> L.	26	4. <i>Juglans regia</i> L.	17

Tabella 2.8 Riviera

Pianta medicinale	N° citazioni	Pianta medicinale	N° indicazioni
1. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.	26	1. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.	17
2. <i>Malva neglecta</i> Wallr./ <i>M. sylvestris</i> L.	15	2. <i>Malva neglecta</i> Wallr./ <i>M. sylvestris</i> L.	14
3. <i>Matricaria recutita</i> L.	14	3. <i>Matricaria recutita</i> L.	12
<i>Picea abies</i> (L.) Karst.	14	4. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.	11
4. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg.	10	5. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg.	10
5. <i>Salvia officinalis</i> L.	9	6. <i>Salvia officinalis</i> L.	9

Tabella 2.9 Mendrisio

Pianta medicinale	N° citazioni	Pianta medicinale	N° indicazioni
1. <i>Matricaria recutita</i> L.	22	1. <i>Malva neglecta</i> Wallr./ <i>Malva sylvestris</i> L.	16
2. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.	20	2. <i>Matricaria recutita</i> L.	15
3. <i>Allium cepa</i> L.	18	<i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.	15
4. <i>Sambucus nigra</i> L.	16	3. <i>Sambucus nigra</i> L.	13
5. <i>Allium sativum</i> L.	15	<i>Allium cepa</i> L.	13

Tabella 2.10 Vallemaggia

Pianta medicinale	N° citazioni	Pianta medicinale	N° indicazioni
1. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.	26	1. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.	17
2. <i>Matricaria recutita</i> L.	23	<i>Malva neglecta</i> Wallr./ <i>Malva sylvestris</i> L.	17
3. <i>Malva neglecta</i> Wallr./ <i>M. sylvestris</i> L.	18	2. <i>Matricaria recutita</i> L.	15
4. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.	16	<i>Thymus serpyllum</i> L. agg.	15
5. <i>Sambucus nigra</i> L.	13	3. <i>Sambucus nigra</i> L.	9
<i>Linum usitatissimum</i> L.	13	<i>Linum usitatissimum</i> L.	9

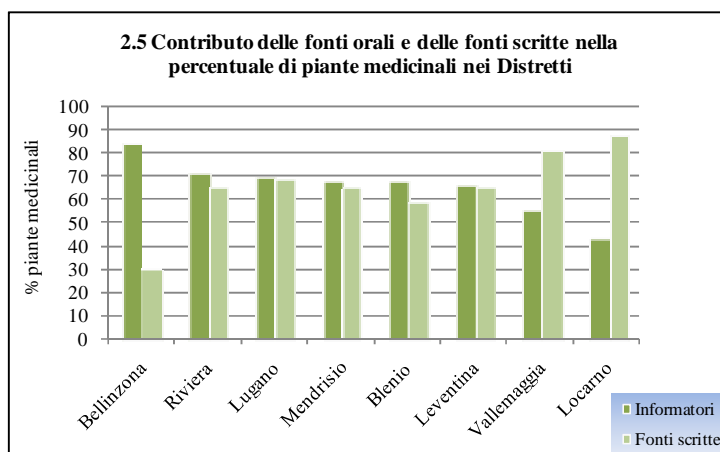
Sebbene esistano delle differenze regionali nella tipologia e nella popolarità delle maggiori piante curative, in tutti i distretti sono presenti le piante medicinali già documentate a livello cantonale, sia per citazioni, sia per versatilità terapeutica: *Malva neglecta* Wallr./*Malva sylvestris* L., *Matricaria recutita* L., *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L.. A queste piante si aggiungono *Linum usitatissimum* L. (documentato in 4 distretti: Blenio, Vallemaggia, Locarno e Lugano) *Arnica montana* L. (Locarno, Leventina e Blenio) e *Sambucus nigra* L. (Mendrisio, Vallemaggia e Bellinzona). Emergono per importanza locale anche altre piante: *Picea abies* (L.) Karst. (Riviera e Leventina), *Tilia cordata* Mill./*Tilia platyphyllos* Scop. (Leventina e Bellinzona); *Cetraria islandica* (L.) Ach. (Blenio e Locarno); *Salvia officinalis* L. (Bellinzona e Riviera); *Juglans regia* L. (Locarno e Lugano); *Alchemilla vulgaris* L. agg. (Riviera); *Larix decidua* Mill. (Leventina); *Thymus serpyllum* L. agg. (Vallemaggia); *Allium cepa* L. e *Allium sativum* L. (Mendrisio). La tipologia di piante presenti nei diversi distretti non permette di evidenziare delle differenze importanti, essendo presenti in ognuno sia piante selvatiche, sia piante coltivate in orti o campi: è però il distretto di Mendrisio, il più meridionale, a contare, fra le specie più citate, il maggior numero di piante essenzialmente di coltivazione. Da segnalare inoltre - nelle tabelle dei distretti di Riviera e Leventina - la presenza di due conifere spontanee nelle regioni montagnose sopracenerine, *Picea abies* (L.) Karst. (Riviera e Leventina) e *Larix decidua* Mill. (Riviera).

2.3 Materiali orali e documentazioni scritte

Il contributo del materiale orale e scritto nella ricchezza di piante medicinali documentate in ogni distretto è illustrato nel grafico 2.5, pag. seguente (i valori in percentuale si riferiscono al totale delle piante medicinali recensite nel distretto in questione). A parte i distretti di Locarno e Vallemaggia prevale, seppur di misura, il contributo delle testimonianze orali: solo nel distretto di Bellinzona lo scarto è molto pronunciato. L'apporto dei materiali scritti nel distretto di Locarno è dato in parte dallo studio etnolinguistico realizzato a Comolengo, in valle Onsernone, che ha permesso di documentare 28 piante medicinali, cui si aggiunge la ricerca di Lurati e Pinana in valle Verzasca (25 piante medicinali)²⁵⁹¹. Per la Vallemaggia, va ricordata la

²⁵⁹¹ AA.VV., *Cultura popolare e dialetto a Comolengo nell'Onsernone*; O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*

ricerca etnobotanica presso la Comunità Walser di Bosco Gurin²⁵⁹², che ha permesso di recensire 49 specie vegetali, di cui 11 unicamente circoscritte a questa comunità. Un altro apporto importante per questo distretto è stato dato dalle testimonianze scritte della signora Burkhard-Vanoni di Aurigeno (32 piante medicinali circa)²⁵⁹³.



3. Popolarità e usi delle piante medicinali

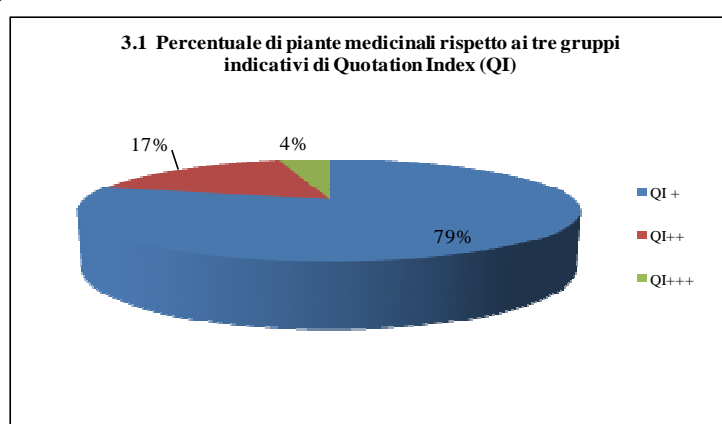
3.1 Informatori, citazioni e indicazioni terapeutiche

Il *Quotation Index* (indice di citazione) permette di analizzare la popolarità di una pianta medicinale partendo dal numero d'informatori che l'hanno citata, e quindi il grado di affidabilità dei diversi usi²⁵⁹⁴. I QI vengono suddivisi in tre intervalli sulla base della loro percentuale: QI + (piante citate da meno del 10% degli informatori); QI ++ (piante citate da più del 10% degli informatori); QI +++ (piante citate da più del 40% degli informatori).

Il grafico 3.1 evidenzia l'importanza relativa delle tre categorie di QI (sono state escluse dal conteggio le piante usate unicamente in miscela). Dalla sua lettura emerge con chiarezza che la maggior parte delle piante citate da informatori (pari al 79%) si situa nel gruppo con QI più basso (<10%). Di questa percentuale, le piante citate da meno di tre informatori indipendenti rappresentano circa il 51%, una proporzione notevole che giustifica la scelta metodologica di considerare come valide anche le singole testimonianze.

Le piante più popolari quanto a numero d'informatori (QI+++), rappresentano poco meno del 4% del totale: si tratta di *Malva sylvestris* L./*Malva neglecta* Wallr., *Matricaria recutita* L., *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L.; *Arnica montana* L.; *Tilia cordata* Mill./*Tilia platyphyllos* Scop.. Le 10 piante che registrano il maggior numero d'informatori sono elencate nella tabella 3.1, in ordine decrescente.

La popolarità delle piante medicinali, analizzata dal punto di vista delle citazioni raccolte, permette di unire ai dati degli informatori i risultati delle documentazioni scritte. Il grafico 3.2 (pag. seguente) mostra la distribuzione delle piante recensite rispetto al numero di citazioni totali. La maggior parte delle piante medicinali (il 92% circa) copre un ventaglio di citazioni che va da 1 a 40: di queste piante, l'89% possiede



Tab. 3.1 Pianta medicinale con maggior numero d'informatori.

Pianta medicinale	Numero informatori
1. <i>Malva sylvestris</i> L./ <i>Malva neglecta</i> Wallr.	60
2. <i>Matricaria recutita</i> L.	50
3. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.	46
4. <i>Arnica montana</i> L.	42
5. <i>Tilia cordata</i> Mill./ <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	40
7. <i>Salvia officinalis</i> L.	27
<i>Sambucus nigra</i> L.	27
8. <i>Brassica oleracea</i> L.	25
9. <i>Linum usitatissimum</i> L.	25
10. <i>Allium sativum</i> L.	23

²⁵⁹² E Gerstner, *op. cit.* (dati ottenuti per estrapolazione).

²⁵⁹³ E. Burkhard-Vanoni, *op. cit.*

²⁵⁹⁴ Il *Quotation Index* è stato utilizzato da A. Pieroni *et al.*, in: "Ethnopharmacology of *liakra*: traditional weedy vegetables of the Arbëreshë of the Vulture area in southern Italy", *Journal of ethnopharmacology*, 2002, 81: 165-185.

meno di 20 citazioni. Le restanti piante medicinali, pari al 7.5% del totale, registrano invece più di 40 citazioni.

Per quel che concerne le piante citate solo da informatori, il 65% circa registra un numero di citazioni superiore al numero d'informatori: ciò significa che gli informatori citano la stessa pianta per la cura di diversi disturbi oppure - più sporadicamente - usano la pianta in modi e preparazioni diverse per la cura della stessa affezione.

Le 10 piante più citate sono riportate nella tabella 3.2: esse coprono complessivamente il 41.6% delle citazioni raccolte. Le piante più citate in assoluto sono *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L., *Malva neglecta* Wallr./*Malva sylvestris* L. e *Matricaria recutita* L.. Sebbene la vite (*Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L.) agisca nella maggior parte dei casi come base solvente o di macerazione per altre erbe, essa possiede nel contempo una precisa valenza terapeutica. Se consideriamo l'importanza delle piante medicinali usate solo nella medicina umana, l'ordine di popolarità subisce una piccola modifica: *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L.; *Malva neglecta* Wallr./*Malva sylvestris* L.; *Matricaria recutita* L.; *Linum usitatissimum* L.; *Tilia cordata* Mill./*Tilia platyphyllos* Scop., *Sambucus nigra* L.; *Arnica montana* L.; *Allium sativum* L.; *Juglans regia* L. e *Cetraria islandica* (L.) Ach..

L'apporto principale delle citazioni da informatori è stato dato per *Vitis labrusca* L./*Vitis vinifera* L., *Malva neglecta* Wallr./*Malva sylvestris* L., *Matricaria recutita* L., *Arnica montana* L., *Tilia cordata* Mill./*Tilia platyphyllos* Scop.. L'apporto delle citazioni da documentazioni scritte è invece stato determinante per *Linum usitatissimum* L., *Sambucus nigra* L., *Juglans regia* L., *Cetraria islandica* (L.) Ach. (cfr. tabella 3.3). Il contributo delle due fonti è stato quasi equivalente per quanto concerne *Allium sativum* L..

Tabella 3.3 Piante medicinali più rilevanti per numero di citazioni secondo il tipo di fonte. I valori riportati in corsivo nero concernono unicamente la medicina umana.

Nome pianta (Fonti scritte)	N° citazioni	Nome pianta (Informatori)	N° citazioni
1. <i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L.	82 [38]; 75	1. <i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L.	148 [30]; 140
2. <i>Juglans regia</i> L.	70; 63	2. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>M. sylvestris</i> L.	125; 116
3. <i>Linum usitatissimum</i> L.	68; 60	3. <i>Matricaria recutita</i> L.	115; 110
4. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L.	67; 60	4. <i>Arnica montana</i> L.	69; 61
5. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.	55; 55	5. <i>Tilia cordata</i> Mill.; <i>T. platyphyllos</i> Scop.	67; 67
6. <i>Sambucus nigra</i> L.	54; 54	6. <i>Linum usitatissimum</i> L.	48; 47

La popolarità di una pianta si manifesta anche tramite il profilo delle indicazioni terapeutiche. Il ventaglio d'indicazioni documentate nella medicina umana e in quella veterinaria, da fonti orali e scritte indistintamente, va da un minimo di 1 ad un massimo di 89 per pianta medicinale. La maggior parte delle piante (quasi l'80%) si situa fra 1 e 10 indicazioni terapeutiche. Sono circa il 17% del totale le piante con

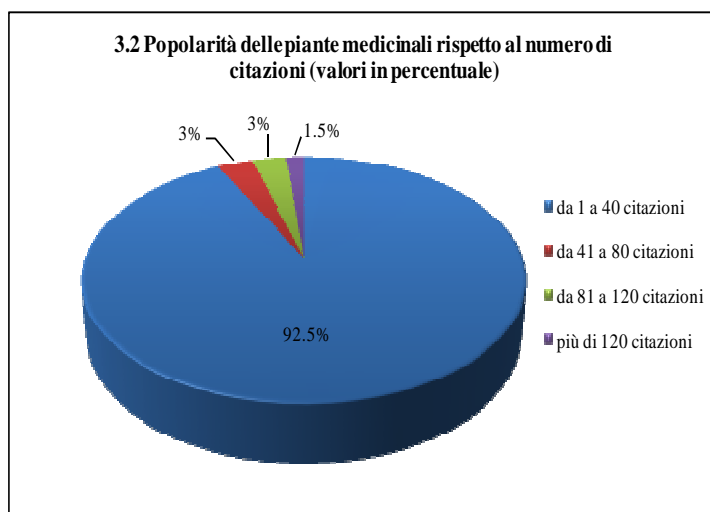


Tabella 3.2 Piante medicinali più rilevanti per numero di citazioni (fonti orali e fonti scritte riunite). I valori riportati in corsivo nero si riferiscono unicamente alla medicina umana. Sono stati inseriti fra parentesi quadra anche valori che concernono le indicazioni di *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L. usata sola.

Nome pianta	N° citazioni totali
1. <i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L.	230 [68]; 215
2. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>M. sylvestris</i> L.	192; 176
3. <i>Matricaria recutita</i> L.	164; 156
4. <i>Linum usitatissimum</i> L.	116; 107
5. <i>Arnica montana</i> L.	93; 85
6. <i>Tilia cordata</i> Mill.; <i>T. platyphyllos</i> Scop.	93; 93
7. <i>Sambucus nigra</i> L.	92; 91
8. <i>Juglans regia</i> L.	86; 79
9. <i>Allium sativum</i> L.	84; 84
10. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.	79; 79

numero di usi terapeutici compresi fra 11 e 30, mentre quelle con un numero d'indicazioni superiore a 30 sono una parte minima, pari al 3.5% (v. grafico 3.3).

Fra le vere e proprie panacee troviamo *Malva sylvestris* L./*Malva neglecta* Wallr., *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L. e *Matricaria recutita* L. (cfr. tabella 3.4): queste tre piante raccolgono rispettivamente il 17.7%, 17% e 12.4% del totale delle indicazioni relative alla medicina umana. Dal confronto delle tabelle 3.2 e 3.4 si evince che le piante medicinali che offrono il maggiore ventaglio terapeutico sono anche quelle più citate, sebbene l'ordine d'importanza non sia rispecchiato fedelmente.

La tabella 3.5 raggruppa invece, separatamente, le indicazioni raccolte da fonti orali e da fonti scritte. Rispetto alla tabella 3.4 (che riporta i risultati delle fonti riunite), fra le 5 piante più polivalenti da fonti scritte appare, in terza posizione, *Juglans regia* L., mentre per le fonti orali troviamo *Brassica oleracea* L. in quinta posizione. Per quanto concerne le indicazioni concernenti unicamente la medicina umana, riportate in corsivo nero, non vi sono sostanziali differenze. Il confronto fra piante più polivalenti e piante più citate, suddivise secondo il tipo di fonte (cfr. tabelle 3.3 e 3.5), rivela la presenza, nella tabella 3.5, di *Matricaria recutita* L. per le fonti scritte e di *Brassica oleracea* L. per le fonti orali.

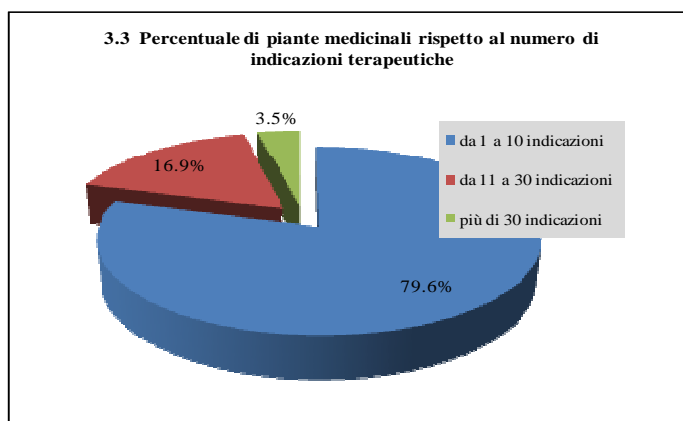


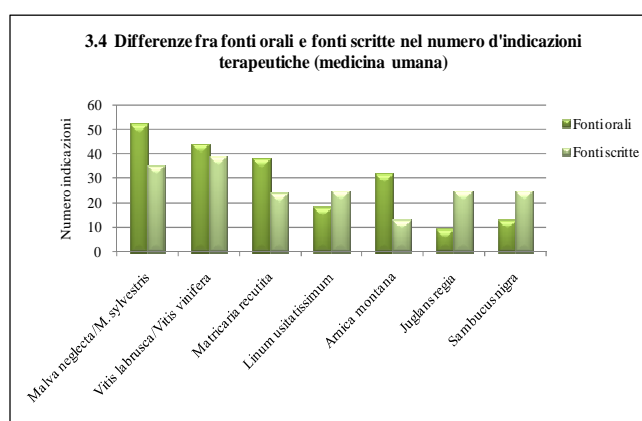
Tabella 3.4 Piante medicinali più rilevanti per numero d'indicazioni (fonti orali e scritte riunite). I valori riportati in corsivo nero concernono unicamente la medicina umana.

Nome pianta medicinale	N° indicazioni
1. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L.	88; 73
2. <i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L.	84 [42]; 70
3. <i>Matricaria recutita</i> L.	59; 51
4. <i>Linum usitatissimum</i> L.	47; 39
5. <i>Arnica montana</i> L.	45; 39
6. <i>Juglans regia</i> L.	39; 32
7. <i>Sambucus nigra</i> L.	33; 32
8. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.	30; 23
9. <i>Allium cepa</i> L.	27; 27
<i>Allium sativum</i> L.	27; 27
<i>Brassica oleracea</i> L.	27; 27
10. <i>Salvia officinalis</i> L.	25; 25

Tabella 3.5 Piante medicinali più rilevanti per numero d'indicazioni secondo il tipo di fonte. I valori riportati in corsivo nero concernono unicamente la medicina umana.

Nome pianta (Fonti scritte)	N° indicazioni	Nome pianta (Fonti orali)	N° indicazioni
1. <i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L.	45 [31]; 39	1. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L.	61; 51
2. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L.	42; 35	2. <i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L.	52 [18]; 44
3. <i>Juglans regia</i> L.	32; 25	3. <i>Matricaria recutita</i> L.	43; 38
4. <i>Linum usitatissimum</i> L.	32; 25	4. <i>Arnica montana</i> L.	38; 32
5. <i>Matricaria recutita</i> L.	27; 24	5. <i>Brassica oleracea</i> L.	25; 25

Le differenze fra fonti orali e documentazioni scritte nel numero d'indicazioni per le principali piante medicinali destinate alla cura dell'uomo sono illustrate nel grafico 3.4. L'apporto maggiore degli informatori è stato dato nel documentare le indicazioni concernenti *Malva neglecta* Wallr./*Malva sylvestris* L., *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L., *Matricaria recutita* L. e *Arnica montana* L.. Il contributo delle fonti scritte è invece stato determinante per *Juglans regia* L., *Sambucus nigra* L. e *Linum usitatissimum* L. Una segnalazione a parte merita *Rosmarinus officinalis* L. (assente nel grafico), di cui sono state documentate 21 attestazioni d'uso unicamente da informatori.



3.2 Le piante medicinali specifiche

Le piante medicinali cosiddette specifiche sono caratterizzate da un numero abbastanza elevato di citazioni e d'informatori e da un numero esiguo d'indicazioni, oppure da un numero importante d'indicazioni ma limitate ad una stessa categoria terapeutica. Fra queste piante troviamo, in particolare, *Euphrasia rostkoviana* H. per le affezioni e i disturbi agli occhi, *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng. e *Vaccinium vitis-idaea* L. per i problemi dell'apparato urinario. Altre piante medicinali si distinguono invece per la popolarità di alcune indicazioni terapeutiche, rilevata da una percentuale elevata di citazioni totali relative alla stessa pianta, come ad esempio *Cichorium intybus* L. come depurativo del sangue (92.3% delle citazioni), *Chelidonium majus* L. contro porri e verruche (90.5% delle citazioni), *Cetraria islandica* (L.) Ach. per le affezioni e i disturbi delle vie respiratorie (90% delle citazioni), le diverse specie di *Gentiana* contro i problemi dell'apparato digerente (73%), *Tilia cordata* Mill./*Tilia platyphyllos* Scop. contro le affezioni delle vie respiratorie (70%), *Allium sativum* L. per la cura dei vermi (60.7%), *Salvia officinalis* L. per l'igiene e le affezioni della bocca (57.7%), *Taraxacum officinale* agg. come depurativo del sangue (57%).

Anche le tre maggiori panacee della medicina popolare ticinese possiedono applicazioni terapeutiche privilegiate, che consistono nelle patologie e nei problemi del cavo orale (*Malva neglecta* Wallr./*Malva sylvestris* L.: 62 citazioni, pari al 32% circa delle citazioni relative a questa pianta); nel contrastare l'agitazione nervosa e nel conciliare il sonno (*Matricaria recutita* L.: 30 citazioni, pari al 18% del totale); nel facilitare la digestione (*Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L.: 58 citazioni, ovvero il 25% del totale).

L'importanza di *Arnica montana* L. nella cura di alcuni traumi si evince invece dal confronto con le citazioni totali relative all'indicazione terapeutica: così, questa pianta raccoglie il 65% delle citazioni per l'indicazione terapeutica "colpi e contusioni" e il 54% delle citazioni concernenti l'indicazione "distorsioni".

Se analizziamo unicamente le specie che registrano un elevato numero di citazioni da parte d'informatori, è possibile calcolare un indice usato in etnobotanica quantitativa per confrontare la specializzazione o la versatilità di una pianta medicinale. L'"Indice di specializzazione per specie", *Index of Specialization by species* (ISs)²⁵⁹⁵ risponde alla seguente formula: $ISs = \%Ct/U$, dove %Ct è la percentuale di citazioni totali per la pianta in questione e U il numero totale di usi o indicazioni. La tabella 3.6 riporta i valori di ISs concernenti la medicina umana.

Tabella 3.6 Indici di specializzazione per specie fra le 6 piante più citate (fonti orali).

Pianta medicinale	% Ct	N° usi	ISs
<i>Vitis labrusca</i> L./ <i>V. vinifera</i> L.	9.54	44	0.217
<i>Malva neglecta</i> Wallr./ <i>M. sylvestris</i> L.	7.84	51	0.154
<i>Matricaria recutita</i> L.	7.50	38	0.197
<i>Tilia cordata</i> Mill./ <i>T. platyphyllos</i> Scop.	4.57	12	0.381
<i>Arnica montana</i> L.	4.16	32	0.130
<i>Linum usitatissimum</i> L.	3.20	18	0.178

Gli indici riportati nella tabella evidenziano una maggiore specializzazione per *Tilia cordata* Mill./*Tilia platyphyllos* Scop., i cui rimedi si concentrano soprattutto sulle affezioni dell'apparato respiratorio e sull'influenza.

3.3 Alcune considerazioni sulla veterinaria

Il numero esiguo di testimonianze di veterinaria rende poco attendibile l'analisi comparata del QI o di altri parametri statistici, come pure rilevare differenze regionali affidabili: questi dati sono perciò stati uniti a quelli di medicina umana nel paragrafo 3.1. Di seguito sono comunque forniti alcuni risultati.

A registrare il maggior numero d'informatori sono *Malva sylvestris* L./*Malva neglecta* Wallr., *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L., *Arnica montana* L. e *Picea abies* (L.) Karst.. Le piante più citate sono invece *Malva sylvestris* L./*Malva neglecta* Wallr., *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L. (16 citazioni), *Larix decidua* Mill. (10 citazioni), *Linum usitatissimum* L. e *Thymus serpyllum* L. agg. (9 citazioni) (cfr. anche il grafico 3.5, pag. seguente).

Le indicazioni terapeutiche (da fonti orali e scritte riunite) vanno da un minimo di 1 a un massimo di 15: la pianta per la quale sono stati documentati più usi medicinali sono, anche per il bestiame, *Malva sylvestris* L./*Malva neglecta* Wallr. e *Vitis labrusca* L./*Vitis vinifera* L. (cfr. tabella 3.7, pagina seguente).

²⁵⁹⁵ Questo indice è stato usato nello studio di A. Bruni *et al.*, *op. cit.*.

Dalla tabella si evince anche che, fra le piante medicinali aventi il maggior numero d'indicazioni, ben 6 corrispondono alle piante più popolari usate per la cura delle malattie umane: *Malva sylvestris* L./*Malva neglecta* Wallr., *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L., *Linum usitatissimum* L., *Matricaria recutita* L., *Arnica montana* L., *Juglans regia* L..

Nei grafici 3.5 e 3.6 si possono inoltre apprezzare le differenze rilevate fra fonti orali e scritte nel numero di citazioni e d'indicazioni per le principali piante medicinali usate per la cura degli animali domestici. La differenza in termini di citazioni è particolarmente evidente per *Linum usitatissimum* L. e *Larix decidua* Mill., dove prevale nettamente il contributo dei materiali scritti. Per quanto attiene alle indicazioni, l'apporto delle fonti scritte è particolarmente evidente per *Linum usitatissimum* L.. Inoltre, per *Arnica montana* L., le indicazioni si limitano alle fonti orali, mentre per *Juglans regia* L. sono state raccolte unicamente testimonianze scritte.

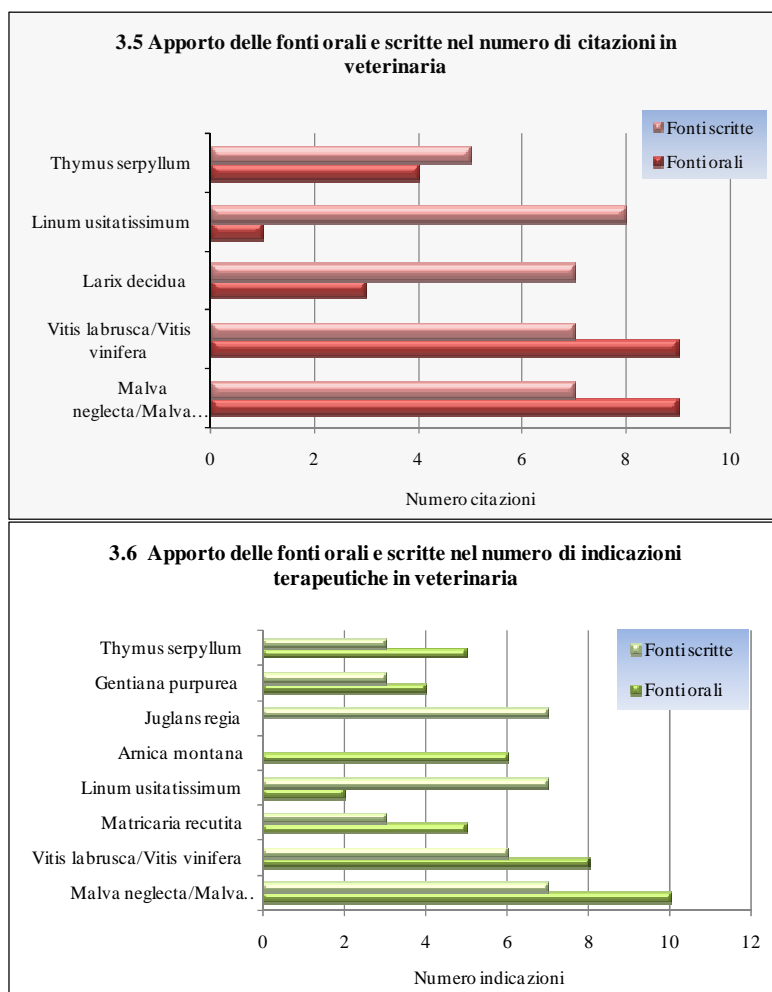


Tabella 3.7 Piante medicinali più rilevanti per numero d'indicazioni.

Nome pianta medicinale	N° indicazioni
1. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L.	15
2. <i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L.	14
3. <i>Matricaria recutita</i> L.	8
4. <i>Linum usitatissimum</i> L.	8
5. <i>Arnica montana</i> L.	7
<i>Juglans regia</i> L.	7
<i>Gentiana purpurea</i> L.	7
<i>Thymus serpyllum</i> L.agg.	7

3.4 Pratica e tradizione legate alle piante medicinali

La maggioranza delle piante documentate da fonti orali, pari all'87% circa, è stata usata personalmente dagli informatori. Per il 46% delle piante citate da fonti orali, invece, almeno un informatore ha assistito alla preparazione o all'uso del rimedio senza sperimentarlo in prima persona. Le piante di cui almeno un informatore riporta un uso medicinale senza coinvolgimento attivo o passivo, ma solo per "sentito dire" (appartenenti, quindi, alla tradizione orale), sono invece il 6%: nessuna pianta, tuttavia, appartiene unicamente a questa categoria (cfr. grafico 3.7, pag. seguente).

Merita quindi particolare attenzione il 13.4% delle piante medicinali di cui esistono solo testimonianze oculari (evidenziato in rosso nel grafico), da considerare a rischio per la mancanza d'uso. Di queste 17 piante, sono limitate alle fonti orali: *Asplenium trichomanes* L., *Hedera helix* L., *Petasites albus* (L.) Gaertn., *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik., *Euphorbia cyparissias* L., *Gentiana asclepiadea* L., *Fraxinus*

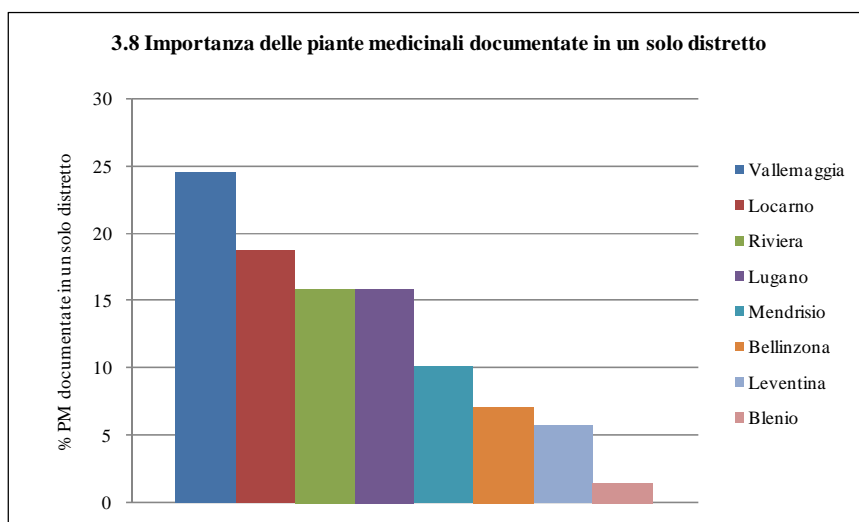
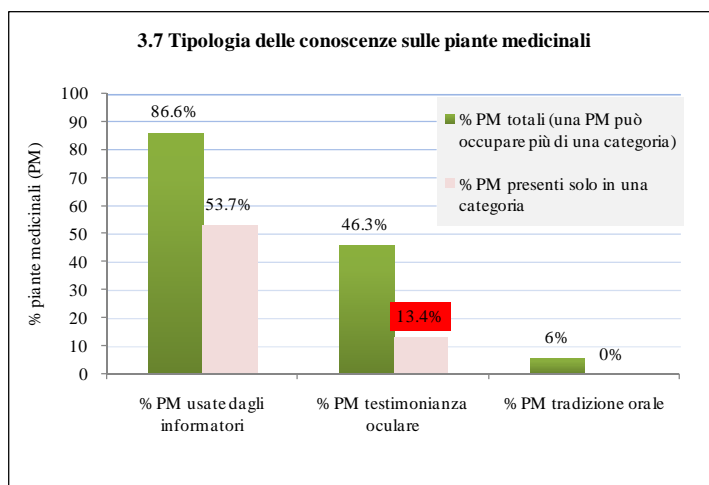
excelsior L., *Filipendula ulmaria* (L.) Maxim., *Rhododendron ferrugineum* L., *Scrophularia umbrosa* Dumort.. Se consideriamo unicamente le piante usate in veterinaria, sono solo tre le specie di cui esistono unicamente testimonianze indirette: per sentito dire (*Petasites albus* (L.) Gaertn. e *Hypericum perforatum* L.) e per testimonianza oculare (*Betula pendula* Roth/*Betula pubescens* Ehrh.).

Le piante medicinali documentate in tutti gli otto distretti geografico-amministrativi sono 19, pari a poco più del 9% del totale: queste specie sono, dal punto di vista della conservazione degli usi medicinali, quelle

meno a rischio. Fra di esse troviamo molte delle piante più citate, cui se ne aggiungono altre meno popolari: *Arnica montana* L., *Matricaria recutita* L., *Brassica oleracea* L., *Sambucus nigra* L., *Juglans regia* L., *Mentha x piperita* L., *Rosmarinus officinalis* L., *Salvia officinalis* L., *Linum usitatissimum* L., *Malva neglecta* Wallr./*Malva sylvestris* L., *Caryophyllus aromaticus* L., *Olea europaea* L., *Plantago major* L., *Rosa canina* L., *Solanum tuberosum* L., *Tilia cordata* Mill./*Tilia platyphyllos* Scop., *Vitis labrusca* L./*Vitis vinifera* L., *Allium cepa* L., *Allium sativum* L..

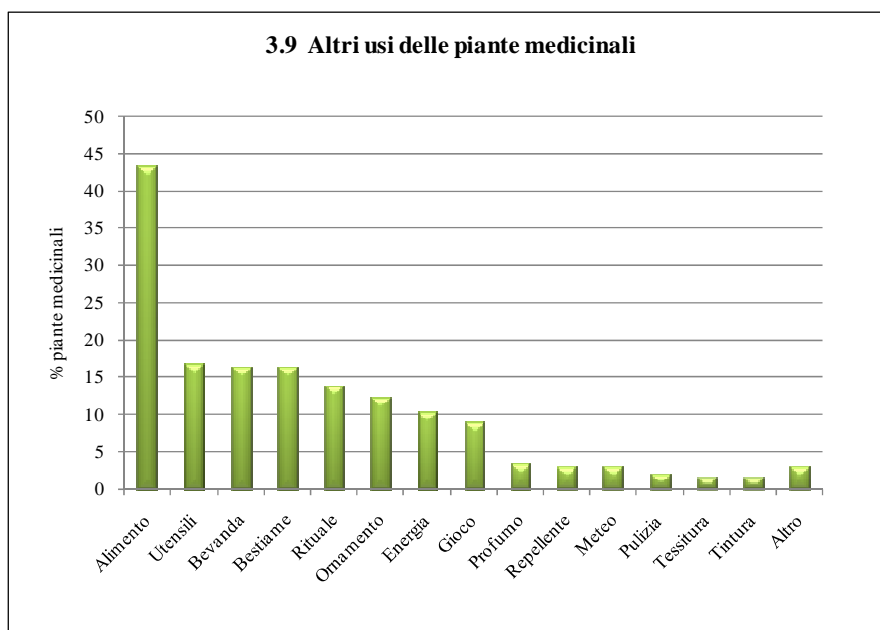
Parimenti, le piante medicinali documentate in un solo distretto - il 34% del totale - rappresentano verosimilmente gli scampoli di rimedi un tempo più estesi, e il numero di citazioni e/o d'informatori per queste piante è spesso molto limitato. La loro importanza quantitativa è illustrata nel grafico 3.8: il 24.6% si concentra in Vallemaggia, il 18.8% circa a Locarno, il 16% circa in Riviera e nel Luganese. Delle 69 piante medicinali documentate in un solo distretto, 60 sono circoscritte a un solo villaggio. Solo due specie, *Calluna vulgaris* (L.) Hull. e *Lycopodium clavatum* L. sono confermate nello stesso tempo da fonti orali e scritte, provenienti da Biasca. Le piante medicinali documentate unicamente presso la comunità Walser di Bosco Gurin sono invece: *Gentiana germanica* Willd., *Paradisea liliastrium* (L.) Bertol., *Streptopus amplexifolius* (L.) DC., *Hieracium pilosella* L., *Hypericum maculatum* Crantz., *Leontopodium alpinum* Cass., *Mentha spicata* L., *Chenopodium bonus henricus* L., *Rubus idaeus* L., *Tanacetum vulgare* L., *Vaccinium uliginosum* agg. (inoltre, in questo Comune situato a 1506 m s.m., *Hypericum maculatum* Crantz e *Gentiana germanica* Willd. si sono sostituite rispettivamente a *Hypericum perforatum* L. e *Centaurium erythraea* Rafn. a causa dell'altitudine).

Se la maggior parte delle pubblicazioni consultate si rifà a un periodo analogo a quello in cui hanno vissuto gli informatori, i documenti più antichi consultati (i materiali del CDE concernenti le inchieste per il Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana), rivelano alcune piante limitate unicamente a queste fonti: *Allium porrum* L., *Alnus glutinosa* (L.) Gaertn./*Alnus incana* (L.) Moench, *Calystegia sepium* (L.) R. Br./*Convolvulus arvensis* L.; *Cornus sanguinea* L.; *Hyoscyamus niger* L., *Mercurialis annua* L./*Mercurialis perennis* L.; *Centaurium erythraea* Rafn, *Stachys officinalis* (L.) Trevis..



3.5 Altri usi delle piante medicinali

Sebbene gli usi extra-medicinali non siano stati vagliati in maniera sistematica e approfondita, per una parte importante delle piante recensite - il 71.4% - le testimonianze d'informatori e le documentazioni scritte consultate hanno evidenziato altri usi dei vegetali, oltre a quello terapeutico (cfr. grafico 3.9). Alle piante usate anche come alimento, seguono per importanza le piante impiegate come utensili domestici e agricoli, come bevanda e per il bestiame (essenzialmente come strame e foraggio, senza fini terapeutici). Le piante dei rituali, che occupano la quinta



posizione, intervengono principalmente nella celebrazione di riti primaverili, quali la festività di maggio (*Betula* sp., *Robinia pseudoacacia* L., *Tilia* sp.), le festività natalizie (*Juniperus communis* L., *Picea abies* (L.) Karst., *Zea mays* L.), della Pasqua (*Olea europaea* L.) e del giorno di san Giovanni Battista (*Hypericum perforatum* L., *Prunus avium* L./*Prunus cerasus* L., *Matricaria recutita* L., ecc.).

Per il 28.6% delle piante, invece, sono state documentate unicamente proprietà curative: in parte per mancanza di dati, come per le piante limitate a una o due testimonianze, in parte per una loro peculiarità, manifestata dal numero abbastanza elevato di testimonianze (ad esempio *Gentiana purpurea* L., *Gentiana lutea* L., *Geranium robertianum* L., *Chelidonium majus* L., *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng., *Alchemilla vulgaris* L. agg., *Euphrasia rostkoviana* H., *Solanum dulcamara* L., *Verbena officinalis* L., *Aloe vera* (L.) Burm. f.). Le piante più versatili sono invece *Picea abies* (L.) Karst. (11 usi extra-medicinali), *Juglans regia* L., *Juniperus communis* L. (8 usi extra-medicinali), *Larix decidua* Mill. (7 usi extra-medicinali), *Abies alba* Mill., *Corylus avellana* L., *Cannabis sativa* L., *Castanea sativa* Mill., *Robinia pseudoacacia* L., *Tilia cordata* Mill./*Tilia platyphyllos* Scop. (6 usi extra-medicinali).

Va tenuto conto però che il grafico 3.9 non contempla la frequenza degli usi riportati, mentre per diverse piante sono documentati solo in maniera occasionale altri impieghi. Questi usi extra-medicinali non sembrano comunque influenzare direttamente la popolarità di una pianta come rimedio. Ad esempio, due delle piante più citate (*Malva sylvestris* L./*Malva neglecta* Wallr., *Matricaria recutita* L.) sono usate quasi esclusivamente come piante medicinali, sebbene siano stati documentati usi eduli per la malva, rituali per la camomilla²⁵⁹⁶. Parimenti, talune piante molto usate per altri scopi svolgevano (o svolgono) un ruolo meno rilevante nella medicina popolare: quest'aspetto è particolarmente evidente per *Betula* sp. e *Castanea sativa* Mill.

3.6 Fitonimi dialettali

3.6.1 Ricchezza fitonimica

I risultati relativi ai fitonimi dialettali concernono unicamente i materiali orali e scritti riuniti, in quanto la raccolta dei fitonimi non è stata eseguita in maniera capillare durante le interviste: per motivi di tempo e di necessità, si è chiesto all' informatore di indicare unicamente il nome dialettale delle piante da lui citate. Aver svolto le interviste in italiano non ha, in questo senso, aiutato l' informatore, che avrebbe avuto meno difficoltà a indicare il nome vernacolo in una conversazione svolta interamente in dialetto.

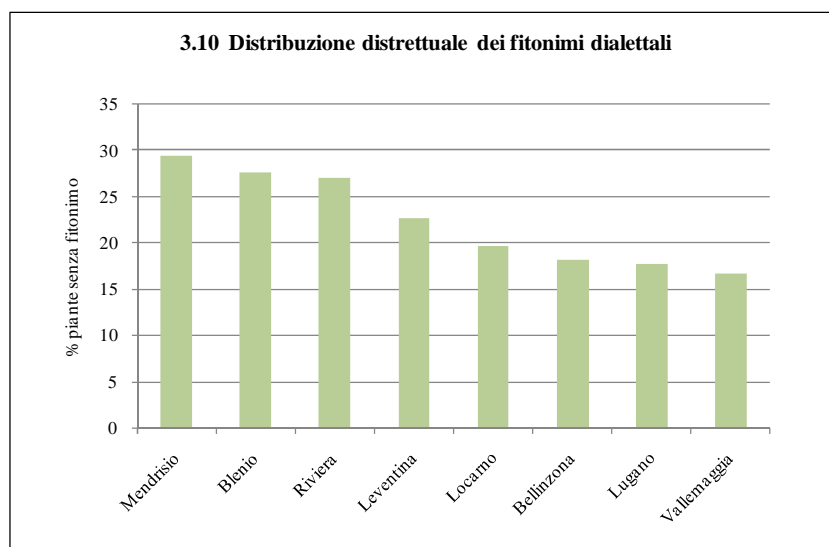
Per la maggioranza delle piante medicinali raccolte nel presente studio sono stati documentati nomi dialettali. *Monarda didyma* L. e *Cassia fistula* L. sono le sole specie a non possedere un corrispondente vernacolo: la prima è una pianta aromatica coltivata in giardino da un' informatrice, la seconda è una specie esotica - citata da fonti orali e scritte - il cui frutto si trova solo nelle drogherie. L' assenza di una specie sul territorio o la sua

²⁵⁹⁶ L'uso alimentare della malva è invece più diffuso in altre zone (v. A. Sella, *op. cit.*, p. 110).

coltivazione non implicano però necessariamente la mancanza di nomi popolari: la maggioranza delle specie esotiche e tutte le specie originarie del Nuovo Mondo, il cui uso è relativamente tardivo, possiede infatti fitonimi dialettali. Sebbene in diversi casi i loro nomi vernacoli si basino su italianismi, aspetto evidenziato anche in un altro studio etnobotanico²⁵⁹⁷, sono registrate comunque diverse varianti, come per *Solanum tuberosum* L. e *Zea mays* L..

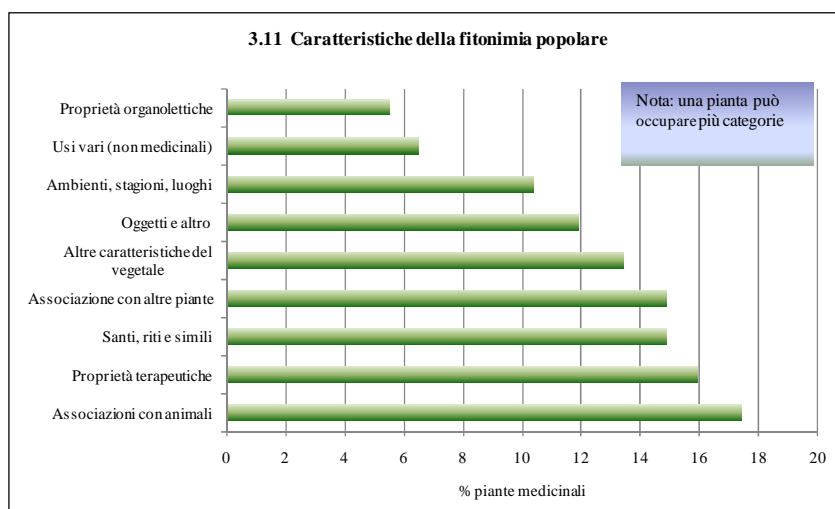
Se per alcune piante è stato documentato un numero esiguo di fitonimi (ad esempio *Artemisia genipi* Weber/*Artemisia umbelliformis* Lam.; *Aloe* sp.; *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik.; *Geum* sp.; *Hieracium pilosella* L., *Hippophaë rhamnoides* L.; *Scrophularia* sp.), molte altre piante godono di una nutrita varietà fitonimica, confermando la ricchezza linguistica del territorio ticinese. I fitonimi raccolti vanno da una gamma di varianti, spesso minime (*Betula pendula* Roth/*Betula pubescens* Ehrh.; *Cornus mas* L.; *Matricaria recutita* L.; *Juglans regia*; *Malva sylvestris* L./*Malva neglecta* Wallr.; *Solanum tuberosum* L., ecc.), a differenze fitonimiche notevoli (*Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng.; *Artemisia absinthium* L.; *Chelidonium majus* L.; *Geranium robertianum* L. s.l.; *Plantago major* L.; *Primula veris* L. s.l.; *Rumex acetosa* L./*Rumex acetosella* (L.) s.str.; *Rhododendron ferrugineum* L.; *Taraxacum officinale* agg.; *Thymus serpyllum* L. agg.; *Vaccinium myrtillus* L., ecc.).

In alcuni casi i fitonimi dialettali coprono in maniera più o meno uniforme tutto il territorio ticinese; in altri, invece, i nomi raccolti si limitano a determinati distretti. Nel grafico 3.10 sono indicate quantitativamente, per ogni Distretto, le percentuali di piante medicinali per le quali non sono stati documentati fitonimi dialettali, indipendentemente dal loro uso medicinale. Dalla lettura del grafico si evince che i distretti con il maggior numero di fitonimi dialettali sono Vallemaggia, Lugano e Bellinzona. Per il distretto di Vallemaggia, il valore



in percentuale di piante medicinali senza fitonimo si situa attorno al 21% se si omette l'apporto dei fitonimi raccolti in lingua Walser. Il distretto di Mendrisio è invece quello ad avere il maggior numero di *taxa* senza fitonimo dialettale, con una percentuale di poco inferiore al 30%.

Come abbiamo già avuto modo di approfondire nella parte introduttiva, la fitonimia popolare si riallaccia spesso a usi e somiglianze per battezzare i vegetali: il 63% circa delle piante medicinali con fitonimo dialettale possiede, infatti, uno o più nomi vernacoli che richiamano usi e/o caratteristiche varie. Il grafico 3.11 mostra alcuni tipi di associazione rilevati (i valori in percentuale escludono dal totale le due specie per le quali non sono stati trovati nomi dialettali). Dal grafico appare evidente come siano predominanti i fitonimi che rimandano al mondo animale (17.4% delle piante), così come quelli che richiamano le proprietà terapeutiche, che occupano una porzione del 15.9%. Le piante che occupano il maggior numero di

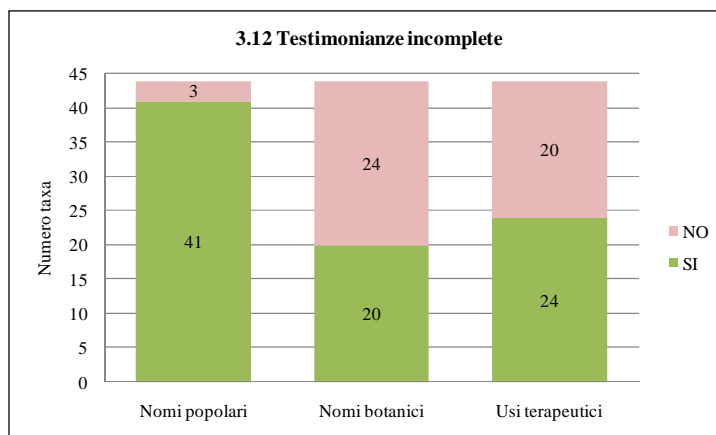


²⁵⁹⁷ Cfr. A. Pieroni, "Ethnopharmacology of *liakra*: traditional weedy vegetables of the Arberëshë of the Vulture area in southern Italy", p. 175.

categorie, fra quelle elencate, sono *Rumex acetosa* L./*Rumex acetosella* L. s.str. (5 categorie), *Chelidonium majus* L., *Geranium robertianum* L. s.l., *Lycopodium clavatum* L., *Plantago lanceolata* L., *Primula veris* L. s.l., *Rhododendron ferrugineum* L. (4 categorie).

3.6.2 Testimonianze incomplete²⁵⁹⁸

Dall'analisi delle testimonianze giudicate incomplete risulta che su 44 taxa, 41 posseggono un fitonimo vernacolo (v. grafico 3.12). Solo 3 erbe quindi, emerse dal vaglio dei materiali d'archivio CDE, sono sprovviste di nome popolare e scientifico, ma riportano usi medicinali. Per 18 piante medicinali documentate da fonti scritte e per 3 piante citate da informatori sono documentati il fitonimo popolare e l'uso terapeutico, senza poter determinarne il genere o la specie. Tre piante, di cui esiste la corrispondenza botanica - *Chrysanthemum parthenium* (L.) Bernh., *Lamium album* L. e *Ranunculus glacialis* L. - sono state invece definite medicinali in senso generico, e pertanto non incluse nel repertorio floristico.



Per 17 piante è stato documentato l'equivalente botanico, mentre le proprietà terapeutiche sono suggerite unicamente dal fitonimo dialettale. Di queste, 6 fanno parte del repertorio di medicina popolare: *Achillea millefolium* L. agg., *Chelidonium majus* L., *Scrophularia* sp., *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce, *Ranunculus* sp. e *Taraxacum officinale* agg.. I fitonimi "medicinali" registrati per queste erbe suggeriscono tuttavia proprietà curative diverse da quelle documentate dalle testimonianze: per la celidonia *fiór da la rogn*a a Rovio; per la scrofularia *erba/fiór da la rogn*a a Poschiavo e Soazza; per il sigillo di Salomone *inaul* (infiammazione, suppurazione) a Verscio e Palagnedra; per il ranuncolo *erba dá piäg* a Sonvico, *fiór da la rogn*a a Brissago, *fiór da ruturu* (letteralmente, "fiore delle fratture") a Chironico; per *Achillea millefolium* L. agg., *erba di narís* a Carasso, *erba nasiróla* a Grancia; per il tarassaco, *pisalett* a Rovio, verosimilmente a testimonianza delle sue proprietà diuretiche. Il fitonimo *fiuu di bròss* (letteralmente, fiore delle vesciche), documentato a Lamone, è confermato da una testimonianza d'archivio relativa però a un altro Comune, Losone, dove si attesta l'uso di quest'erba come vescicante.

4. Preparazione e amministrazione dei rimedi

4.1 Considerazioni generali

Per 34 specie usate in medicina umana (poco meno del 16% del totale) è attestato un grado più o meno elevato di velenosità per l'uomo, dovuta a componenti di diversa natura²⁵⁹⁹: la tossicità varia però notevolmente a seconda della parte vegetale implicata, della dose, dei periodi di assunzione e del tipo di amministrazione, in particolare fresca o essiccata. Le piante potenzialmente tossiche che figurano fra i rimedi ad assunzione orale includono *Claviceps purpurea* (Fries) Tulasne, *Sedum acre* L., *Arnica montana* L., *Vaccinium uliginosum* agg., *Prunus laurocerasus* L., *Artemisia absinthium* L., *Mercurialis annua* L./*Mercurialis perennis* L., *Ricinus communis* L., *Tanacetum vulgare* L., *Myristica fragrans* Houtt., *Ipomoea jalapa* Houtt., *Chelidonium majus* L., *Ruta graveolens* L., *Solanum dulcamara* L.. Per *Hyoscyamus niger* L. è documentato un antico rimedio limitato al cavo orale, a base di suffumigi da applicare sul dente. Per quel che concerne la veterinaria, si possono citare *Equisetum arvense* L.²⁶⁰⁰ e *Usnea barbata* sp.²⁶⁰¹ come esempi di piante tossiche se consumate in eccesso dal bestiame, ma curative se assunte come rimedio, a conferma della celebre sentenza di Paracelso "*sola dosis facit venenum*". Per *Veratrum album* L., la cui nocività è ben conosciuta soprattutto dai montanari²⁶⁰², è stato documentato un uso medicinale ad applicazione esterna. Non sono invece state trovate tracce su effetti psicotropi dei vegetali: solo un accenno all'effetto di stordimento e quasi di ebbrezza provocati dalla *besürga*, cui il sapere popolare fa corrispondere tanto la zizzania, *Lolium*

²⁵⁹⁸ Cfr. il capitolo *Schede etnobotaniche*>> "Testimonianze incomplete".

²⁵⁹⁹ Cfr. gli Annessi, Risultati>>1. Tavola sistematica.

²⁶⁰⁰ Fonti orali.

²⁶⁰¹ Cfr. E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 137.

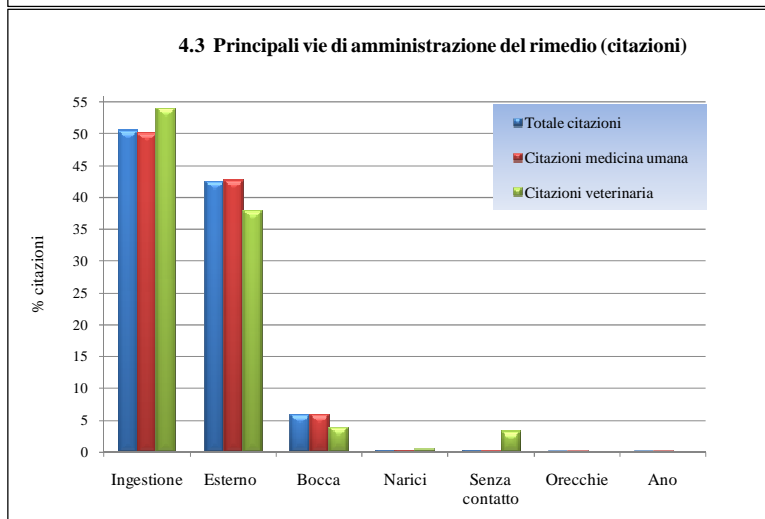
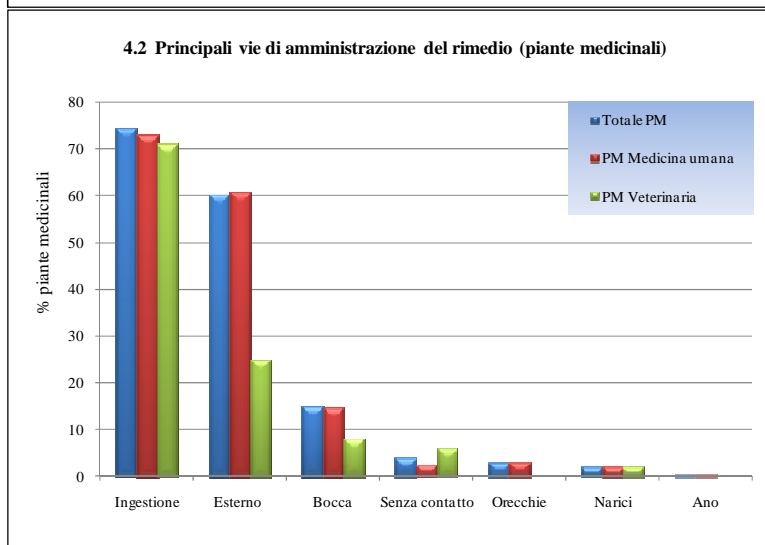
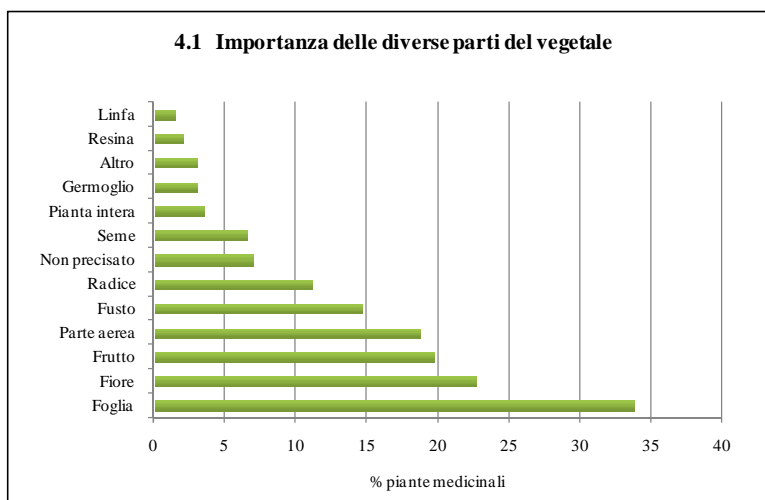
²⁶⁰² C. Maggini, O. Lurati, *op. cit.*, pp. 76, 236; Mat. Strozzi.

temulentum L., la vera responsabile²⁶⁰³, quanto il vilucchio (*Calystegia sepium* (L.) R. Br.; *Convolvulus arvensis* L.)²⁶⁰⁴.

Le parti del vegetale maggiormente impiegate dalla medicina popolare ticinese sono le foglie, usate nel 33.8% delle piante, seguite per importanza dai fiori (22.7%), dai frutti (19.7%) e dalla parte aerea (18.7%) (v. grafico 4.1: il grafico non contempla la frequenza delle citazioni). Anche in termini di popolarità, appare evidente fra le piante più citate l'importanza delle parti esterne, in particolare le foglie per la malva e il noce, i fiori per la camomilla, l'arnica, il tiglio e il sambuco, il frutto per la vite e il sambuco.

Nel 63.7% delle piante è documentato l'uso di una sola parte del vegetale, mentre nel restante 36.3% più di una parte possiede impiego terapeutico. Alcune specie godono di maggiore versatilità rispetto ad altre: vanno citati come esempi particolarmente rappresentativi *Malva neglecta* Wallr./*Malva sylvestris* L. (pianta intera, parte aerea, radice, foglia, fiore); *Juglans regia* L. (foglie, gemma, frutto, fiore, seme); *Sambucus nigra* L. (frutto, fiore, corteccia, foglia); *Petroselinum crispum* (Miller) Fuss (parte aerea, fusto, radice, foglia).

Le fonti orali e scritte riunite confermano la prevalenza dei rimedi destinati all'amministrazione orale, sia in termini di piante medicinali (grafico 4.2), sia come numero di attestazioni d'uso (grafico 4.3). Per la medicina umana, il 72.9% delle piante e il 50.2% delle citazioni si rifà a rimedi assunti per ingestione. Grande importanza riveste pure l'applicazione esterna del rimedio (60.8% delle piante medicinali e 42.8% delle citazioni). Seguono i rimedi limitati alla cavità orale (bocca), che rappresentano in totale il 14.6% delle piante e il 6% circa delle citazioni. Anche per il bestiame, i rimedi ad amministrazione orale rappresentano la forma più diffusa, sia per piante medicinali (71%), sia per citazioni (54%), e precedono i rimedi applicati esternamente (25% delle piante medicinali e 38% delle citazioni) e quelli limitati alla cavità orale (8% delle piante e 4% circa delle citazioni). Dai grafici risalta anche la presenza di rimedi che manifestano la loro



²⁶⁰³ L'effetto ubriacante sarebbe da ascrivere all'infestazione delle spighe da parte di funghi del genere *Claviceps*, produttori di alcaloidi tossici, come avviene con la segale cornuta. Nel *Lolium temulentum*, oltre all'infestazione da *Claviceps purpurea* e quindi l'ergotismo, è tutt'altro che rara l'infestazione di altre specie e la produzione di un alcaloide meno tossico, la temulina, con effetti analoghi a quelli dell'alcool (fonte: Wikipedia).

²⁶⁰⁴ VSI, voce Besürga, p. 404.

azione a distanza, senza contatto diretto: per la veterinaria *Dryopteris filix-mas* Schott, *Cornus sanguinea* L., *Euphrasia rostkoviana* H., *Juglans regia* L., per la medicina umana *Juglans regia* L., *Trollius europaeus* L., *Salix* sp./*Salix x sepulcralis* Simonkai; *Allium cepa* L., *Allium sativum* L..

Per il 57% delle piante medicinali è stato registrato un solo modo di applicazione o amministrazione del rimedio, mentre il restante 43% ne possiede almeno due. In particolare, vanno segnalate per la loro versatilità: *Allium sativum* L. (5 modi di azione); *Matricaria recutita* L., *Sempervivum tectorum* L., *Malva neglecta* Wallr./*Malva sylvestris* L., *Vitis labrusca* L./*Vitis vinifera* L., *Allium cepa* L. (4 modi di azione).

Fra i preparati vegetali che comportano una preparazione elaborata, di tipo farmaceutico, vanno ricordati l'incenso e la canfora (distillazione in corrente di vapore) e l'olio di ricino (spremitura, distruzione e separazione della ricina, dalle proprietà tossiche).

4.2 Rimedi ad amministrazione orale

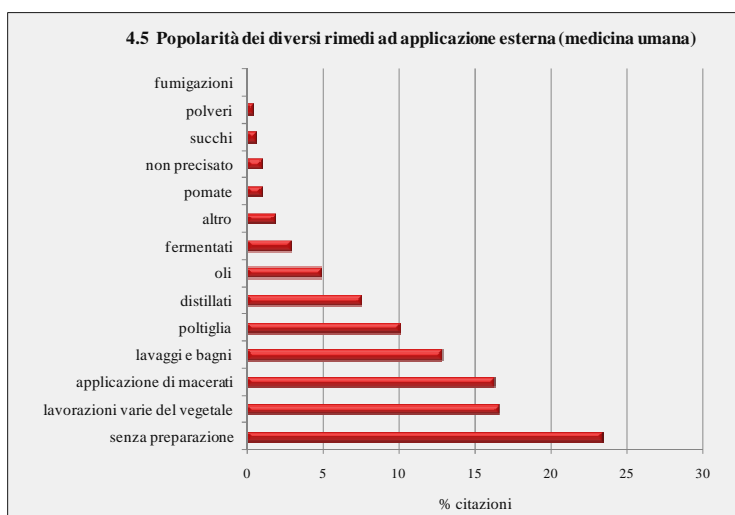
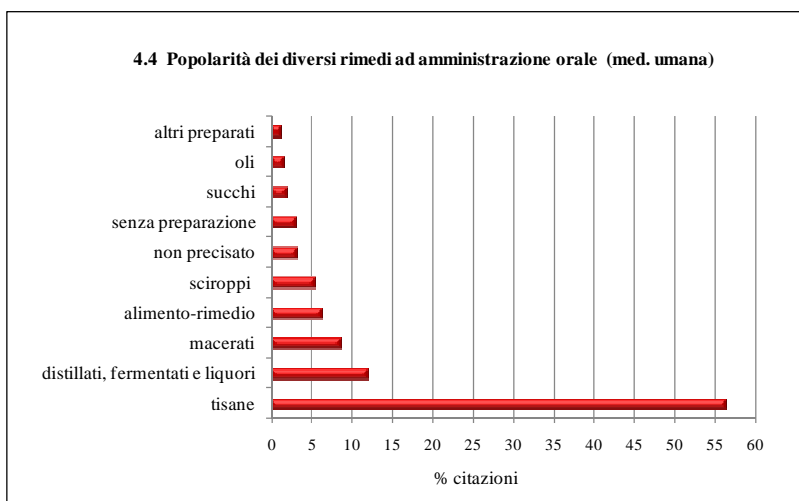
Per quanto riguarda i rimedi amministrati per via orale (v. grafico 4.4), la preparazione dominante resta la tisana in senso lato (56.3% delle citazioni). Fra queste soluzioni diluite è il decotto ad avere il maggior numero di registrazioni (52.4%), seguito dalle infusioni (24.9%) e dalle tisane senza specificazione (22.7%). In quest'ultimo caso, la distinzione fra infuso e decotto non è ben definita.

I rimedi assunti come alimento sono una proporzione meno rilevante, pari al 6.2% delle citazioni raccolte. Se nella maggioranza dei vegetali il consumo come cibo è ben separato dall'uso dello stesso come rimedio, per 30 piante (quasi il 15% del totale) sono state registrate anche testimonianze di usi alimentari con fini terapeutici (alimento-rimedio). Per *Pyrus communis* L., *Nasturtium officinale* R. Br., *Valerianella locusta* L., *Mespilus germanica* L., *Allium ursinum* L., *Asparagus officinalis* L. e *Panicum miliaceum* L. sono documentati solo usi in qualità di alimento-rimedio.

4.3 Rimedi ad applicazione esterna

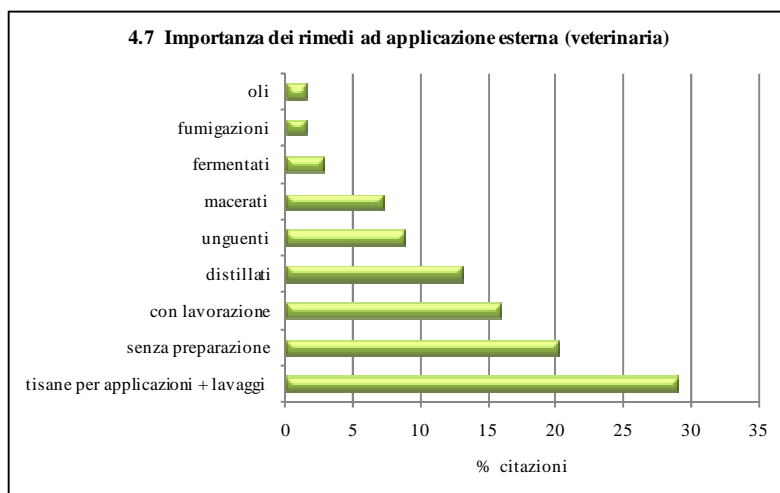
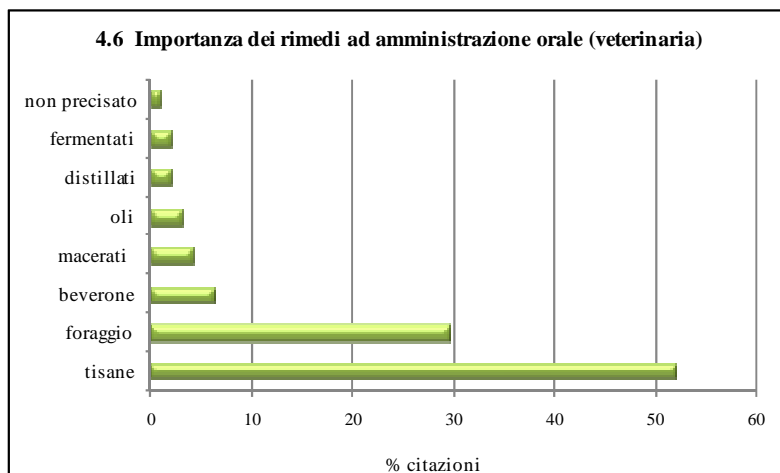
Fra i rimedi ad applicazione esterna, risalta l'importanza dei rimedi senza preparazione previa (23.4% delle citazioni) e i rimedi che comportano una lavorazione del vegetale (scottatura breve, battitura a freddo, sminuzzamento, ecc.), talora con aggiunta di oli vegetali o grassi animali (16.6% delle citazioni). Seguono di misura le applicazioni di vegetali messi a macero in un liquido (16.2%) (cfr. grafico 4.5). La pratica delle fumigazioni, molto usata nella medicina antica, risulta invece quasi abbandonata.

Le applicazioni esterne del rimedio, indipendentemente dalla tipologia di preparazione, avvengono in generale direttamente (82% circa delle citazioni), oppure applicando il preparato su un tessuto, un pezzo di carta assorbente o avvolgendole in panni (10% delle citazioni). Le soluzioni liquide sono invece applicate come impacchi nell'8% delle attestazioni, principalmente a partire da tisane, ma anche da olio, aceto, soluzioni alcoliche e succhi ottenuti dal vegetale fresco. Fra i prodotti per la macerazione usati nella medicina popolare svolgono particolare rilievo la grappa e l'olio di oliva.



4.4 Medicina veterinaria

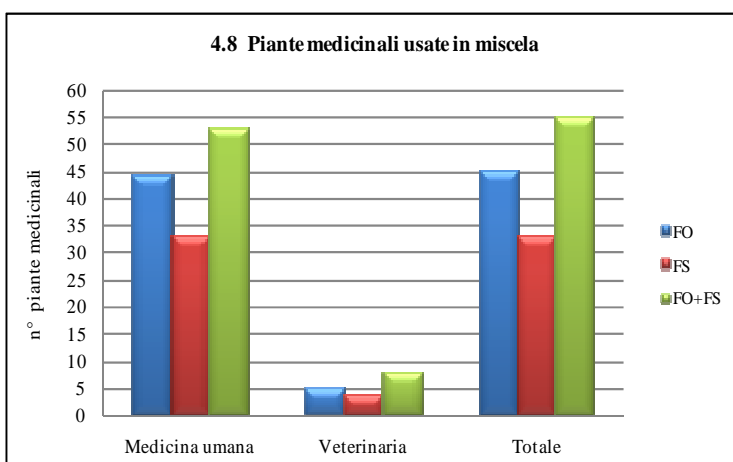
Le tipologie di preparazione nella veterinaria popolare non variano molto da quelle impiegate nella medicina umana, con alcune piccole differenze. Come si evince dal grafico 4.6, le tisane sono la principale forma di amministrazione orale, seguita dal rimedio assunto come foraggio. Questi risultati trovano riscontro anche in uno studio realizzato in Italia su scala nazionale²⁶⁰⁵. Per i rimedi esterni, dominano le tisane usate in applicazioni o lavaggi, seguite dall'applicazione del rimedio senza preparazione previa (cfr. grafico 4.7).



4.5 Preparazioni a base di miscugli

Sebbene l'importanza dei miscugli non sia vagliata nella maggioranza degli studi etnofarmacobotanici consultati, ci sembra importante dare spazio anche a questa tipologia di rimedio, per evidenziare con cognizione di causa la sua portata nella medicina popolare ticinese²⁶⁰⁶. I miscugli occupano - quanto a popolarità - un ruolo di secondo piano: ad essi si preferiscono i rimedi a base di una pianta. In totale sono state raccolte 138 citazioni concernenti miscugli (88 da fonti orali, 50 da fonti scritte), pari al 4,5% delle citazioni riguardanti le preparazioni. Le citazioni relative alla medicina umana sono 129 e coprono poco più del 93% del totale. Per la veterinaria sono invece state registrate solo 9 citazioni.

Sebbene i miscugli non abbiano grande popolarità, il numero delle piante medicinali coinvolte non è da trascurare: sono, infatti, 55 le piante che rientrano nella composizione di miscugli (v. grafico 4.8), pari al 27% del totale delle piante medicinali recensite (26.6% delle piante usate in medicina umana e 16% delle piante medicinali usate in veterinaria). Le piante che ricorrono con più frequenza nelle miscele sono *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L. (presente in 28 miscele, sotto forma di grappa e aceto, sia per uso interno che esterno), *Allium sativum* L. (documentato

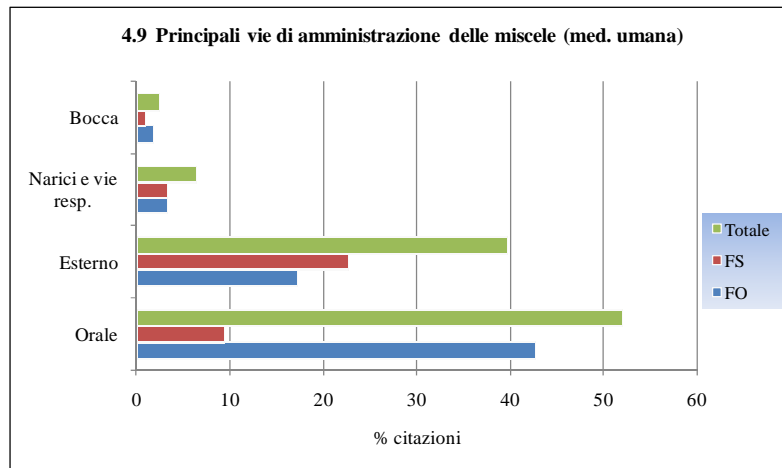


²⁶⁰⁵ L. Viegi, *op. cit.*, p. 222.

²⁶⁰⁶ L'importanza delle miscele rispetto al repertorio terapeutico è discussa nel paragrafo 5.1.4.

in 12 miscele, di cui 9 impiastri), *Citrus limon* (L.) Burm. (presente in 8 miscele, principalmente ad assunzione orale). Solo 4 sono le piante usate unicamente in miscela o come coadiuvanti: *Carlina acaulis* L. s.str; *Boswellia carteri* Birdw., *Cinnamomum verum* J. Priesl., *Citrus sinensis* (L.) Osbeck.

Se si analizzano i miscugli relativi alla medicina umana in termini di citazioni (il numero di citazioni di veterinaria essendo troppo esiguo per permettere una quantificazione) risulta evidente la predominanza dei rimedi ad amministrazione orale - principalmente sotto forma di tisane - e ad applicazione esterna (v. grafico 4.9). I miscugli con il maggior numero d'informatori sono il nocino (8 informatori) e i fiori di fieno (4 informatori). Il numero più elevato di citazioni da informatori è stato registrato per l'aceto antibiotico (12 citazioni), per il nocino (9) e per i fiori di fieno (8). Per le fonti scritte sono i fiori di fieno ad aver raccolto il maggior numero di citazioni (7).



Complessivamente sono state registrate 63 tipologie di miscuglio: 58 sono destinati alla cura dell'uomo e 7 alla cura del bestiame. Due miscugli sono usati in comune per l'uomo e il bestiame: i fiori di fieno e un impiastro a base di resina, olio di oliva e cera vergine. Tre miscugli sono stati documentati da entrambe le fonti: aceto antibiotico, vin brulé e fiori di fieno.

5. Repertorio terapeutico della medicina popolare ticinese

5.1 Medicina umana

Nella tabella 5.1 sono riassunti i risultati concernenti le categorie terapeutiche maggiori, suddivise per argomenti e per organi toccati. Le tabelle 5.2 (pag. seguente) riportano invece le principali categorie per numero complessivo d'indicazioni, di citazioni e di piante medicinali, che saranno approfondite nei paragrafi 5.1.1, 5.1.2 e 5.1.3. Dalla lettura globale delle tabelle 5.2 risulta che le categorie più importanti, nella suddivisione per argomenti, sono *Infezioni e difesa dell'organismo* e *Traumi e incidenti*, mentre nella suddivisione per organi le categorie principali sono *Cute*, *Apparato digerente* e *Apparato respiratorio*²⁶⁰⁷. Si evince inoltre che in generale - sebbene non in ordine esatto - le categorie più citate sono anche quelle con il maggior numero di piante medicinali.

Tabella 5.1. Risultati quantitativi concernenti il repertorio terapeutico

	Categoria	N° indicazioni	N° piante medicinali	N° citazioni
Suddivisione per argomenti	Prevenzione	17	40	28
	Debolezza dell'organismo	13	20	42
	Infezioni e difesa dell'organismo	34	87	457
	Metabolismo e squilibri ormonali	6	9	8
	Riproduzione, gravidanza, parto e puerperio	12	12	21
	Malattie e disturbi dell'infanzia	37	57	182
	Traumi e incidenti	29	72	256
	Varie	20	64	196

²⁶⁰⁷ Si è preferito sottostimare la categoria *Infezioni e difesa dell'organismo*, evitando d'inserire sotto questa categoria tutte quelle sintomatologie che possono accompagnare non solo una malattia infettiva, ma anche altre patologie di le cui cause sono spesso mal definite (ad es. enterite, bronchite, febbre, ecc.).

	Categoria	N° indicazioni	N° piante medicinali	N° citazioni
Suddivisione per organi	Cute	67	103	511
	Occhi e vista	17	6	28
	Orecchie	3	7	6
	Sistema nervoso e psiche	12	31	91
	Apparato muscolo-scheletrico	35	45	197
	Apparato respiratorio	33	66	451
	Apparato boccale e gola	40	50	281
	Apparato digerente	40	86	500
	Fegato	8	7	12
	Apparato cardio-circolatorio e sangue	39	60	202
	Apparato urinario	15	25	66
	Apparato genitale femminile	7	11	16
	Totale²⁶⁰⁸	412	199	2696

Tabella 5.2a Riassunto delle principali categorie terapeutiche principali in funzione del numero di indicazioni, di piante medicinali e di citazioni.

Numero indicazioni (FO+FS)	Numero piante medicinali (FO+FS)	Numero citazioni (FO+FS)
Cute (67)	Cute (103)	Cute (511)
Apparato boccale e gola (40)	Infezioni e difesa (87)	Apparato digerente (500)
Apparato digerente (40)	Apparato digerente (86)	Infezioni e difesa (457)
Apparato cardio-circolatorio e sangue (39)	Traumi e incidenti (72)	Apparato respiratorio (451)

Tabella 5.2b Riassunto delle principali categorie terapeutiche suddivise secondo il tipo di fonte: fonti orali (blu) e fonti scritte (rosso).

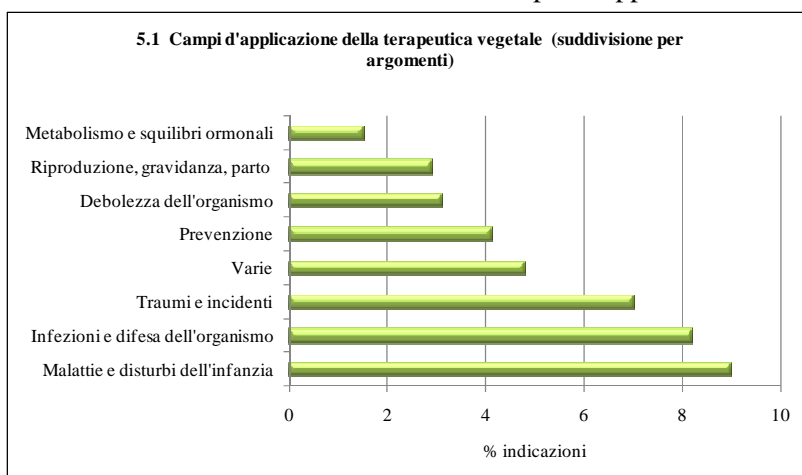
Numero indicazioni	Numero piante medicinali	Numero citazioni
Cute (51); Cute (52)	Apparato digerente (62); Cute (78)	Apparato digerente (288); Cute (275)
App. digerente (34); Infezioni (26)	Infezioni (54); App. digerente (74)	App. respiratorio (250); Infezioni (262)
App. cardio-circolatorio e sangue (27); App. boccale; App. digerente (24)	Cute (48); Infezioni (70)	Cute (236); App. digerente (212) Infezioni (195); App. respiratorio (201)

5.1.1 Campi d'applicazione della terapeutica popolare

Le indicazioni terapeutiche relative alla medicina umana sono in totale 412: 295 raccolte direttamente dagli informatori (71.6% delle indicazioni totali), 258 riportate nelle documentazioni scritte (62.6% delle indicazioni totali). Il 36.9% delle indicazioni proviene unicamente da fonti orali, il 28.4% da fonti scritte: questo dato evidenzia l'apporto più consistente delle fonti orali nel descrivere il campo di applicazione della terapeutica vegetale, sebbene il numero di piante medicinali citate dagli informatori sia inferiore a quello delle documentazioni scritte.

Le indicazioni sono state classificate in 20 categorie maggiori (8 categorie suddivise per argomenti, 12 categorie suddivise secondo i maggiori organi colpiti).

Dai grafici 5.1 e 5.2 (pag. seg.) emerge chiaramente come una percentuale importante delle indicazioni si concentri nelle



²⁶⁰⁸ Giacché un'indicazione può appartenere a più di una categoria, il totale delle indicazioni, così come quello delle citazioni, non corrisponde alla somma delle singole categorie.

categorie *Cute* (16.3%), *Apparato boccale e gola* e *Apparato digerente* (9.7%). Nella suddivisione per argomenti, le categorie con la percentuale più elevata d'indicazioni sono *Malattie e disturbi dell'infanzia* (8.7%) e *Infezioni e difesa dell'organismo* (8.2%).

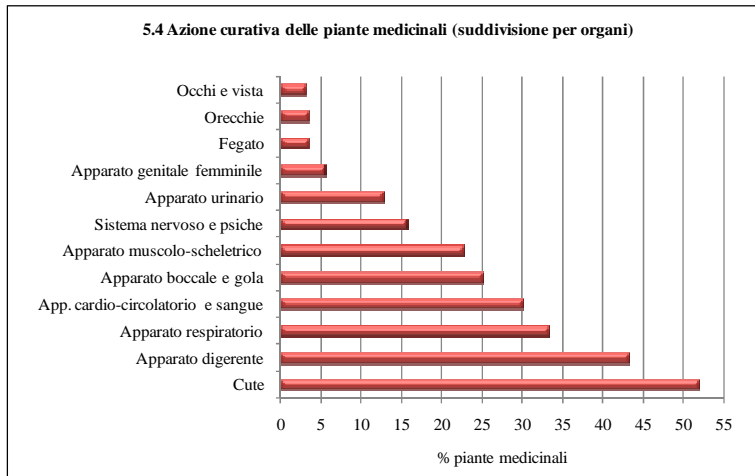
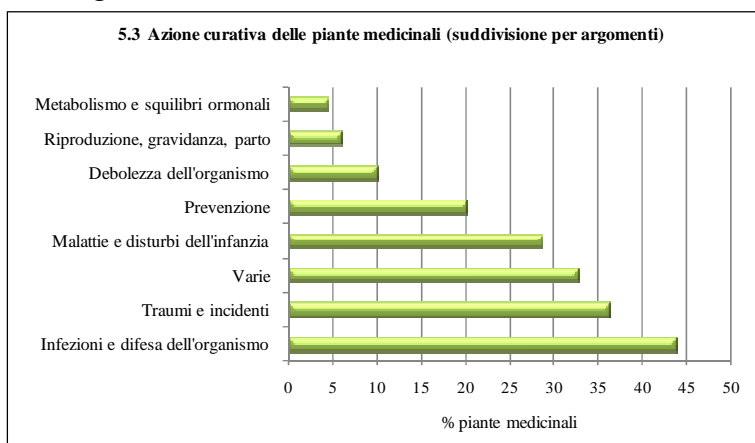
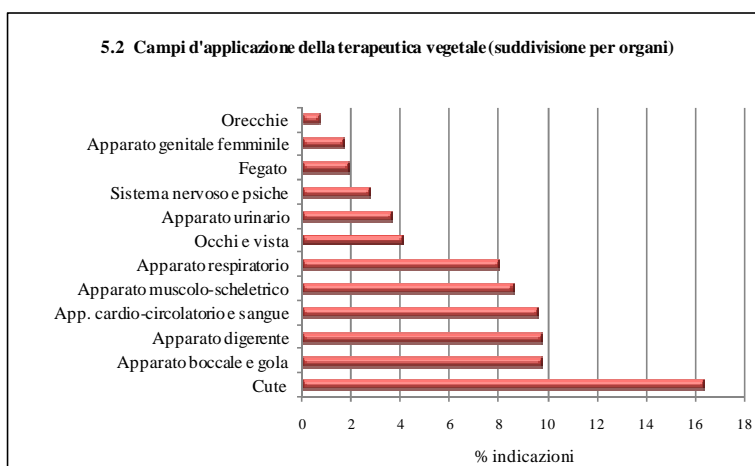
Le affezioni della *Cute* rappresentano quindi il principale campo d'applicazione della terapeutica popolare ticinese, con 51 indicazioni da fonti orali (il 17.3% del totale delle indicazioni raccolte da informatori) e 52 da fonti scritte (pari al 20.1% delle indicazioni raccolte dai materiali bibliografici e di archivio). Le indicazioni di questa categoria concernono principalmente le lesioni traumatiche, i processi infettivi e infiammatori di diversa natura e tutte quelle proprietà con azione protettiva e riparatrice della pelle.

Per 9 categorie maggiori prevalgono numericamente le indicazioni da fonti scritte, per 11 categorie quelle da fonti orali. Sebbene, all'interno di ogni categoria maggiore, esistano indicazioni supportate unicamente da un tipo di fonte, il divario non è tuttavia abbastanza netto da evidenziare delle differenze sostanziali. Non va scordato che entrambe le tipologie di testimonianze coprono tutto il Novecento, riflettendo in modo analogo l'evoluzione delle cure e delle diagnosi. Il divario maggiore fra le due fonti all'interno di una categoria si osserva in *Fegato* (87% da fonti orali, contro 25% da fonti scritte) e *Riproduzione, gravidanza, parto e puerperio* (75% delle indicazioni da fonti scritte contro 33% da fonti orali).

5.1.2 Spettro d'azione curativa della terapeutica vegetale

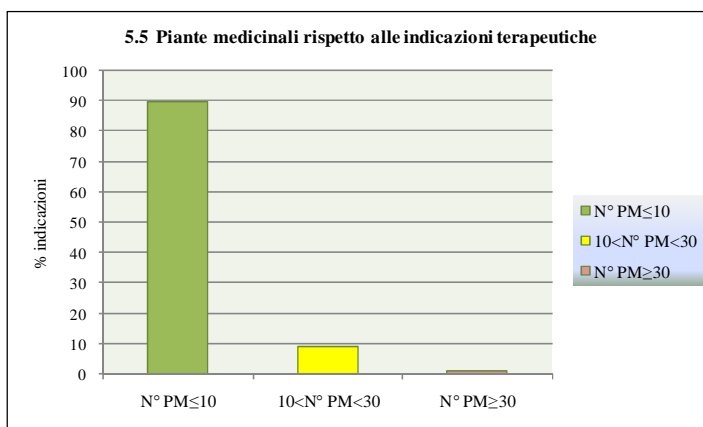
Il ventaglio delle piante medicinali per le diverse categorie è illustrato nei grafici 5.3 e 5.4. La categoria principale è rappresentata dalla *Cute*, che raccoglie il 51.8% delle piante medicinali recensite per la cura dell'uomo (pari a 103 piante medicinali). Le categorie maggiori che seguono per importanza sono *Infezioni e difesa dell'organismo* (87 piante medicinali) e *Apparato digerente* (86 piante medicinali), che coprono rispettivamente il 43.7% e il 43.2% delle piante recensite.

All'interno di ogni categoria maggiore, lo spettro d'azione delle piante medicinali può variare notevolmente, come si evince dal grafico 5.5 (pag. seguente): l'89.5% delle indicazioni riportate nel repertorio conta un numero di piante medicinali uguale o inferiore a 10. Solo un numero limitato d'indicazioni conta più di 30 piante. Fra queste, la più importante è data dalle *Ferite*: per curare queste lesioni traumatiche, assai frequenti fra le mura domestiche e all'ordine del giorno nella vita all'aperto, sono state registrate in totale 47 piante medicinali. Seguono per importanza decrescente le proprietà



Digestive (41 piante medicinali), le diverse tipologie di *Tosse* (38), il *Raffreddore* (38), le *Raccolte purulente della pelle* (34), il *Mal di denti* (30).

Il maggior numero di piante documentate da fonti orali si registra nelle categorie *Apparato digerente* (46.6% delle piante documentate da informatori), *Infezioni e difesa dell'organismo* (40.6%) e *Cute* (36.1%). Per le fonti scritte, le maggiori categorie sono rappresentate da *Cute*, *Apparato digerente*, *Infezioni e difesa dell'organismo*, che raggruppano rispettivamente il 45.9%, 43.5% e 41.2% delle



piante documentate da questa tipologia di fonte. Per 6 categorie prevale l'apporto delle fonti orali nel numero complessivo di piante documentate, mentre per 12 categorie prevale l'apporto delle fonti scritte. Solo per le categorie *Riproduzione, gravidanza, parto e puerperio* e *Apparato genitale femminile*, l'apporto delle due fonti si uguaglia. Il divario maggiore fra le due fonti all'interno di una categoria si osserva in *Fegato* (86% delle piante medicinali da fonti orali contro 29% da fonti scritte) e *Prevenzione* (80% delle piante medicinali da fonti orali, 30% da fonti scritte); *Metabolismo e squilibri ormonali* (67% delle piante medicinali da fonti scritte contro 33% da fonti orali) e *Occhi e vista* (100% da fonti scritte, 67% da fonti orali).

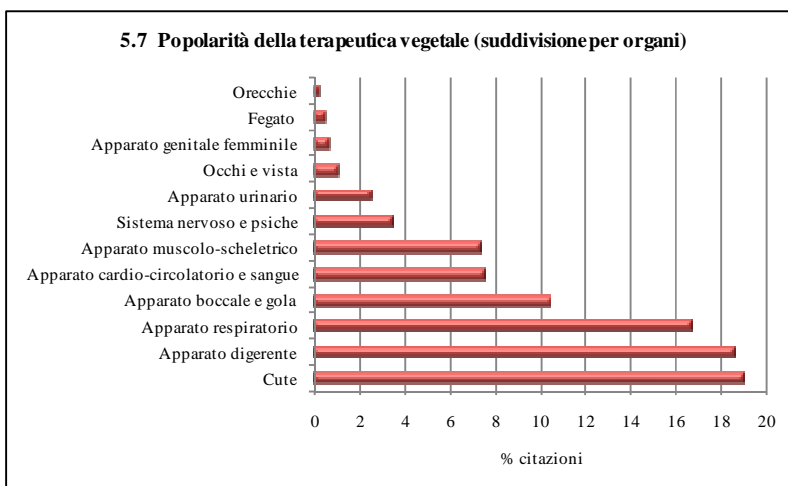
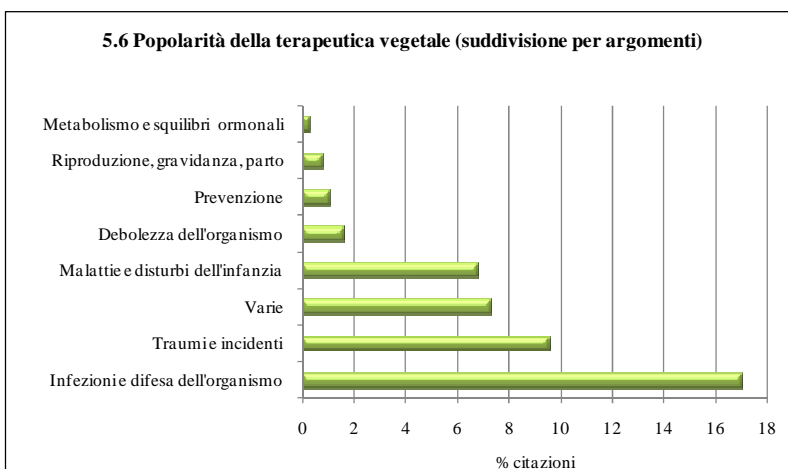
Le indicazioni con il maggior ventaglio di piante medicinali citate da informatori sono le proprietà *Digestive* (38), le *Tossi varie* (31) e le *Ferite varie* (30). Per le fonti scritte, le indicazioni con il maggior numero di piante medicinali sono *Ferite varie* (28 piante), *Mal di denti* (27) e *Raffreddore* (26). Le indicazioni con un numero relativamente elevato di citazioni e un numero contenuto di piante medicinali evidenziano invece la popolarità di alcune piante per la cura di determinate affezioni: tale è il caso dei *porri*, che registra 32 citazioni e solo 5 piante medicinali (fonti riunite).

5.1.3 Popolarità della terapeutica vegetale

Il repertorio terapeutico registra in totale 2696 citazioni d'uso (1469 da fonti orali, 1227 da fonti scritte). Le categorie della farmacopea vegetale più citate sono *Cute* e *Apparato digerente* (19% e 18.5% delle citazioni), *Infezioni e difesa dell'organismo* (17%) e *Apparato respiratorio* (16.7% delle citazioni) (v. grafici 5.6 e 5.7).

Per 12 categorie su 20 il numero di citazioni da informatori prevale su quello delle documentazioni scritte. Nelle categorie *Prevenzione* l'apporto delle due fonti si uguaglia.

Le categorie più citate da informatori sono *Apparato digerente* (19.6% delle citazioni registrate da fonti orali), *Apparato respiratorio* (17%) e *Cute* (16.1% delle citazioni), mentre per le documentazioni scritte le categorie più citate sono *Cute* (22.4% delle citazioni da fonti scritte), *Infezioni* (21.4% delle citazioni) e *Apparato digerente* (17.3% delle citazioni). Il divario maggiore fra le due fonti all'interno di una categoria si osserva in *Sistema nervoso e psiche* (76% delle citazioni per le fonti orali



contro 24% per le fonti scritte) e *Fegato* (83% da fonti orali contro 17% da fonti scritte); *Apparato cardio-circolatorio e sangue* (65% delle citazioni per le fonti scritte contro 35% per le fonti orali) e *Metabolismo e squilibri ormonali* (62.5% per le fonti scritte contro 37.5% per le fonti orali).

Nella tabella 5.3 sono riportate a titolo riassuntivo le maggiori indicazioni terapeutiche per quanto attiene al numero di piante medicinali e al numero di citazioni. Dalla tabella si evince che in generale - sebbene non in maniera diretta - le indicazioni più citate sono anche quelle con il maggior numero di piante medicinali.

Tabella 5.3a Riassunto delle indicazioni principali in funzione del numero di piante medicinali e di citazioni.

Numero piante medicinali (FO+FS)	Numero citazioni (FO+FS)
Ferite varie (47)	Tossi varie (189)
Proprietà digestive (41)	Proprietà digestive (154)
Tossi varie (40)	Raffreddore (126)
Raffreddore (38)	Mal di denti (115)
Raccolte purulente della cute (34)	Ferite varie (103)
Mal di denti (30)	Vermi intestinali (101)

Tabella 5.3b Riassunto delle indicazioni principali secondo il tipo di fonte: fonti orali (blu) e fonti scritte (rosso).

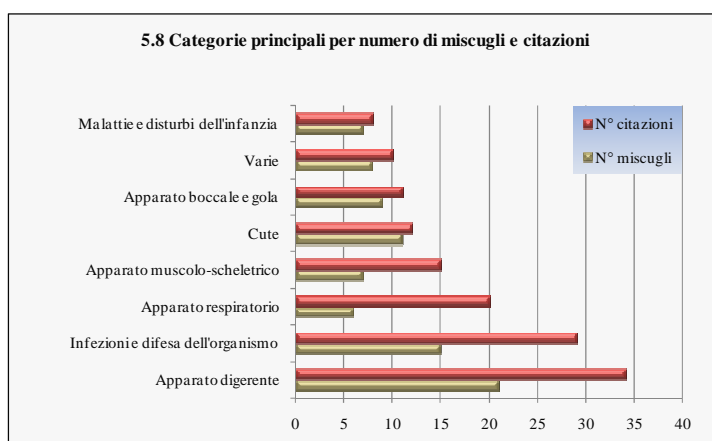
Numero piante medicinali	Numero citazioni
Proprietà digestive (38); Ferite varie (30)	Tossi varie (124); Mal di denti (85)
Tossi varie (31); Mal di denti (27)	Proprietà digestive (118); Raffreddore (76)
Ferite varie (30); Raffreddore (26)	Raffreddore (50); Ferite (70)

5.1.4 Importanza dei miscugli

Le categorie con il più alto numero di miscugli e di citazioni riguardanti i miscugli sono *Apparato digerente* e *Infezioni e difesa dell'organismo* (v. grafico 5.8). Non sempre, però, a un più elevato numero di miscugli corrisponde un più elevato numero di citazioni: la differenza è particolarmente evidente per la categoria *Apparato respiratorio* (6 miscugli e 20 citazioni).

Le indicazioni con il più alto numero di citazioni concernenti i miscugli sono le proprietà *Digestive* in senso lato (21 citazioni), seguiti da *Raffreddore* (14 citazioni) e *Reumatismi* (9 citazioni). Per

numero di miscugli documentati vanno invece segnalate ancora una volta le proprietà *Digestive* (10 miscugli), seguite da *Vermi intestinali* e *Mal di denti* (5 miscugli rispettivamente).



5.2 Veterinaria popolare

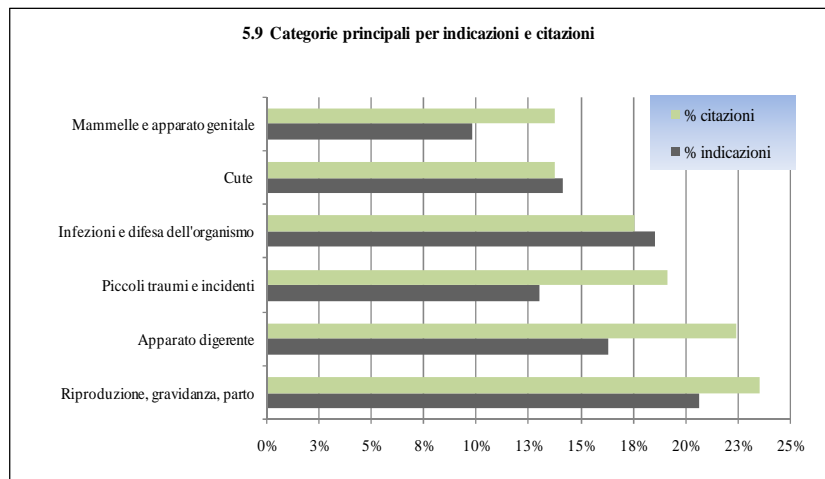
Nella medicina popolare ticinese, la maggior parte delle piante di veterinaria (pari a circa il 93% delle specie citate) è impiegata anche per la cura dell'uomo. Tuttavia, i rimedi destinati alla cura del bestiame conservano una loro peculiarità terapeutica, in quanto solo il 37% di questi rimedi è usato per trattare disturbi e affezioni simili nelle persone.

Nella tabella 5.4 (pag. seguente) sono riassunti i risultati relativi al repertorio terapeutico di veterinaria, commentati nei paragrafi che seguono. Il numero esiguo di miscugli non permette invece un'analisi quantitativa dei dati. Il confronto con i dati di medicina umana e veterinaria riuniti permette di evidenziare la minore importanza dei rimedi di veterinaria in termini di citazioni, d'indicazioni e di piante medicinali.

Tabella 5.4 Risultati quantitativi concernenti il repertorio terapeutico della veterinaria popolare. Accanto ai valori totali sono inserite fra parentesi le percentuali rispetto ai dati di medicina umana e veterinaria riuniti.

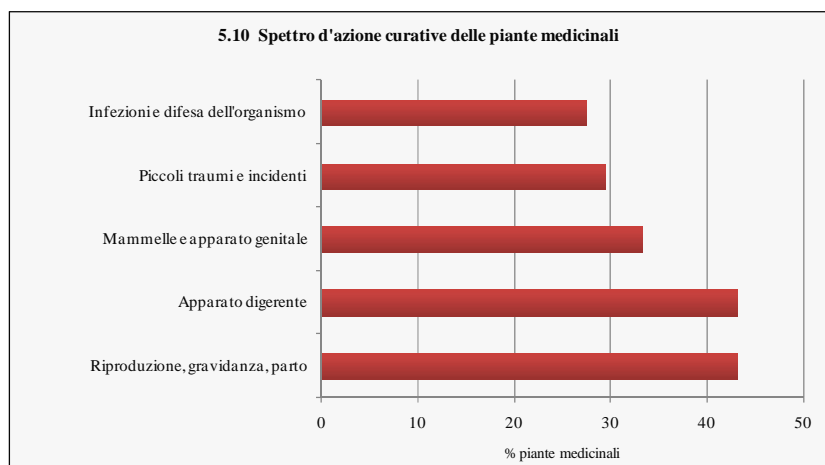
		N° indicazioni	N° piante medicinali	N° citazioni	N° miscugli
Suddivisione per argomenti	Prevenzione	3	4	4	0
	Debolezza dell'organismo	3	3	5	0
	Infezioni e difesa dell'organismo	16	14	32	2
	Riproduzione, gravidanza, parto	19	22	43	0
	Piccoli traumi e incidenti	12	15	35	1
	Varie	8	8	12	1
Suddivisione per organi	Cute	13	10	25	2
	Occhi	2	1	2	0
	Apparato muscolo scheletrico	5	7	17	0
	Apparato respiratorio	2	2	3	2
	Apparato boccale	7	8	11	2
	Apparato digerente	15	22	41	1
	Apparato urinario	2	2	2	0
	Mammelle e apparato genitale	9	17	24	1
Totale		92 (18%)	51 (25%)	183 (6%)	7 (11%)

Le indicazioni terapeutiche raccolte complessivamente da informatori e da documentazioni scritte sono 92, classificate in 14 categorie principali: 6 categorie suddivise per argomenti e 8 categorie suddivise secondo i principali organi coinvolti. Come si evince dalla tabella 5.4 e dal grafico 5.9, il campo d'applicazione della terapeutica popolare veterinaria - rilevato dal maggior numero di indicazioni - si concentra nella categoria relativa a *Riproduzione, gravidanza e parto*, seguito da *Infezioni e difesa dell'organismo*.



Per importanza di citazioni le categorie maggiori sono *Riproduzione, gravidanza, parto* e *Apparato digerente*. Le indicazioni che raccolgono il maggior numero di citazioni sono *Stimolazione della produzione di latte* (13 citazioni, pari al 7% delle citazioni raccolte), *Frattura di arti* (8 citazioni) e *Ferite* (7 citazioni).

Le categorie terapeutiche che registrano la maggior ricchezza di piante medicinali sono illustrate nel grafico 5.10: in generale la situazione non si discosta molto da quella illustrata nel grafico precedente, ad eccezione di alcune piccole differenze. Anche in questo caso le categorie principali sono *Riproduzione, gravidanza, parto* e *Apparato digerente*, che raccolgono ciascuna il 43% delle piante recensite nella veterinaria popolare. Segue per importanza la categoria *Mammelle e apparato genitale* (33% delle piante usate in veterinaria).



Le indicazioni che registrano il maggior ventaglio di piante medicinali sono *Stimolazione della produzione di latte* (9 piante, pari al 18% circa delle piante usate in veterinaria), *Riattivazione della ruminazione*, *Proprietà digestive* e *Ferite* (14% circa delle piante usate in veterinaria).

Le differenze osservate secondo il tipo di fonte sono riassunte nel grafico 5.11. L'apporto delle fonti scritte è in generale più consistente rispetto a quello degli informatori, per numero di piante medicinali, di indicazioni e di citazioni. Anche per l'elaborazione del repertorio di veterinaria è stato perciò importante unire il contributo dei due tipi di fonte.

La tabella 5.5 riassume in ordine decrescente le categorie principali secondo il tipo di fonte. I valori in percentuale sono stati calcolati sul totale riferito a ogni fonte separatamente. Per le

fonti orali appare evidente l'importanza delle categorie *Traumi e incidenti*, *Apparato digerente*, *Infezioni*; per le fonti scritte le categorie principali sono soprattutto *Riproduzione*, *gravidanza*, *parto* e *Apparato digerente*.

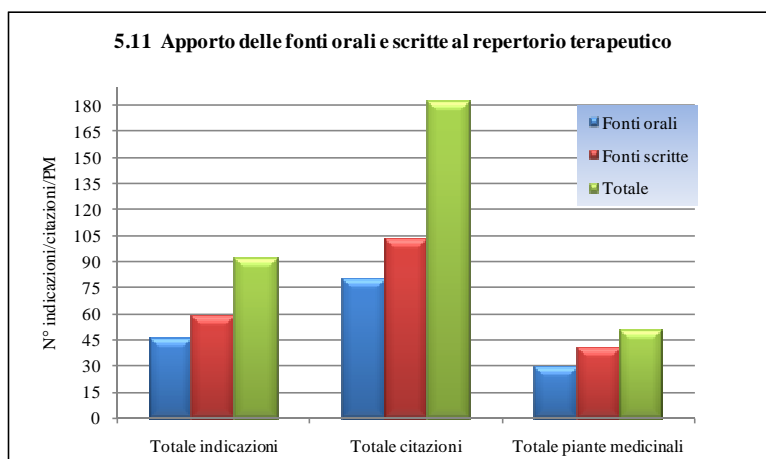
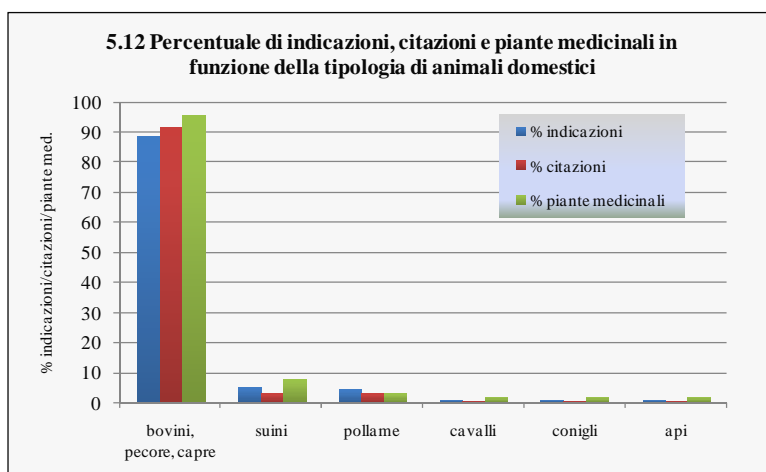


Tabella 5.5 Categorie principali suddivise secondo il tipo di fonte (fonti orali in blu, fonti scritte in rosso).

Indicazioni	Citazioni	Piante medicinali
Infezioni (24%); Riproduzione, gravidanza, parto (27%)	Traumi e incidenti (25%); Riproduzione, gravidanza, parto (28%)	Traumi e incidenti (43%); Apparato digerente (41%)
App. digerente (22%); Cute (22%) Apparato digerente (19%)	App. digerente (23%); Cute (23%) App. digerente (22%)	Apparato digerente (33%); Riproduzione, gravidanza, parto (39%)
Infezioni (15%)	Infezioni; Traumi e incidenti; Mammelle e apparato genitale (15%)	Infezioni; Mammelle e app. genitale (30%); Infezioni; Mammelle e app. genitale (22%)

L'importanza delle diverse categorie animali nell'economia rurale ticinese è invece illustrata nel grafico 5.12, dove si osserva una netta prevalenza - in termini di citazioni, di piante medicinali e di indicazioni - per i ruminanti domestici, quali bovini, pecore e capre.



6. Originalità dei rimedi e delle piante medicinali nell'area di studio

La maggior parte dei rimedi vegetali usati nella medicina popolare ticinese trova riscontro nelle indicazioni terapeutiche riportate dai testi di fototerapia e di piante medicinali consultati, confermando l'utilità della farmacopea popolare per la moderna fitoterapia e medicina. Sull'insieme delle piante recensite, 56 specie (pari al 25.3% del totale) sono inoltre iscritte alla "Pharmacopoea Helvetica 8" e sono quindi usate nella medicina ufficiale elvetica. Solo 2 specie impiegate per la cura dell'uomo, invece, non sono documentate nei testi di fitoterapia e di piante medicinali consultati: *Streptopus amplexifolius* (L.) DC. (per curare suppurazioni) e *Scrophularia umbrosa* Dumort. (per la cura di ferite da taglio). La prima specie è citata nell'inchiesta realizzata presso la comunità Walser di Bosco Gurin, la seconda è stata citata da un informatore.

Nella tabella 2.9 dei *Risultati* annessi sono stati raccolti, in totale, circa 116 rimedi poco comuni o non ancora documentati per la cura dell'uomo, per un totale di 80 piante medicinali (sono escluse dal conteggio le miscele). Dal confronto con altri studi etnofarmacobotanici sono emersi 78 rimedi non ancora documentati, corrispondenti a 62 piante medicinali, mentre sono 38 i rimedi identici o analoghi documentati anche in altre regioni di studio.

Le piante medicinali usate in veterinaria che non trovano riscontro nelle pubblicazioni etnofarmacobotaniche consultate sono *Usnea barbata* sp., *Claviceps purpurea* (Fries) Tulasne, *Picea abies* (L.) Karst., *Ligusticum mutellina* (L.) Crantz, *Brassica napus* (L.) var. *oleifera*, *Euphrasia rostkoviana* H., *Paradisea liliastrum* (L.) Bertol. Per *Alchemilla alpina* agg./*Alchemilla conjuncta* agg., *Gentiana lutea* L., *Gentiana punctata* L. e *Rumex alpinus* L. sono documentate testimonianze legate al genere *Alchemilla*, *Gentiana* e *Rumex*²⁶⁰⁹. Su un totale di 131 rimedi (sono state escluse dal conteggio le miscele), 100 non sono confermati da studi analoghi, mentre 31 trovano riscontro in altre ricerche di etnofarmacobotanica veterinaria (cfr. la tabella 2.10 dei *Risultati* annessi). Fra i rimedi che trovano ampio consenso troviamo *Avena sativa* L. per aumentare la fertilità, *Secale cereale* L. per i problemi del parto, *Rosmarinus officinalis* L. per riattivare la ruminazione, *Linum usitatissimum* L. per riattivare la ruminazione e come emolliente-purgante, *Urtica dioica* L. come galattagogo²⁶¹⁰.

²⁶⁰⁹ Cfr. L. Viegi *et al.*, *op. cit.*, pp. 223, 230.

²⁶¹⁰ R. E. Uncini Manganelli, *op. cit.*; L. Viegi, *op. cit.*

DISCUSSIONE

1. Aspetti di sistematica, di floristica e di sfruttamento delle risorse vegetali

La percentuale ridotta di specie assenti dal territorio di studio registrate conferma l'importanza delle piante spontanee e subspontanee nella medicina popolare ticinese, come già emerso in altri studi etnobotanici che hanno considerato quest'aspetto²⁶¹¹. Inoltre, delle 2000 piante esotiche stimate essere presenti in Ticino in orti, giardini e parchi botanici, solo lo 0.35% è documentato nel presente studio. La percentuale ridotta di queste piante suggerisce come le comunità preferiscano attingere direttamente e in maniera gratuita dalle risorse vegetali circostanti, aiutandosi anche con l'osservazione, con la pratica e con la trasmissione delle conoscenze. Queste constatazioni palesano l'importanza di preservare la biodiversità regionale, in particolare di quelle specie alpine legate allo sfruttamento tradizionale dei pascoli, come *Gentiana* sp., *Achillea moschata* Wulf., *Arnica montana* L., *Alchemilla alpina* agg., *Leontopodium alpinum* Cass., ecc.

1.1 Importanza dei principali taxa

Confrontando il numero di taxa presenti sul territorio - famiglie, generi e specie botaniche - documentati nella presente ricerca con i valori riportati a livello nazionale²⁶¹², appare evidente una diminuzione del divario a misura che si sale nella gerarchia: rispettivamente il 45% delle famiglie, il 17% dei generi e il 6.4% delle specie.

Se analizziamo la ricchezza botanica dei taxa medicinali nella regione di studio possiamo avere un'idea più precisa della loro importanza relativa rispetto alla flora recensita a livello cantonale²⁶¹³.

Sul totale delle specie medicinali, le specie non vascolari sono solo 9 (4.1% del totale): la presenza sporadica di queste piante nella medicina popolare è confermata anche da altri studi realizzati nei paesi mediterranei²⁶¹⁴. Nei Pirenei centrali catalani sono state documentate 16 piante non vascolari su un totale di 437 specie, pari a circa il 3.7% dell'intero repertorio²⁶¹⁵. La divisione degli Eumiceti (funghi superiori) conta attualmente in Ticino circa 3000 specie: la percentuale di quelle usate in medicina popolare è assai ridotta, situandosi attorno allo 0,13%. La scarsa popolarità dei funghi può essere collegata alla raccolta delle specie eduli, anch'essa piuttosto marginale e limitata alle specie più comuni²⁶¹⁶. Per quanto attiene alla flora lichenica cantonale, i dati scientifici disponibili - basandosi su stime - non permettono un confronto diretto.

Le piante vascolari (*Spermatophyta* e *Pteridophyta*) presenti sul territorio cantonale sono stimate a 2000 specie (sono escluse quindi le piante coltivate esclusivamente nei giardini, negli orti e nei parchi botanici): di queste, 195 sono documentate nel presente studio, pari al 9.75% del totale. Confrontando queste cifre con quelle riportate nel trattato del prof. Pomini per il Ticino e i territori limitrofi (500 specie circa), abbiamo un'idea dello sfruttamento potenziale della flora medicinale locale, che corrisponde al 39%. Un valore analogo è stato registrato anche in Alta Provenza, dove sono state recensite 159 piante usate nella medicina popolare, rispetto alle 500 piante superiori (e a qualche lichene) suscettibili di applicazioni terapeutiche documentate nelle farmacopee ufficiali²⁶¹⁷. Va però sottolineato che questi trattati sono principalmente il frutto di approfondimenti e ricerche fitoterapeutiche, cui si aggiungono le conoscenze tradizionali. Inoltre, non tutte le piante che vi sono descritte sono ugualmente disponibili sul territorio. Ciononostante, appare evidente che lo sfruttamento della flora medicinale nella medicina popolare ticinese è ben al di sotto delle potenzialità massime. È quindi lecito pensare che ogni famiglia o comunità abbia imparato a conoscere e sfruttare al meglio alcune delle risorse vegetali a disposizione, attingendo da una "farmacia domestica" a base di alcune erbe medicinali, cui far ricorso in caso di necessità.

²⁶¹¹ Per esempio A. Pieroni, "Medicinal plants and food medicines in the folk traditions of the upper Lucca Province, Italy", *Journal of Ethnopharmacology*, 2000, 70: 235-273; M.T. Palmese *et al.*, "An ethnobotanical survey in the Sarrabus district (south-east Sardinia)", *Fitoterapia*, 2001, 72, p. 640.

²⁶¹² Le cifre concernenti la flora elvetica sono quelle riportate in : D. Aeschimann, H. M. Burdet, *op. cit.*, p. XVI.

²⁶¹³ Ultimi dati del Museo cantonale di storia naturale, <http://www.ti.ch/dt/da/museo/temi/> >> botanica.

²⁶¹⁴ Cfr. M.À. Bonet, J. Vallès, "Ethnobotany of Montseny biosphere reserve (Catalonia, Iberian Peninsula): Plants used in veterinary medicine", *Journal of Ethnopharmacology*, 2006, p. 3 [versione online].

²⁶¹⁵ A. Agelet, J. Vallès, "Studies on pharmaceutical ethnobotany in the region of Pallars (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula). Part III. Medicinal uses of non-vascular plants", *Journal of Ethnopharmacology*, 2003, 84: 229-234.

²⁶¹⁶ Cfr. anche F. Beffa, *op. cit.*, pp. 139-140 ed E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 75. Sulla "micofilia" o "micofobia" popolare cfr. P. Font Quer, *op. cit.*, pp. 15-16.

²⁶¹⁷ Cfr. P. Lietuoghi, *L'herbe qui renouvelle. Un aspect de la médecine traditionnelle en Haute-Provence*, p. 39.

La predominanza delle famiglie botaniche Asteraceae, Rosaceae e Lamiaceae nel repertorio botanico della medicina popolare ticinese riflette sostanzialmente la portata di queste Angiosperme nel territorio di studio, non solo per la presenza di numerosi *taxa*, ma anche di specie colonizzatrici di diversi habitat, dal notevole potenziale riproduttivo e capaci di crescere in condizioni ecologiche differenti. La prevalenza di queste tre famiglie si osserva anche in altri studi realizzati a livello europeo²⁶¹⁸. Inoltre, diverse specie appartenenti a queste famiglie sono favorite dalle attività umane (piante nitrofile, ruderali e arvensi), o sono coltivate per diversi scopi. Questa tendenza conferma a grandi linee la teoria di Johns *et al.* (1990), secondo la quale più un *taxon* è comune sul territorio, maggiore è la probabilità di un suo uso popolare: la considerazione è valida non solo per le famiglie, ma anche per le specie botaniche²⁶¹⁹. Tali spiegazioni non contemplano tuttavia altri fattori complessi che intervengono nell'elaborazione delle conoscenze e delle pratiche legate alle piante medicinali, che non possono essere dedotti semplicemente dalla profusione di una pianta sul territorio²⁶²⁰. Ad esempio, *Malva sylvestris* L./*Malva neglecta* Wallr., le uniche rappresentanti documentate per la famiglia delle Malvaceae su un totale di 6 specie spontanee o subspontanee, rappresentano due delle piante più importanti nella medicina popolare ticinese. Altri studiosi attribuiscono parte della popolarità di Asteraceae e Lamiaceae e Rosaceae alla presenza di caratteri botanici evidenti - come i fiori, le infiorescenze, i frutti e gli pseudofrutti - o di particolari fitocomponenti - principalmente lattoni sesquiterpenici nelle Asteraceae, oli essenziali nelle Lamiaceae - responsabili del marcato sapore amaro nelle prime, aromatico nelle seconde. Questa loro peculiarità potrebbe avere giocato un ruolo importante nella scelta delle piante medicinali fra i primi gruppi umani²⁶²¹.

Per evidenziare meglio l'importanza relativa delle principali famiglie botaniche, sono stati calcolati i valori in percentuale delle specie usate come rimedio rispetto al totale delle specie appartenenti alla famiglia botanica in questione, presenti sul territorio cantonale (v. grafico 1.1: non sono prese in considerazione le piante esotiche e quelle coltivate nei giardini e nei parchi). In questo caso è la famiglia delle Ericaceae a contare il maggior numero di specie medicinali (con i generi *Arctostaphylos*, *Calluna*, *Vaccinium*, *Rhododendron*), seguita dalla famiglia delle Gentianaceae, con il genere *Gentiana* e *Centaurium*.

La tabella 1.1 mette invece a confronto le principali famiglie botaniche per numero di specie sul territorio, siano esse impiegate o no dalla medicina popolare. Dalla lettura della tabella appare evidente l'importanza numerica di

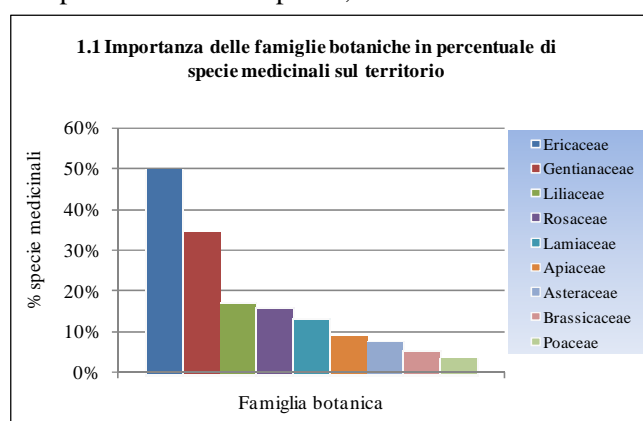


Tabella 1.1 Principali famiglie botaniche per numero di specie. Sono escluse le piante assenti dal territorio di studio e quelle coltivate unicamente in orti e giardini.

Famiglia botanica	N° sp. medicinali (presente studio)	N° specie medicinali (Pomini) ²⁶²²	Totale specie in Ticino (Wagner e Lauber) ²⁶²³
Rosaceae	22	33	136
Asteraceae	20	56	278
Lamiaceae	11	29	83
Liliaceae	9	16	58
Gentianaceae	9	8	26
Poaceae	7	5	187
Brassicaceae	6	5	110
Apiaceae	6	22	65
Ericaceae	6	9	12

²⁶¹⁸ Cfr. A. Agelet, J. Vallès, *op. cit.*, pp. 65-66; M. A. Bonet *et al.*, *op. cit.*, pp. 148, 160-161; D. Raja *et al.*, *op. cit.*, p. 155; M. Rigat *et al.*, "Studies on pharmaceutical ethnobotany in the high river Ter valley (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula)", *Journal of Ethnopharmacology*, 2007, 113: p. 268; F. M. Vázquez *et al.*, "Medicinal plants used in the Barros Area, Badajoz Province (Spain)", *Journal of Ethnopharmacology*, 1997, 55, p. 85; M. Ballero, F. Poli, G. Sacchetti, M.C. Loi, "Ethnobotanical research in the territory of Fluminimaggiore (south-western Sardinia)", *Fitoterapia*, 2001, 72, p. 790; S. Akerreta *et al.*, "First comprehensive contribution to medical ethnobotany of Western Pyrenees", *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 2007, 3: 26, p. 4 [versione online].

²⁶¹⁹ T. Johns, J.O. Kokwaro, E.K. Kimanani, *op. cit.*

²⁶²⁰ Cfr. P. Lieutaghi, *L'erbe qui renouvelle. Un aspect de la médecine traditionnelle en Haute Provence*, p. 36.

²⁶²¹ A. Pieroni, M.E. Giusti, C. De Pasquale *et al.*, "Circum-Mediterranean cultural heritage and medicinal plant uses in traditional animal healthcare: a field survey in eight selected areas within the RUBIA project", *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 2006, 2: 16, p. 9 [versione online]; M.R. González-Tejero, M. Casares-Porcel, C.P. Sánchez-Rojas *et al. op. cit.*, p. 353.

²⁶²² L. Pomini da Legnano, *op. cit.*

²⁶²³ K. Lauber, G. Wagner, *op. cit.*

Asteraceae, Poaceae e Rosaceae, sebbene solo Asteraceae e Rosaceae posseggano un numero elevato di specie medicinali. La differenza fra il numero di specie riportate da Pomini e quelle documentate nel presente studio è importante per Apiaceae, Asteraceae e Lamiaceae. I valori sono invece simili per Gentianaceae, Ericaceae, Poaceae: queste tre famiglie possiedono perciò un potenziale maggiore nelle pratiche di medicina popolare rispetto alle altre famiglie riportate nella tabella.

1.2 Differenze regionali

I risultati hanno mostrato come, per ricchezza di piante medicinali che allignano sul territorio di studio, i distretti più importanti siano Locarno, Vallemaggia e Lugano. Inoltre, Vallemaggia è probabilmente la principale regione “custode” di rimedi un tempo più ampiamente rappresentati e diffusi, poiché registra il maggior numero di piante medicinali limitate a un solo distretto.

Se si circoscrivono le piante medicinali alle principali regioni del Cantone, appare una differenza più marcata fra Sopraceneri e Sottoceneri (Basso Ticino): più precisamente, del 13.8% fra Basso Ticino e la regione “Locarnese e Vallemaggia” e del 7.9% fra Basso Ticino e la regione “Bellinzona e Alto Ticino” (v. tabella 1.2 e cartina 1.1). Questa distribuzione potrebbe suggerire una certa predisposizione culturale della popolazione delle zone più montagnose a utilizzare, almeno in tempi passati, i rimedi offerti dalla natura in zone spesso lontane dalle condotte mediche. La riflessione si basa però sulla ricchezza di piante medicinali, ciò che non significa necessariamente un maggior uso delle stesse. Va comunque segnalato che anche la percentuale di citazioni raccolte, suddivise nelle tre grandi regioni, conferma la maggior importanza della parte sopracenerina: 38.8% delle citazioni per Bellinzona e Alto Ticino, 32.9% per Locarno e Vallemaggia e 28.3% per Lugano e Mendrisio. L’*indice di Jaccard* rivela anche una maggiore affinità botanica fra le regioni sopracenerine rispetto a quella del Sottoceneri, verosimilmente dovuta a fattori naturali e culturali (cfr. tabella 1.3)²⁶²⁴. Studi microregionali di approfondimento sono però necessari, in particolare sull’esistenza di differenze nell’uso delle piante medicinali fra popolazioni sottoposte a condizioni geografiche e socio-economiche distinte: tipo d’isolamento, contatto con i principali centri, presenza di medici di condotta e di farmacie, ecc..

Tabella 1.2 e cartina 1.1 Differenze regionali nella ricchezza di piante medicinali. I valori fra parentesi quadra si riferiscono unicamente alle piante che allignano nel territorio di studio.

Grande Regione	N° piante medicinali	% piante medicinali sul totale
Basso Ticino (Lugano e Mendrisio)	117 [100]	57.6% [52.7%]
Bellinzona e Alto Ticino	132 [119]	65% [64.7%]
Locarno e Vallemaggia	145 [132]	71.4% [71.7%]

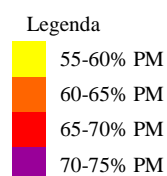
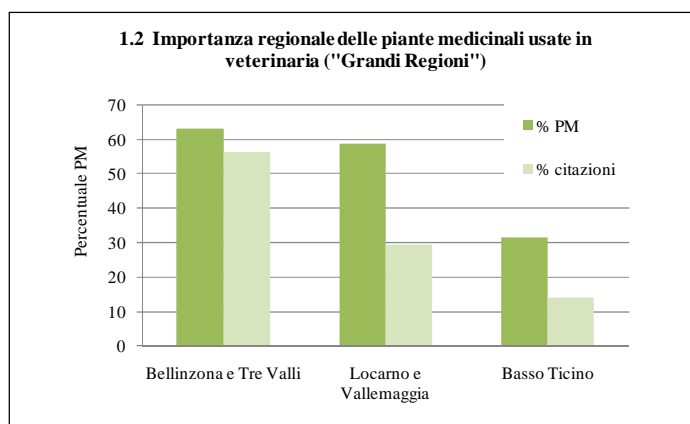


Tabella 1.3 Indice di Jaccard per il livello specifico rispetto alle grandi regioni del Canton Ticino

Grandi Regioni	PM in comune	Indice di Jaccard
Basso Ticino - Bellinzona e Tre Valli	81	48.21
Basso Ticino - Locarnese e Vallemaggia	86	48.86
Locarnese e Vallemaggia - Bellinzona e Tre Valli	98	54.75

Anche i risultati relativi unicamente alla veterinaria popolare, analizzati su una scala regionale più ampia del distretto (v. grafico 1.2) evidenziano come nelle regioni “Bellinzona e Alto Ticino” e “Locarnese e Vallemaggia” le percentuali di piante medicinali siano più elevate che nel Basso Ticino. Parimenti, alla regione sopracenerina (in particolare a “Bellinzona e Tre Valli”) spetta una percentuale notevolmente superiore di citazioni, pari complessivamente a circa l’86%, rispetto al Sottoceneri, che conta solo il 14%



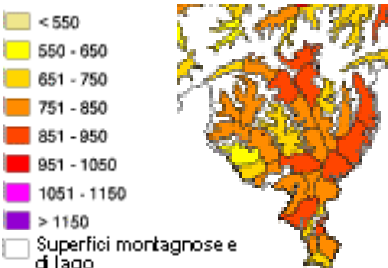
²⁶²⁴ L’Indice di Jaccard permette di calcolare la percentuale di analogia o affinità botanica fra diverse aree, considerando unicamente la presenza o l’assenza di una specie nell’una e nell’altra regione (Cfr. il capitolo introduttivo *Metodologia di studio*>>Note di etnobotanica quantitativa).

(cfr. grafico 1.2). Questi dati possono indicare una maggiore utilizzazione dei rimedi vegetali nel Sopraceneri, la cui sussistenza è stata più a lungo legata all'allevamento del bestiame. Queste regioni sono state intaccate successivamente e in maniera meno generalizzata dalla modernizzazione e dall'urbanizzazione.

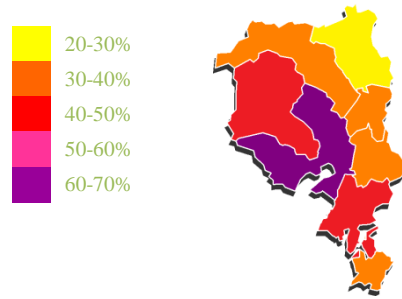
Poiché in generale le persone si spostano sul territorio e le specie botaniche non conoscono confini geografici, è difficile circoscrivere gli usi di una pianta alla sua presenza in un territorio ben definito. Inoltre, il numero esatto di specie botaniche nei Distretti e nelle Regioni non è conosciuto. Abbiamo comunque cercato di confrontare i dati del presente studio con la ricchezza floristica delle specie vascolari sul territorio ticinese, basandoci sulle cartine elaborate in *Swisswebflora*, le quali mostrano il numero di specie cartografate per superficie di rilevamento, sia per le superfici in valle (cartina 1.2a), sia per le superfici montagnose (cfr. cartina 1.2c)²⁶²⁵. Per ogni Distretto sono state riunite le piante medicinali che allignano di preferenza in

Cartine 1.2

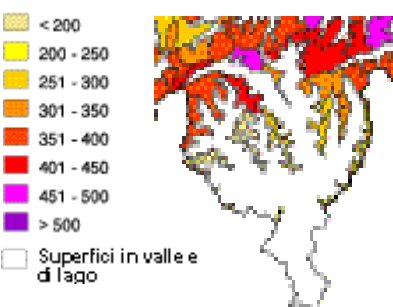
a) N° specie di collina per superficie rilevamento



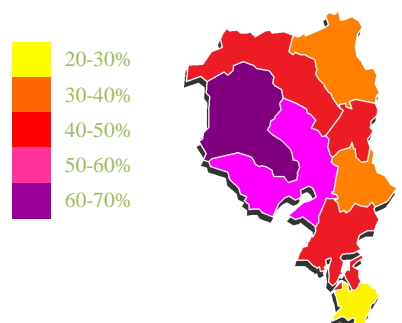
b) Percentuale piante medicinali di collina



c) N° specie di montagna per superficie rilevamento



d) Percentuale piante medicinali di montagna



montagna e quelle che crescono principalmente in collina, inserendo nelle due categorie le piante che occupano con facilità entrambe le zone altitudinali (dal conteggio sono state escluse le piante esotiche e quelle coltivate, ad eccezione delle specie subspontanee). Dalla lettura e dal confronto delle cartine appare evidente che la percentuale di piante medicinali recensite nei diversi distretti non è correlata direttamente alla ricchezza di specie sul territorio. Ad esempio, per le superfici di collina, domina in ricchezza di specie la valle di Blenio, ciò che non coincide con la maggior ricchezza di piante medicinali collinari, riscontrata invece nel distretto di Locarno (cfr. cartine 1.2a e 1.2b). Le superfici di montagna più ricche di piante vascolari sono situate invece nel Ticino settentrionale (più precisamente, nella parte nord della linea Adula-Campo Tencia-Pizzo Molare-Pizzo Quadro). Il confronto delle cartine 1.2c e 1.2d suggerisce la presenza di una regione più ricca di piante medicinali di montagna nella regione nord-occidentale del Cantone, in particolare nella Vallemaggia settentrionale. Ciononostante, neppure per questa tipologia di piante è possibile definire una correlazione netta fra ricchezza botanica e ricchezza di piante medicinali di montagna. A partire da questo confronto si evince quindi che l'importanza del repertorio floristico medicinale dipende prima di tutto dal rapporto che ogni comunità riesce a stabilire con le risorse vegetali che la circondano: questo importante aspetto necessita tuttavia di approfondimenti etnobotanici a livello regionale.

1.3 Strategie di raccolta e rapporto con gli ambienti naturali

Se ci riferiamo unicamente ai vegetali citati dagli informatori, le piante spontanee sul territorio coprono il 60.4% del totale, seguite dalle piante coltivate (33.6%) e dalle piante esotiche (6%). I pochi studi che hanno sondato questo aspetto riportano valori simili a quelli ticinesi. Nella provincia di Badajoz (Spagna sud-occidentale), il 64% delle piante usate appartiene alla flora locale, il 36% è coltivato in giardini domestici; lo studio di Rivera e Obón nella regione di Murcia (Sud della Spagna) riporta una percentuale del 70% per le piante selvatiche e del 30% per le piante coltivate²⁶²⁶. Lo studio realizzato nel Parco naturale regionale del Luberon (Francia) registra una percentuale di piante spontanee pari al 60.6%, seguite dalle piante coltivate

²⁶²⁵ Le cartine provengono dal sito *Swiss web flora* e adattate: <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/>>>situazione nel 1998.

²⁶²⁶ F. M. Vázquez *et al.*, *op. cit.*, p. 82; D. Rivera. C. Obón, *op. cit.*, p. 238.

(21.2%), dalle piante che crescono fuori dal territorio di studio (9.1%) e dai vegetali di origine straniera (9.1%)²⁶²⁷.

Le strategie di raccolta dei vegetali in natura hanno evidenziato la prevalenza numerica delle piante che occupano gli spazi più marcatamente selvatici, la cui raccolta presuppone quasi sempre l'allontanamento del raccogliitore dai centri abitati. Ciò non toglie che, come avremo modo di sottolineare in seguito, sono le specie più facilmente disponibili, come quelle che occupano gli spazi peridomestici o i luoghi influenzati in maniera importante dalle attività umane (che siano raccolte in natura o coltivate), a godere di maggior frequenza d'uso, come lo dimostra la stima complessiva delle citazioni. La migliore qualità, l'odore e la purezza delle erbe colte lontano dai villaggi, preferibilmente in alta quota²⁶²⁸ (cfr. tabella 1.4), concorrono a giustificare l'efficacia terapeutica attribuita dal sapere popolare a questa tipologia di piante, sia che si tratti di specie affini (*Thymus serpyllum* L. agg. piuttosto che *Thymus vulgaris* L.²⁶²⁹, *Alchemilla alpina* agg. piuttosto che *Alchemilla vulgaris* L. agg.) o della medesima specie (v. ad esempio *Hypericum perforatum* L.). I risultati hanno anche dimostrato come l'acquisto delle erbe non sia una pratica frequente fra gli intervistati, ciò che conferma la tendenza delle comunità ad attingere alle risorse locali, stringendo un rapporto più intimo e immediato con il territorio.

Per quanto attiene alla raccolta del vegetale, non sono state evidenziate particolari precauzioni, eccetto il fatto che gli intervistati generalmente non strappano le piante medicinali (in questo senso, manifestano una sensibilità particolare nei confronti di *Arnica montana* L., un tempo protetta), ma si limitano a raccogliere *in situ* le parti utili: la stessa considerazione vale per le specie coltivate. L'unica eccezione è rappresentata dalle piante di cui si utilizza la radice o il rizoma a scopo medicinale. Le più citate sono le radici del genere *Gentiana*, la cui raccolta inconsulta indusse le autorità, in epoca anteriore, alla protezione di alcune specie. Gli informatori e fonti scritte attestano inoltre la raccolta sconsigliata di *Cyclamen purpurascens* Mill. (come ornamento e come foraggio per maiali) e *Leontopodium alpinum* Cass. (a scopo ornamentale)²⁶³⁰.

Solo poche testimonianze hanno posto l'accento sul momento più indicato per la raccolta delle piante medicinali (il cosiddetto "tempo balsamico"). Gli informatori rilevano però a diverse riprese l'importanza di cogliere le erbe depurative - cui il sapere popolare attribuisce un ruolo primario nella prevenzione delle malattie, nella purificazione e nel rinvigorimento dell'organismo - durante la stagione primaverile. Le cure primaverili - le più documentate nella medicina popolare ticinese - e le cure autunnali sono un esempio rappresentativo di come l'equilibrio e la salute del corpo siano intimamente legati al ciclo delle stagioni: in primavera, in sintonia con il risveglio della natura, si ritempra l'organismo indebolito dall'inverno, mentre in autunno ci si prepara ad affrontare la situazione di staticità caratteristica dei lunghi mesi freddi e bui. Il concetto della depurazione, le cui radici sono antichissime, è sempre presente anche nelle religioni, che preconizzano un periodo di pulizia del corpo in relazione con quello dell'anima (basti pensare all'importanza della Quaresima nella liturgia cattolica)²⁶³¹.

Un altro periodo propizio per la raccolta di diversi vegetali coincide con il solstizio d'estate, in particolare con il giorno della festività di san Giovanni (24 giugno), antica ricorrenza ricca di significati simbolici cristiani e pagani che si concentrano attorno alla potenza del sole, in particolare il calore e la luce, che potenzierebbero gli effetti curativi delle erbe. Anche in questo caso, la stagione autunnale gode di scarsa popolarità: l'equinozio d'autunno è indicato da tradizioni locali solamente per cogliere le castagne

Tab. 1.4

Piante di cui almeno un informatore ha ricordato la raccolta in alta quota

1. *Achillea moschata* Wulf.
2. *Alchemilla alpina* agg./*Alchemilla conjuncta* agg.
3. *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Sprengel/*Vaccinium vitis-idaea* L.
4. *Arnica montana* L.
5. *Artemisia genipi* Weber/*Artemisia umbelliformis* Lam.
6. *Calluna vulgaris* (L.) Hull.
7. *Carum carvi* L.
8. *Cetraria islandica* (L.) Ach.
9. *Gentiana* sp.varie
10. *Geum montanum* L.
11. *Hypericum perforatum* L.
12. *Larix decidua* Mill.
13. *Ligusticum mutellina* (L.) Crantz
14. *Pinus* sp.
15. *Rhododendron ferrugineum* L.
16. *Thymus serpyllum* L. agg.
17. *Tilia cordata* Mill./*T. platyphyllos* Scop.
18. *Vaccinium myrtillus* L.

²⁶²⁷ M. Amir, op. cit., p. 43. I dati si riferiscono però a tutte le piante citate, non solamente quelle usate come medicinali.

²⁶²⁸ Quest'attenzione verso il selvatico, particolarmente d'altitudine, è sottolineata anche da D. Delcour nello studio etnobotanico realizzato nel Briançonnais (op. cit., pp. 61-62).

²⁶²⁹ Per *Thymus serpyllum* L. agg., in particolare, è documentata una nutrita casistica di usi medicinali che mancano invece in *Thymus vulgaris* L.

²⁶³⁰ Cfr. F. Beffa, op. cit., p. 131; materiali CDE.

²⁶³¹ Cfr. D. Delcour, op. cit., p. 166. P. Lieutaghi, in: *L'herbe qui renouvelle*, sviluppa ampiamente il concetto di depurativo.

d'India²⁶³². Occasionalmente è ricordata l'influenza della luna sulla raccolta del vegetale, come per *Achillea moschata* Wulf., *Alchemilla alpina* agg., *Geum montanum* L. e *Thymus serpyllum* L. agg.: a differenza dell'attenzione ancora rivolta al sole, la luna rappresenta una debole eco dell'importanza che tutte le antiche civiltà attribuivano agli astri e ai cicli cosmici²⁶³³.

I rituali che seguono la raccolta di diverse piante consistono essenzialmente nella loro benedizione in Chiesa, prima di essere usate come rimedio. Particolare rilievo è dato alle erbe ancora bagnate di rugiada nell'elaborazione di riti apotropaici, profilattici e propiziatori - per l'uomo e per il bestiame - legati alla figura di san Giovanni Battista.

2. Popolarità e usi delle piante medicinali

2.1 Le piante meno usate

L'analisi quantitativa dei dati ha mostrato come una percentuale importante delle piante recensite, da fonti orali e scritte riunite, abbia un numero abbastanza limitato di citazioni. Sebbene questi risultati siano difficilmente comparabili, per le divergenze metodologiche adottate dai diversi studi, vale la pena considerare l'affidabilità degli usi legati alle diverse piante medicinali sulla base del *Quotation Index* (indice di citazione). L'analisi dei QI rivela che l'80% circa delle piante documentate da informatori sono state citate da meno del 10% degli intervistati (sono escluse dal conteggio le piante usate unicamente in miscela). Se ci soffermiamo unicamente sulle piante citate da almeno tre informatori indipendenti, il limite definito da Le Grand e Wondergem (1987) e Johns *et al.* (1990) come criterio di attendibilità, la percentuale si situa attorno al 49%: questo valore importante, se confrontato con altre ricerche²⁶³⁴, manifesta in maniera preoccupante la scomparsa di conoscenze tradizionali legate alle piante medicinali. Alla stessa conclusione è giunto anche uno studio realizzato nella regione dei Pirenei di Navarra, con valori di poco inferiori a quelli ticinesi (42% circa delle piante citate da almeno tre informatori)²⁶³⁵.

Le piante aventi QI<10% rappresentano però una categoria eterogenea. Da una parte, infatti, troviamo un centinaio di piante medicinali appartenenti verosimilmente alla medicina familiare regionale: fra queste, la maggioranza trova conferma d'uso anche da testimonianze scritte. Una ventina di piante sono invece documentate unicamente da fonti orali. Infine, solo 4 piante medicinali rivelano usi acquisiti dall'informatore tramite letture o corsi di fitoterapia, di cui non esistono riscontri da documentazioni scritte: tale è il caso di *Monarda didyma* L., *Vinca minor* L., *Hippophaë rhamnoides* L., *Geum urbanum* L..

2.2 Le piante più rappresentative

2.2.1 Le panacee della medicina popolare

Nella medicina popolare il vegetale non rappresenta un mosaico di principi attivi a sé stanti, bensì un insieme - un *totum* - di sostanze terapeutiche che agiscono in maniera sinergica o neutralizzando eventuali effetti indesiderati dovuti a particolari componenti. Ciò spiega come la medicina popolare, spesso concentrata sulla cura delle manifestazioni sintomatiche della malattia, tende a sfruttare al massimo le potenzialità terapeutiche dei rimedi vegetali. Nel contesto ticinese, i tre quarti delle piante medicinali recensite offrono una polivalenza terapeutica più o meno rilevante²⁶³⁶. Inoltre, i risultati hanno dimostrato che la frequenza delle citazioni di una pianta medicinale è spesso collegata alla sua versatilità terapeutica.

Parimenti, è apparso evidente come, per alcune piante, la popolarità sia maggiore rispetto ad altre specie dalle virtù analoghe, ugualmente disponibili sul territorio. Ad esempio alla betulla (*Betula* sp.) si preferiscono la felce maschio (*Dryopteris filix-mas* (L.) Schott), la verza (*Brassica oleracea* L. var. *sabauda*) o l'arnica (*Arnica montana* L.) nella cura dei dolori reumatici; al cumino (*Carum carvi* L.) o al genepi (*Artemisia genipi* Webber/*Artemisia umbelliformis* Lam.) si preferiscono il finocchio (*Foeniculum vulgare* Mill.), la camomilla (*Matricaria recutita* L.) o le genziane (*Gentiana* sp. varie) per i disturbi digestivi e intestinali; al rovo (*Rubus fruticosus* L. agg.) o al geranio (*Pelargonium* sp.) si preferiscono la piantaggine (*Plantago major* L.; *Plantago lanceolata* L.) o l'iperico (*Hypericum perforatum* L.) per la cura delle ferite. I complessi processi di selezione che portano a favorire determinate piante rispetto alle potenzialità, ben più elevate, della flora locale esulano dagli obiettivi di questo studio: andrebbero invece approfonditi e analizzati nell'ambito di ricerche etnobotaniche più mirate.

²⁶³² “Gli amuleti che fanno bene”, [s.n]. [s.d], archivio cartaceo del Museo della civiltà contadina del Mendrisiotto.

²⁶³³ Cfr. D. Delcour, *op. cit.*, pp. 112-113.

²⁶³⁴ Cfr. M. Rigat *et al.*, *op. cit.*, p. 272: le piante citate da almeno tre informatori indipendenti corrispondono all'83% circa.

²⁶³⁵ S. Akerreta *et al.*, *op. cit.*, pp. 4,7.

²⁶³⁶ Cfr. P. Lieutaghi, “Préface”, in: S. Brüschweiler, *op. cit.*; A. Agelet, J. Vallès, *op. cit.*, pp. 66-67; M. Rigat *et al.*, *op. cit.*, p. 269.

Le vere e proprie panacee della medicina popolare ticinese sono *Malva sylvestris* L./*Malva neglecta* Wallr., *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L. e *Matricaria recutita* L.. La malva, in particolare, merita un commento a parte: oltre ad essere uno dei riedi vegetali di base della farmacopea popolare europea²⁶³⁷, in modo speciale nel Sud del continente, senza richiami della stessa importanza nell'ambito della medicina dotta, riunisce in Ticino la quasi totalità delle indicazioni che le si attribuiscono tradizionalmente tanto in medicina umana che in medicina veterinaria²⁶³⁸. L'efficacia curativa della malva è scandita anche da due proverbi diffusi un po' ovunque sul territorio cantonale, "Ra malba, tücc i maa l'ai palpa" (la malva guarisce ogni male) e "Malva: mal va (il male va, passa)".

Le proprietà generiche documentate dalle numerose testimonianze sulla malva e la camomilla le rendono particolarmente adatte a molteplici usi terapeutici, sia interni che esterni: in particolare, sono ricordate le proprietà emollienti, antinfiammatorie, calmanti e pettorali per la malva, sedative, antinfiammatorie, antispasmodiche e antimicrobiche per la camomilla. Le numerose qualità che la medicina popolare accorda a *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L. si esplicano nella maggior parte dei casi sotto forma di grappa, il cui effetto viene acuito e diversificato grazie all'aggiunta di un'altra erba curativa. Le diverse proprietà dei prodotti derivati da *Vitis vinifera* L., in particolare grappa e vino, sono sfruttate anche nella medicina popolare della Val d'Anniviers²⁶³⁹. La popolarità di *Malva neglecta* Wallr./*Malva sylvestris* L. e *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L. non si limita alla medicina umana, ma si estende alla cura del bestiame. La corrispondenza fra le piante più importanti della medicina umana e veterinaria è confermata dallo studio di S. Brüscheiler in Vallese: seppure manchino dati quantitativi al riguardo, la pianta più popolare per la cura dell'uomo - *Peucedanum ostruthium* L. - è anche la più usata per la cura del bestiame²⁶⁴⁰.

Il ruolo di panacea che la medicina popolare accorda a certe piante varia secondo le regioni. Così, in Val d'Anniviers (Canton Vallese) è l'imperatoria, *Peucedanum ostruthium* (L.) Koch, la pianta più usata²⁶⁴¹: in Ticino, questa specie è stata documentata solamente da due fonti scritte, malgrado la sua valenza terapeutica sia ricordata nei testi regionali sulle piante medicinali²⁶⁴². Nelle regioni piemontesi di Biella e della Valle della Stura, invece, *Peucedanum ostruthium* (L.) Koch è assente dal repertorio floristico medicinale, mentre è documentata presso le popolazioni alpine delle Valli Valdesi²⁶⁴³. Un altro esempio di panacea è rappresentato da *Marrubium incanum* Desr./*Marrubium vulgare* L. presso le comunità Albanesi del Nord della Basilicata e della Lucania (Italia)²⁶⁴⁴. Lo stesso *Marrubium vulgare* L. è usato come panacea anche nella medicina popolare siciliana²⁶⁴⁵: quest'erba, che non cresce spontanea nel territorio cantonale, è invece assente dalla farmacopea popolare ticinese.

Negli esempi seguenti ci limitiamo a citare le piante più polivalenti documentate in altri studi, alcune delle quali trovano riscontro anche in Ticino:

- *Thymus vulgaris* L., *Juglans regia* L., *Rosmarinus officinalis* L., *Gentiana lutea* L., *Salvia officinalis* L., *Sambucus nigra* L. (Catalogna, Pirenei centrali, Spagna)²⁶⁴⁶;
- *Sambucus nigra* L., *Ruta chalepensis* L., *Thymus vulgaris* L., *Arnica montana* subsp. *montana*, *Achillea ptarmica* subsp. *pyrenaica* (Catalogna, Pirenei orientali, Spagna)²⁶⁴⁷;
- *Sambucus nigra* L., *Rosmarinus officinalis* L.; *Thymus vulgaris* L., *Lippia triphylla* (L'Herit.) Kuntze (Catalogna Nord-orientale, Spagna)²⁶⁴⁸;
- *Thymus vulgaris* L., *Malva sylvestris* L., *Rosmarinus officinalis* L., *Papaver rhoeas* L., *Salvia officinalis* L. (pianure interne della Catalogna, Spagna)²⁶⁴⁹;
- *Sambucus nigra* L., *Thymus vulgaris* L., *Olea europaea* L., *Malva sylvestris* L., *Parietaria officinalis* ssp. *judaica*, *Ruta chalepensis* (riserva di Montseny, Catalogna, Spagna)²⁶⁵⁰;

²⁶³⁷ Cfr. specialmente lo studio di Musset e Dore, *op. cit.*, pp. 192-197 e di M. Amir, *op. cit.*, 192-195.

²⁶³⁸ P. Lieutaghi, comunicazione personale.

²⁶³⁹ Cfr. S. Brüscheiler, *op. cit.*, p. 148.

²⁶⁴⁰ S. Brüscheiler, *op. cit.*, pp. 133, 149, 153, 155, 156.

²⁶⁴¹ Cfr. Brüscheiler, *op. cit.*, pp. 35, 43.

²⁶⁴² J. Künzle, *Erba e malerba*, pp. 16-17; L. Pomini, *op. cit.*, pp. 216-217.

²⁶⁴³ Cfr. A. Sella, *op. cit.*, p. 125; D. Musset, D. Dore, *op. cit.*, pp. 92-93; T. Pons, *op. cit.*, pp. 229, 233.

²⁶⁴⁴ A. Pieroni *et al.*, "Ethnopharmacy of the ethnic Albanians (Arbëreshë) of northern Basilicata, Italy", p. 221;

A. Pieroni, C. L. Quave, *op. cit.*, p. 265.

²⁶⁴⁵ F. Lentini, "The role of ethnobotanics in scientific research. State of ethnobotanical knowledge in Sicily", *Fitoterapia*, 2000, 71: S87.

²⁶⁴⁶ A. Agelet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 67.

²⁶⁴⁷ M. Rigat *et al.*, *op. cit.*, p. 269.

²⁶⁴⁸ M. A. Bonet *et al.*, *op. cit.*, p. 161.

²⁶⁴⁹ D. Raja *et al.*, *op. cit.*, p. 155.

- *Sambucus nigra* L., *Juglans regia* L., *Lavandula latifolia* Medicus, *Rosmarinus officinalis* L. (regione di Murcia, Spagna)²⁶⁵¹;
- *Malva sylvestris* L. (comunità albanese della Basilicata settentrionale, Italia)²⁶⁵²;
- *Allium sativum* L., *Juglans regia* L., *Malva neglecta* Wallr., *Matricaria recutita* L., *Sambucus nigra* L. (Biellese, Piemonte, Italia)²⁶⁵³;
- *Sambucus nigra* L., *Matricaria recutita* L., *Juglans regia* L., *Rosmarinus officinalis* L., *Malva sylvestris* L. (Provincia di Chieti, Abruzzo, Italia)²⁶⁵⁴;
- *Vitis vinifera* L., *Triticum* sp., *Malva sylvestris* L., *Olea europea* L., *Citrus limon* L. (Fluminimaggiore, Sardegna, Italia)²⁶⁵⁵;
- *Vitis vinifera* L. (Dolomiti Lucane, Italia)²⁶⁵⁶;
- *Vitis vinifera* L., *Matricaria recutita* L., *Malva sylvestris* L., *Ficus carica* L. (Ginestra e Castelmazzano, Lucania, Italia)²⁶⁵⁷;
- *Plantago cynops* L., *Thymus vulgaris* L., *Sambucus nigra* L., *Salvia officinalis* L., *Lavandula angustifolia* Mill. (Luberon)²⁶⁵⁸.

Malgrado *Matricaria recutita* L. goda in generale di una frequenza di citazioni piuttosto elevata, alcuni studi registrano pochi usi medicinali legati a quest'erba, al contrario del canton Ticino²⁶⁵⁹. Inoltre, certe zone mediterranee tendono a preferire *Thymus vulgaris* L. piuttosto che *Thymus serpyllum* agg.²⁶⁶⁰.

Anche fra le piante più polivalenti della veterinaria popolare evidenziate in altri studi figurano specie in comune con il Ticino e specie non documentate nella nostra regione, come dagli esempi seguenti: *Juglans regia* L., *Gentiana* sp., *Matricaria recutita* L. (Ungheria)²⁶⁶¹, *Malva sylvestris* L., *Juglans regia* L., *Linum usitatissimum* L., *Matricaria recutita* L., *Vitis vinifera* L. (Italia, studi vari)²⁶⁶²; *Olea europaea* L., *Malva sylvestris* L., *Sambucus nigra* L., *Vitis vinifera* L., *Thymus vulgaris* L., *Ruta chalepensis* L. (Riserva di Montseny, Catalogna, Spagna)²⁶⁶³.

2.2.2 Le piante più citate

Se il repertorio floristico registra una prevalenza numerica delle piante selvatiche, la distribuzione delle citazioni evidenzia come sia più frequente mettere a profitto le risorse vegetali più facilmente disponibili, come quelle degli spazi abitati o sotto forte dipendenza umana - che ruotano attorno alla casa o al limitare del villaggio - siano esse colte in natura o coltivate. Fra le piante più popolari figurano alcune delle maggiori rappresentanti della farmacopea vegetale europea di base, che dominano nella maggior parte delle inchieste realizzate nei siti montagnosi o di pianura²⁶⁶⁴. *Arnica montana* L., *Cetraria islandica* (L.) Ach., *Gentiana* sp. (le diverse specie), *Achillea moschata* Wulf. sono, fra le specie più rappresentative della flora selvaggia montana e alpina, quelle che registrano il maggior numero di informatori. Alcune delle specie più citate da fonti orali figurano fra le piante più popolari anche in altre regioni europee, sebbene non siano riportati valori precisi che permettano un confronto diretto²⁶⁶⁵. Di seguito sono elencati alcuni esempi.

²⁶⁵⁰ M.À Bonet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 3.

²⁶⁵¹ D. Rivera, C. Obón, *op. cit.*, pp. 220, 224, 225

²⁶⁵² A. Pieroni *et al.*, Ethnopharmacy of the ethnic Albanians (Arbëreshë) of northern Basilicata, Italy", p. 227.

²⁶⁵³ A. Sella, *op. cit.*, pp.

²⁶⁵⁴ M.L. Leporatti, L. Corradi, "Ethnopharmacobotanical remarks on the Province of Chieti town (Abruzzo, Central Italy)", *Journal of Ethnopharmacology*, 2001, 74, pp. 20, 21, 26, 27, 30.

²⁶⁵⁵ M. Ballero *et al.*, *op. cit.*, p. 799.

²⁶⁵⁶ A. Pieroni *et al.*, "Folk pharmaceutical knowledge in the territory of the Dolomiti Lucane, inland southern Italy", p. 378.

²⁶⁵⁷ A. Pieroni, C. L. Quave, "Traditional pharmacopoeias and medicines among Albanians and Italians in southern Italy: A comparison", *Journal of Ethnopharmacology*, 2005, 101, pp. 264-266.

²⁶⁵⁸ M. Amir, *op. cit.*, pp. 161-238.

²⁶⁵⁹ M. A. Bonet *et al.*, *op. cit.*, p. 161.; D. Raja *et al.*, *op. cit.*, p. 155; A. Pieroni *et al.*, Ethnopharmacy of the ethnic Albanians (Arbëreshë) of northern Basilicata, Italy", p. 228.

²⁶⁶⁰ M.À. Bonet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 3; A. Agelet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 67; M. A. Bonet *et al.*, *op. cit.*, p. 161; D. Raja *et al.*, *op. cit.*, p. 155; D. Rivera Nuñez, C. Obón De Castro, *op. cit.*, pp. 220, 224, 225.

²⁶⁶¹ P. Babulka, *op. cit.*, p. 132.

²⁶⁶² L. Viegli *et al.*, p. 223-232

²⁶⁶³ M.À. Bonet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 3.

²⁶⁶⁴ P. Lieutaghi, comunicazione personale. Cfr. anche le conclusioni a cui è giunto P. Lieutaghi nello studio etnofarmacobotanico realizzato in Alta Provenza (*L'herbe qui renouvelle. Un aspect de la médecine traditionnelle en Haute-Provence*, pp. 40, 47).

Vedi anche M. Amir, *Les cueillettes de confiance*, Parc naturel régional du Luberon: Les Alpes de Lumière, 1998, pp. 40, 112.

²⁶⁶⁵ A. Agelet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 66; M. A. Bonet *et al.*, *op. cit.*, p. 161; D. Raja *et al.*, "Contributions to the knowledge of the pharmaceutical ethnobotany of La Segarra region (Catalonia, Iberian Peninsula)", *Journal of Ethnopharmacology*, 1997, 57, p. 155; A. Sella, *op. cit.*, pp. 10, 91, 110-111, 165-166, 182.

- La ricerca di A. Pieroni *et al.* (2002) presso la comunità albanese della Basilicata del Nord (Italia), riporta 7 piante medicinali citate da più del 40% degli informatori (pari al 13% del totale): fra di esse troviamo *Malva sylvestris* L. e *Matricaria recutita* L.²⁶⁶⁶.
- Lo studio realizzato in Valle della Stura (Piemonte), riporta fra le piante con il maggior numero di informatori: *Sambucus nigra* L. (67% degli informatori), *Malva sylvestris* L. /*Malva neglecta* Wallr. (58%), *Gentiana acaulis* L. s.l. (50%), *Artemisia absinthium* L. (50%), *Hypericum perforatum* L. (42%)²⁶⁶⁷.
- Nell'inchiesta realizzata nel Parco naturale regionale del Luberon (Francia), le piante aventi il maggior numero di informatori sono: *Salvia officinalis* L. e *Thymus vulgaris* L. (70% degli informatori), *Teucrium chamaedrys* L. (69%), *Sambucus nigra* L. (67%), *Inula montana* L. (66%), *Plantago cynops* L. (63%), *Malva sylvestris* L. e *Hypericum perforatum* L. (58%)²⁶⁶⁸.

Se affidiamo invece il criterio di popolarità alla frequenza delle citazioni, possiamo confrontare i risultati per il Ticino con altri studi. In particolare, è noto che sono saldamente ancorate agli usi terapeutici delle diverse regioni le piante medicinali che hanno una lunga tradizione nella farmacopea popolare europea (vedi ad esempio *Sambucus nigra* L., *Juglans regia* L., *Tilia cordata* Mill./*Tilia platyphyllos* Scop., *Malva sylvestris* L., *Hypericum perforatum* L., ecc.), oltre alle diverse piante coltivate negli orti e nei campi. A queste si aggiungono altre specie usate localmente e quindi meno conosciute dal grande pubblico. Di seguito riportiamo alcuni esempi delle piante più popolari.

- *Thymus vulgaris* L., *Sambucus nigra* L., *Mentha pulegium* L., *Lippia triphylla* (L'Her.) Kuntze (Catalogna nord-orientale, Spagna)²⁶⁶⁹;
- *Thymus vulgaris* L., *Salvia officinalis* L., *Matricaria recutita* L. e *Sambucus nigra* L. (pianure interne della Catalogna, Spagna)²⁶⁷⁰;
- *Arnica montana* subsp. *montana*, *Hypericum perforatum* L., *Thymus vulgaris* L., *Sambucus nigra* L., *Tilia platyphyllos* Scop. e *Achillea ptarmica* subsp. *pyrenaica* (Pirenei orientali, Spagna)²⁶⁷¹;
- *Sambucus nigra* L., *Santolina chamaecyparissius* ssp. *squarrosa* e *Urtica dioica* L. (Pirenei occidentali, Spagna)²⁶⁷²;
- *Malva sylvestris* L., *Vitis vinifera* L., *Citrus limon* L., *Olea europaea* L., *Urtica* sp., *Laurus nobilis* L. (Sardegna, Italia)²⁶⁷³;
- *Malva sylvestris* L., *Micromeria graeca* (L.) Bentham, *Sambucus nigra* L., *Gentiana lutea* L. (Urzulei, Sardegna, Italia)²⁶⁷⁴;
- *Juglans regia* L., *Malva sylvestris* L., *Chelidonium majus* L., *Sisymbrium officinale* (L.) Scop. (Campidano, Sardegna, Italia)²⁶⁷⁵;
- *Foeniculum vulgare* Mill., *Allium sativum* L., *Malva sylvestris* L., *Urtica dioica* L./*Urtica urens* L., *Matricaria recutita* L. e *Calamintha nepeta* (L.) Savi (Provincia di Lucca, Italia)²⁶⁷⁶;
- *Thymus vulgaris* L., *Plantago cynops* L., *Teucrium chamaedrys* L., *Inula montana* L., *Malva sylvestris* L., *Sambucus nigra* L., *Hypericum perforatum* L., *Althaea officinalis* L., *Salvia officinalis* L. (Luberon)²⁶⁷⁷.

2.3 Usi alimentari delle piante medicinali

Per una parte importante delle piante recensite sono stati documentati altri usi del vegetale oltre a quello terapeutico. I risultati hanno inoltre rivelato come non esista una correlazione diretta fra la versatilità di una pianta e le sua popolarità come rimedio. Sebbene gli usi extra-medicinali dei vegetali non siano vagliati in maniera sistematica e approfondita nella maggior parte degli studi etnofarmacobotanici consultati, alcune ricerche si concentrano però sulle caratteristiche alimentari delle piante medicinali. Dal presente studio si

²⁶⁶⁶ A. Pieroni *et al.*, "Ethnopharmacy of the ethnic Albanians (Arbëreshë) of northern Basilicata", pp. 222-234.

²⁶⁶⁷ D. Musset, D. Dore, *op. cit.* I dati includono la medicina umana e la veterinaria.

²⁶⁶⁸ Per *Salvia officinalis*, *Sambucus nigra*, *Plantago cynops* e *Thymus vulgaris* i dati concernono anche altri usi del vegetale.

²⁶⁶⁹ M.A. Bonet *et al.*, *op. cit.*, pp. 149-151.

²⁶⁷⁰ D. Raja *et al.*, *op. cit.*, p. 152.

²⁶⁷¹ M. Rigat *et al.*, *op. cit.*, p. 269.

²⁶⁷² S. Akerreta *et al.*, *op. cit.*, p. 5.

²⁶⁷³ M. Ballero *et al.*, *op. cit.*, pp. 794-798.

²⁶⁷⁴ A. Bruni *et al.*, *op. cit.*, pp. 109-113.

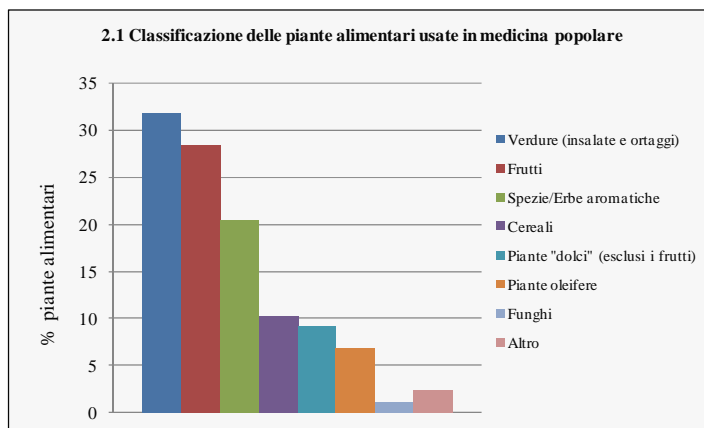
²⁶⁷⁵ A. Bruni *et al.*, *op. cit.*, pp. 104-109.

²⁶⁷⁶ A. Pieroni, "Medicinal plants and food medicines in the folk traditions of the upper Lucca Province, Italy", pp. 239-267.

²⁶⁷⁷ M. Amir, *op. cit.*

evince chiaramente che una percentuale considerevole - 88 piante medicinali, pari al 43% circa del totale - sia stata o sia ancora usata a scopi eduli dalla popolazione ticinese, indipendentemente dalla frequenza delle citazioni. Questo risultato è di poco superiore a quanto riscontrato in altre ricerche etnofarmacobotaniche: lo studio realizzato in diverse regioni del Sud della Spagna attesta dei valori di piante medicinali, consumate anche come alimento, che vanno dal 30 al 40%²⁶⁷⁸. P. Babulka ha documentato per l'Ungheria 100 piante alimentari usate anche a scopo curativo, corrispondente al 24% del totale²⁶⁷⁹. Uno studio analogo in Lituania riporta l'uso di 100 piante alimentari applicate alla medicina popolare, vale a dire il 20% del repertorio²⁶⁸⁰.

Nel grafico 2.1 sono state raggruppate, a seconda del loro statuto alimentare, le diverse piante eduli usate nella medicina popolare ticinese (una pianta può occupare più di una categoria). Dalla lettura del grafico risaltano per importanza gli statuti di "verdure", "frutti" e "spezie/erbe aromatiche". Il confronto con uno studio etnobotanico ungherese rivela come la gerarchia delle piante alimentari sia quasi identicamente rispettata. Le categorie utilizzate dall'autore sono infatti, in ordine di importanza, le verdure (33.7%), i frutti (31.5%), le spezie (23.9%), i cereali (7.6%) e le piante oleifere (3.3%)²⁶⁸¹.



2.4 Origine, pratica e trasmissione delle conoscenze sulle piante medicinali

Le testimonianze raccolte evidenziano l'importanza della donna - madre, nonna e zia - nella catena di trasmissione orale delle conoscenze e degli usi sulle piante medicinali, come confermato anche da altri studi etnofarmacobotanici²⁶⁸². Questa predisposizione femminile verso l'argomento dello studio è in parte innata, in parte dettata da precise differenze di genere nella divisione dei compiti all'interno del nucleo familiare, che vede la donna al centro dei compiti legati al benessere, all'igiene e alla salute dei bambini e degli anziani. Non va neppure scordata, inoltre, la maggior longevità della popolazione femminile, come dimostrato dalla forte presenza femminile presso le Case di riposo.

I risultati delle interviste confermano inoltre che la trasmissione delle conoscenze sulle piante medicinali avviene principalmente attraverso il passaparola di parenti o conoscenti (molto meno frequente la circolazione di ricette scritte), tramite l'osservazione diretta dei gesti quotidiani nell'applicazione dei rimedi. In questo contesto, le relazioni di prossimità sono definite dalla famiglia, dal villaggio o dalla regione: quasi inesistenti le testimonianze raccolte in cui il rimedio è stato appreso durante uno spostamento fuori dal territorio cantonale.

Alcuni informatori hanno inoltre ampliato il bagaglio delle loro conoscenze, per curiosità personale, grazie alla consultazione di opere divulgative sulle piante medicinali²⁶⁸³ oppure alla partecipazione a corsi e approfondimenti impartiti da specialisti del ramo fitoterapeutico. Sebbene le conoscenze a trasmissione dotta e popolare siano spesso correlate, e non sia sempre facile distinguere con certezza l'una o l'altra fonte delle informazioni²⁶⁸⁴, abbiamo comunque voluto analizzare questo aspetto, trattato solo in maniera superficiale negli studi etnofarmacobotanici consultati, salvo alcune eccezioni, con esiti diversi²⁶⁸⁵.

²⁶⁷⁸ D. Rivera *et al.*, "The ethnobotanical study of local mediterranean food plants as medicinal resources in Southern Spain", *Journal of Physiology and Pharmacology*, 2005: 56, p. 104).

²⁶⁷⁹ P. Babulka, *op. cit.*, p. 133.

²⁶⁸⁰ M. Henneberg, M. Stasiulewicz, *op. cit.*

²⁶⁸¹ P. Babulka, *op. cit.*, p. 35.

²⁶⁸² A. Pieroni *et al.*, "Ethnobotanical knowledge of the Istrio-Romanians of Žejane in Croatia", p. 718; A. Pieroni *et al.*, "Folk pharmaceutical knowledge in the territory of the Dolomiti Lucane, inland southern Italy", p. 374; A. Pieroni, "Wild food plants and Arbëresh women in Lucania, Southern Italy", In: Howard P. Editor, *Women and plants. Case studies on gender relations in biodiversity management and conservation*, London, UK: Zed Press, 2003, pp. 66-82. Cfr. anche M.T. Palmese *et al.*, *op. cit.*; D. Delcour, *Plantes et gens des Hauts. Usage et raison de la flore populaire médicinale haut-alpine*, Forcalquier, Haute Provence: Les Alpes de lumière, 2004, pp. 38-39.

²⁶⁸³ Cfr. il capitolo *Bibliografia degli informatori*.

²⁶⁸⁴ "Durante le nostre inchieste è accaduto a più riprese che le persone sollecitate abbiano tirato fuori per l'intervista il loro manuale di riferimento, libro con cui si aiutavano per identificare le piante per sostenere e convalidare un particolare impiego. Un procedimento assai consueto che abbiamo spesso constatato in occasione delle inchieste in parte francesi" (D. Musset, D. Dore, *op. cit.*, p. 79); "Per alcune regioni francesi, la fonte librerica entra in maniera non trascurabile nella trasmissione della farmacopea

I rimedi citati da fonti orali collegabili direttamente a una trasmissione “colta” - corsi di fitoterapia, libri e medico di famiglia - coinvolgono 32 piante (incluse quelle usate in miscela), pari al 24.2% delle piante usate dagli informatori in medicina umana. Il 5.3% si limita invece unicamente a questo tipo di acquisizione: *Vinca minor* L., *Hippophaë rhamnoides* L., *Geum montanum* L., *Geum urbanum* L., *Borago officinalis* L., *Monarda didyma* L., *Carlina acaulis* s.l. (quest’ultima è usata solamente in miscela). In termini di citazioni, pari al 2.9% del totale, i rimedi acquisiti da libri, da corsi di fitoterapia o da medici giocano però un ruolo poco rilevante. La maggior parte delle piante registra quindi rimedi trasmessi oralmente da famigliari o da conoscenti, in molti casi sull’arco di più generazioni, spesso già durante l’infanzia. L’esistenza di una “tradizione” famigliare o regionale spiegherebbe come molte specie botaniche, presenti sul territorio e aventi potenzialità curative analoghe (come riportato nella monumentale opera di L. Pomini, che descrive quasi 500 piante medicinali appartenenti al territorio ticinese e limitrofo), siano apparentemente ignorate dal sapere popolare.

2.5 Analisi dei fitonimi dialettali

I risultati relativi alla fitonimia popolare confermano la grande ricchezza e varietà etnolinguistica del Cantone. Le testimonianze incomplete raccolte in Ticino e nel Grigioni dimostrano inoltre che l’ultimo baluardo legato agli usi medicinali delle erbe è rappresentato dal fitonimo popolare: questo aspetto è confermato anche dallo studio di M. A. Bonet *et al.* (19991) realizzato in Catalogna²⁶⁸⁸. Molti dei fitonimi raccolti richiamano il mondo animale e le proprietà curative delle piante. Fra le piante medicinali con fitonimi “terapeutici”, abbiamo così voluto evidenziare gli usi comprovati - da testimonianze orali o scritte - e gli usi che invece non hanno sinora trovato riscontro nel territorio ticinese (v. tabella 2.1). Se si trascurano i fitonimi relativi a proprietà medicinali generiche, come *èrba bóna* (riferita a diverse specie) e *malmorbìa* (per *Scrophularia nodosa* L.), possiamo constatare che per il 72% dei nomi dialettali “terapeutici” è stata riscontrata una testimonianza d’uso del vegetale come rimedio.

La maggioranza degli studi etnofarmacobotanici consultati si limita a registrare i nomi vernacoli

Tabella 2.1 Fitonimi “medicinali” e riscontro nelle testimonianze raccolte.

Pianta medicinale	Fitonimi “terapeutici”	Attestazioni d’uso
<i>Achillea millefolium</i>	èrba dal/di tai èrba di narís; erba nasirola	SI NO ²⁶⁸⁶
<i>Alchemilla alpina</i>	èrba pai dòn	SI
<i>Alchemilla vulgaris</i>	erba dra sfória	SI
<i>Arnica montana</i>	starnüdèra	NO
<i>Artemisia absinthium</i>	erba bóna	-
<i>Asplenium septentrionale</i>	(erba) pisciairòra	SI
<i>Asplenium trichomanes</i>	erba pisciairòra	SI
<i>Carum carvi</i>	èrba bóna	-
<i>Centaurium erythraea</i>	fió de la fevra	SI
<i>Ceterach officinarum</i>	erba pisciairòra	SI
<i>Chelidonium majus</i>	èrba di pòr fiór da la rógna	SI NO
<i>Citrus aurantium</i>	naranz da la fevra	SI
<i>Euphrasia rostkoviana</i>	èrba (dal/pal) maa di öcc	SI
<i>Foeniculum vulgare</i>	èrba bóna	-
<i>Gentiana</i> sp.	èrba di cai	SI
<i>Geranium robertianum</i>	sanspars	SI
<i>Geum montanum</i>	Blüatblètschi	In parte
<i>Hieracium pilosella</i>	erba dal/di tai, Blüatblètschi	SI
<i>Mentha x piperita</i>	èrba bóna	-
<i>Mentha spicata</i>	Haarzchrüt	SI
<i>Pimpinella anisum</i>	èrba bóna	-
<i>Plantago lanceolata</i>	èrba dal/di tai, curtèla	SI
<i>Plantago</i>	èrba dal tai, curtèla	SI
<i>Polygonatum odoratum</i>	inául	In parte ²⁶⁸⁷
<i>Prunus spinosa</i>	stopaciüü	SI
<i>Ranunculus</i> sp.	fiuu di bröss fiór da la rogna fiór da ruturu	SI NO NO
<i>Rosa canina</i>	stopaciüü	SI
<i>Rumex acetosa/ R. acetosella</i>	èrba bóna	-
<i>Scrophularia nodosa</i>	èrba di tai malmorbìa	SI -
<i>Sedum telephium/ Sempervivum tectorum</i>	erba di cai	SI
<i>Taraxacum officinale</i>	pisalett	NO
<i>Verbena officinalis</i>	èrba bóna	-

(Morvan, Alpi dell’Alta Provenza, così come in Svizzera). Nel Briançonnais, solo sei informatori evocavano, senza troppa convinzione, un’opera specializzata sulle piante medicinali”, D. Delcour, *op. cit.*, p. 40 (cfr. anche le pagg. 34-35).

²⁶⁸⁵ *Ibid.*, *op. cit.*, pp. 59, 63 e 79.

²⁶⁸⁶ In una cantilena documentata a Soazza, Grigioni italiano, si richiama quest’erba per provocare piccole emorragie nasali (CDE).

²⁶⁸⁷ Quest’uso è documentato però in territorio grigionese, in val Bregaglia (VSI, voce Áuru, p. 339).

²⁶⁸⁸ Cfr. M. A. Bonet *et al.*, *op. cit.*, p.163.

relativi alle piante medicinali: solo dallo studio realizzato nel territorio del Briançonnais sappiamo che i nomi riportati nel dialetto locale rientrano nella misura del 50-60% nella denominazione delle piante²⁶⁸⁹. Uno studio riporta il valore dell'*indice etnofitonimico* (*Ethnophytonomy index*): esso consiste nel rapporto tra il numero di specie con nome popolare sul totale delle piante della flora di una regione²⁶⁹⁰. L'indice etnofitonimico rappresenta un ulteriore parametro per valutare la ricchezza della conoscenza popolare sulle piante: il suo calcolo esula però dalle competenze e dagli obiettivi di questa ricerca.

Sebbene non sia possibile valutare con precisione il grado di erosione della fitonimia dialettale, durante le interviste si sono definite alcune tendenze. Se in generale l'informatore ricorda il nome dialettale della pianta, in alcune testimonianze tende a soppiantare il fitonimo dialettale con la traduzione italiana in veste fonetica dialettale²⁶⁹¹: questa propensione è aggravata ulteriormente dall'avvento della *koinè* dialettale, dialetto regionale e uniformizzante che caratterizza sempre di più la parlata ticinese. L'assenza di un fitonimo dialettale sottintende, nella maggior parte dei casi, l'oblio delle conoscenze e degli usi della specie in questione. In alcune testimonianze, invece, si spiega con l'uso recente della pianta medicinale da parte di un informatore, come per *Geum urbanum* L. (Massagno) e *Geum montanum* L. (Medeglia), *Prunus laurocerasus* L. (Massagno), *Melissa officinalis* L. e *Ocimum basilicum* L. (Cavigno), *Sedum telephium* subsp. *maximum* (Avegno), *Vinca minor* L. (Curio). In altre testimonianze, per contro, l'informatore ricorda unicamente il fitonimo dialettale della pianta medicinale, come per *Juniperus communis* L. (Mergoscia), *Vaccinium vitis-idaea* L. (Mergoscia), *Sedum telephium* subsp. *maximum* (Morbio superiore), *Rumex alpinus* L. (Locarno), ecc..

Nonostante la ricchezza delle piante con nome dialettale sia uno dei parametri indicativi della conoscenza della flora da parte di un gruppo culturale, non si osserva un rapporto diretto fra ricchezza fitonimica e ricchezza delle piante usate nella farmacopea popolare, come emerge dal confronto dei risultati registrati nei diversi distretti (cfr. in particolare i grafici 2.1 e 3.10 dei Risultati): Vallemaggia conserva però le prime posizioni sia per quanto riguarda la ricchezza di piante, sia per quanto attiene alla ricchezza di fitonimi. Se le piante documentate in un solo distretto suggeriscono usi un tempo più estesi, una pianta i cui usi medicinali e i cui fitonimi si limitano allo stesso e unico distretto o addirittura a un villaggio può verosimilmente indicare la presenza di una tradizione curativa locale, come per *Asplenium septentrionale* (L.) Hoffm., *Asplenium trichomanes* L., *Salvia glutinosa* L., *Scrophularia umbrosa* Dumort., *Gentiana germanica* Willd., *Gentiana punctata* L., *Mentha spicata* L., *Mercurialis annua* L., *Plantago alpina* L., *Plantago media* L., *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce, *Streptopus amplexifolius* (L.) DC., *Symphytum officinale* L..

3. Confronto di alcuni parametri di etnobotanica quantitativa con altri studi realizzati in Europa

3.1 Medicina umana

3.1.1 Ricchezza etnobotanica delle diverse regioni

Considerando unicamente i dati raccolti dagli informatori, relativi alla medicina umana, è possibile analizzare alcuni parametri quantitativi, al fine di valutare e confrontare il grado di ricchezza etnobotanica del Cantone rispetto ad altri studi realizzati seguendo una metodologia simile.

Dalla lettura della tabella 3.1 (pag. seguente) si evince che il valore del numero di piante medicinali per km² registrate in Ticino rientra nell'ordine degli altri studi, così come il valore medio di specie medicinali citate per informatore e il numero di piante medicinali per abitante. L'*indice etnofarmacobotanico* (EI) - che corrisponde al numero di piante medicinali sul totale della flora della regione - è invece fra i più bassi, situandosi tuttavia allo stesso livello di un'altra inchiesta etnobotanica realizzata in una regione dell'arco alpino, la valle d'Anniviers, sebbene i dati concernenti la flora totale siano approssimativi²⁶⁹². Va detto che non tutta la regione ticinese è stata vagliata in maniera esaustiva dalla ricercatrice, mentre la ricchezza della flora vascolare cantonale è conosciuta su tutto il territorio e aggiornata continuamente²⁶⁹³. Non va neppure trascurato che alcuni studi etnofarmacobotanici si appoggiano su dati ottenuti da altre pubblicazioni, senza

²⁶⁸⁹ D. Delcour, *op. cit.*, p. 51.

²⁶⁹⁰ Alcuni valori relativi all'*indice etnofitonimico* sono stati riportati in uno studio nel sud della Spagna, e vanno da 0.11 a 0.19. Gli autori sottolineano però come la raccolta non sia stata realizzata in modo capillare (M. À Bonet *et al.*, *op. cit.*, pp. 163-164).

²⁶⁹¹ Cfr. M. Vicari, "Informatore, ambiente locale, retroterra umano: a proposito di registrazioni su dialetti locali del Canton Ticino", in: *Problemi linguistici nel mondo alpino. Ticino, Grigioni, Italia*, a cura di R. Martinoni, V. Rascher, Napoli: Liguori, 1983, p.149-168. (224 p.).

²⁶⁹² Cfr. S. Brüscheiler, *op. cit.*, p. 18.

²⁶⁹³ Se la stima attuale si situa attorno a 2000 specie, nel 1990 (G. Cotti *et al.*, *op. cit.*, p. 196) considerano come appartenenti alla flora vascolare spontanea 1900 specie. P. Chenevard (*op. cit.*, p. 28), nel 1910, descrive invece 1829 specie.

differenziare le fonti orali da quelle scritte: considerando anche l'apporto delle pubblicazioni etnografiche, l'indice etnofarmacobotanico di medicina umana per il Ticino sarebbe del 9.55%. Altri studi non separano le piante usate in veterinaria da quelle usate in medicina umana. Considerando però che nel presente studio sono state considerate come valide anche le piante medicinali citate da meno di tre informatori indipendenti, senza affidarsi al criterio di attendibilità di Le Grand e Wondergem (1987) e Johns *et al.* (1990), appare evidente che i dati che si riferiscono al Ticino riflettono un'importante perdita culturale delle conoscenze sulle piante medicinali.

Tabella 3.1 Parametri di etnobotanica quantitativa. I dati si riferiscono alle specie medicinali usate in medicina umana. Le informazioni mancanti sono indicate con dei trattini.

Regione	Estensione (km ²)	Popolazione	Flora (1)	PM (2)	PM/ km ²	PM/Abitante	NI (3)	PM/I (4)	EI (5)	U/C (6)
Ter Valley (SP) ²⁶⁹⁴	294	4 526	1 366	199	0.677	4.3x10-2	60	3.32	14.6	68.6
Pirineo navarro (SP) ²⁶⁹⁵	2 200	7 800	1 822	92	0.042	1.18x10-2	88	1.04	5.05	-
Pallars (SP) ²⁶⁹⁶	2 530	18 800	1 500	437	0.142	2.32x10-2	264	1.7	29.1	49.2
Montseny (SP) ²⁶⁹⁷	826	80 000	1 500	351	0.425	4.38x10-3	180	1.95	23.4	43.4
Huesca (SP)	15 671	222 000	2 500	553	0.035	2.48x10-3	-	-	22.1	50
Castelló (SP)	6 679	385 823	2 128	365	0.055	9.46x10-4	150	2.34	17.1	-
Granada (SP)	12 531	761 734	-	241	0.019	3.16x10-4	-	-	-	-
Cabo de Gata (SP)	800	20 000	1 000	253	0.316	1.26x10-2	153	1.65	25.3	-
Cerdanya (SP)	1 086	23 000	1 600	234	0.215	1.02x10-2	155	1.53	14.6	30.4
Vall de Tenes (SP)	260	17 969	-	150	0.577	8.35x10-3	28	5.40	-	70.8
Córdoba (SP)	13 718	724 000	1 641	145	0.041	2x10-4	106	1.37	8.8	-
Caurel (SP)	260	2 400	800	223	0.86	9.29x10-2	45	4.96	27.9	-
La Segarra (SP)	646	17 040	-	92	0.142	5.39x10-3	29	3.17	-	52.6
Alt Empordá (SP)	178	41 300	1 650	148	0.831	3.58x10-3	46	3.22	9	93
Guilleries (SP)	594	18 880	1 100	158	0.266	2.32x10-2	27	5.85	14.4	87
Barros Area (SP) ²⁶⁹⁸	120	250 000	-	48	0.4	1.92x10-4	30	1.6	-	-
Sarrabus (IT) ²⁶⁹⁹	550	15 000	-	70	0.127	4.67x10-3	52	1.35	-	-
Campidano (IT) ²⁷⁰⁰	400	-	2 500	77	0.192	-	203	0.38	3.1	-
Basilicata (IT) ²⁷⁰¹	-	5 500	-	54	-	9.8x10-3	44	1.23	-	-
Chieti (IT) ²⁷⁰²	2 588	394 452	-	78	0.030	1.98x10-4	-	-	-	-
Lucca (IT) ²⁷⁰³	534	30 350	-	120	0.225	3.95x10-3	141	0.85	-	-
Biellese (IT) ²⁷⁰⁴	914	188 000	-	118	0.129	6.27x10-4	140	0.84	-	-
V. della Stura (IT) ²⁷⁰⁵	601	5 000	-	102	0.17	0.0204	24	4.25	-	-
Moselle (FR) ²⁷⁰⁶	6 216	1 036 776 ²⁷⁰⁷	1 500	95	0.015	-	-	-	6.3	-
Haute-Provence (FR) ²⁷⁰⁸	6 925	154 501 ²⁷⁰⁹	1 600	159	0.023	1.03x10-3	-	-	9.9	-

²⁶⁹⁴ M. Rigat *et al.*, *op. cit.*

²⁶⁹⁵ S. Akerreta *et al.*, *op. cit.*, p. 7 [versione online].

²⁶⁹⁶ I dati riguardanti la Spagna sono stati tratti da M. A. Bonet *et al.*, *op. cit.*, p.163 e A. Agelet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 64, e successivamente adattati.

²⁶⁹⁷ M.À. Bonet, J. Vallès, *op. cit.*

²⁶⁹⁸ F. M. Vázquez *et al.*, *op. cit.*

²⁶⁹⁹ M.T. Palmese *et al.*, *op. cit.*

²⁷⁰⁰ A. Bruni *et al.*, *op. cit.*

²⁷⁰¹ A. Pieroni *et al.*, "Ethnopharmacy of the ethnic Albanians (Arbëreshë) of northern Basilicata, Italy", p. 227.

²⁷⁰² M. L. Leporatti, L. Corradi, *op. cit.*. I dati relativi all'area e alla popolazione (2007), non indicati nell'articolo, provengono da Wikipedia.org.

²⁷⁰³ A. Pieroni, "Medicinal plants and food medicines in the folk traditions of the upper Lucca Province, Italy".

²⁷⁰⁴ A. Sella, *op. cit.* I parametri sono stati da me calcolati e gli indici ottenuti per estrapolazione. Le testimonianze raccolte dall'autore includono anche fonti scritte di tipo etnografico, sebbene la maggior parte del materiale raccolto provenga da inchieste realizzate dal ricercatore. I dati concernenti la popolazione (2005) e l'estensione geografica, non essendo indicati nell'opera, provengono da Wikipedia.org.

²⁷⁰⁵ D. Musset, D. Dore, *op. cit.* I dati relativi all'estensione sono stati scaricati da Wikipedia.org.

²⁷⁰⁶ J. Idoux, *Exploration des traditions thérapeutiques des guérisseurs et inventaire des pharmacopées empiriques du département de la Moselle*, Metz: Thèse de pharmacie, 1975, multigraphié. Lo studio è citato da P. Lieutaghi in: *L'herbe qui renouvelle*, p. 38. I dati concernenti la flora sono approssimativi.

²⁷⁰⁷ I dati relativi al Dipartimento della Moselle sono del 2006 (Fonte: fr.Wikipedia.org).

²⁷⁰⁸ P. Lieutaghi *L'herbe qui renouvelle. Un aspect de la médecine traditionnelle en Haute-Provence*, p. 36.

²⁷⁰⁹ I dati sono del 2009 (Fonte: fr.Wikipedia.org).

Regione	Estensione (km ²)	Popolazione	Flora (1)	PM (2)	PM/ km ²	PM/Abitante	NI (3)	PM/I (4)	EI (5)	U/C (6)
Briançonnais (FR) ²⁷¹⁰	-	32 124	-	175 ca.	-	5.45x10-3	77	2.27	-	-
Luberon (FR) ²⁷¹¹	1 650	155 000	1 600	224	0.136	1.44x10-3	123	1.8	14	-
V. d'Anniviers ²⁷¹² (CH)	243.1	2 371	1 700	110 ca.	0.45	0.046	-	-	6.5	-
Ticino (CH)	2 812	322 726	2 000	131	0.047	4.06x10-4	96	1.36	6.5	86.56

(1) Numero approssimativo di specie vascolari nel territorio (quando disponibile)

(2) Numero di specie botaniche usate in medicina umana, citate da informatori (generalmente, sono considerate le piante spontanee o coltivate da lungo tempo). Per il Ticino sono state escluse le specie assenti dal territorio di studio e quelle presenti unicamente in orti e giardini.

(3) Numero di informatori

(4) Numero medio di specie medicinali per informatore. Questo valore non è da confondere con il numero di piante medicinali citate da ogni informatore.

(5) Indice etnofarmacobotanico = Numero specie medicinali/numero di specie sul territorio, espresso in percentuale. Per il Ticino sono state considerate nel calcolo unicamente le specie vascolari usate in medicina umana.

(6) Indice di utilizzazione = Numero di piante medicinali effettivamente usate dagli informatori (U)/numero di piante medicinali citate dagli intervistati, indipendentemente dal loro uso o meno (C). Il valore è riportato in percentuale. Questo indice include tutte le piante medicinali.

Abbreviazioni: SP = Spagna; FR = Francia; IT = Italia; CH = Svizzera

La tabella rivela anche che le regioni con i valori di EI più elevati non sono necessariamente quelle con la maggiore ricchezza floristica. Non esiste, inoltre, una relazione diretta fra la taglia della popolazione, il numero d'informatori, l'estensione geografica e il numero delle piante documentate: anzi, è spesso nelle regioni meno estese e meno popolate che il contributo qualitativo delle inchieste etnobotaniche è maggiore. L'indice etnofarmacobotanico sembra quindi dipendere prima di tutto dal rapporto, definito da contingenze geografiche e storico-culturali, che ogni comunità riesce a stabilire con la flora che lo circonda, in questo caso dall'abilità della popolazione locale a sfruttare a scopo medicinale le proprie risorse vegetali²⁷¹³. In tal senso, le inchieste etnofarmacobotaniche realizzate da gruppi di ricerca in Spagna - che si sono concentrate su comunità autoctone in regioni ancora relativamente isolate e intatte - hanno registrato la maggiore ricchezza nelle conoscenze e negli usi delle piante medicinali.

Un altro parametro riportato nella tabella, l'*indice di utilizzazione* (U/C), permette di capire se, al di là della ricchezza del repertorio floristico, le conoscenze delle piante sono legate ad un uso reale da parte degli informatori. Il calcolo dell'indice di utilizzazione consiste, infatti, nel rapporto fra il numero di piante medicinali effettivamente usate (U) e il numero di piante citate dagli intervistati, indipendentemente dal loro uso o meno (C). Dal confronto degli indici si evince che il rapporto U/C per il Ticino si situa fra i valori più alti: l'86% circa delle piante medicinali sono o sono state usate in prima persona dagli informatori. Nel conteggio sono state incluse sia le piante usate in passato, sia quelle impiegate più o meno recentemente dagli informatori, considerando che molte delle persone intervistate collettivamente (per la maggior parte residenti presso le case di riposo) non adoperano più i rimedi di cui portano testimonianza. L'età avanzata, inoltre, palesa numerose patologie che fanno capo a specialità mediche difficilmente curabili con i rimedi vegetali. Se consideriamo unicamente le piante di cui si fa ancora uso al momento delle interviste, l'*indice di utilizzazione* scende perciò a 52, ma resta comunque nella media.

Sebbene abbiamo avuto modo di rilevare in precedenza come l'*indice etnofarmacobotanico* per il Ticino sia fra i più bassi rispetto ad altre regioni d'Europa, i valori elevati dell'*indice di utilizzazione* U/C inducono a pensare che non esista sempre una corrispondenza univoca fra un elevato numero di piante citate e il loro effettivo uso medicinale. Se l'indice etnofarmacobotanico non è, da solo, sufficiente per determinare la ricchezza della fitofarmacopea popolare in una data regione, neanche l'indice di utilizzazione permette di valutare con affidabilità la precarietà e l'erosione delle conoscenze e delle pratiche sulle piante medicinali, in particolare per quelle legate alla veterinaria. Sebbene questi indici abbiano il merito di permettere dei confronti fra inchieste etnobotaniche simili, non tengono conto di fattori complessi - storici, geografici, socioculturali - che comportano delle distorsioni più o meno importanti, sovente molto antiche, nelle conoscenze e nelle pratiche legate alle piante medicinali²⁷¹⁴. In tal senso, solo metastudi di etnobotanica comparata permetteranno di evidenziare le particolarità della farmacopea vegetale di ogni regione. Inoltre, ricerche effettuate su fasce di popolazione più giovani consentiranno di quantificare in maniera ancora più

²⁷¹⁰ D. Delcour, *op. cit.*

²⁷¹¹ M. Amir, *op. cit.* I dati relativi alla popolazione, riportati dal testo, sono del 1998.

²⁷¹² I dati sull'estensione e la popolazione si riferiscono al Comune di Anniviers, fondato il 1° gennaio del 2009 tramite la fusione di tutti i Comuni della Val d'Anniviers (fonte: Wikipedia.org). I parametri sono stati da me calcolati e gli indici ottenuti per estrapolazione.

²⁷¹³ A questa stessa conclusione è giunto anche P. Lieutaghi, *L'herbe qui renouvelle*, p. 38.

²⁷¹⁴ P. Lieutaghi, consultazione personale.

precisa le dimensioni del fenomeno legato all'erosione e alla mutazione delle conoscenze sulle piante medicinali, evidenziando nel contempo l'importanza della commercializzazione di fitoprodotti²⁷¹⁵.

3.1.2 Sfruttamento delle risorse vegetali

Per avere un'idea approssimativa dello sfruttamento della flora medicinale in una determinata regione, alcuni studi etnofarmacobotanici hanno usato un parametro, l' "indice di sfruttamento" (*Exploitation Index*, ExI) = %PM x AMP (dove %PM è la percentuale di piante usate a scopo medicinale rispetto al totale della flora per una data regione e AMP corrisponde al numero medio di preparazioni medicinali per ogni pianta). Più aumenta il numero di piante medicinali disponibili, più l'indice di sfruttamento - in proporzione - tende a diminuire. Ciò equivale a dire che l'uso di un numero meno elevato di specie medicinali all'interno di una comunità comporta una maggior affidabilità nell'uso di queste piante, poiché la loro efficacia ha fatto sì che non sia stato necessario cercare nuovi rimedi fra altre specie²⁷¹⁶. Il valore di ExI per il Ticino²⁷¹⁷, pari a $6.45 \times 1.7 = 11$, risulta essere molto alto se confrontato con quelli calcolati per estrapolazione da A. Bruni *et al.*²⁷¹⁸, i cui valori vanno da 2 a 4, e sembra indicare un importante sfruttamento della flora locale.

L'indice di sfruttamento non viene però calcolato nei più recenti studi etnofarmacobotanici esaminati, probabilmente per la difficoltà manifesta nel collegare le diverse tipologie di preparazioni vegetali con le potenzialità dello sfruttamento delle risorse vegetali, ivi incluse le specie esotiche e/o quelle presenti unicamente in coltura. Un indice più semplice, detto *Diversity of use index* (DU) = Numero di usi medicinali/Numero di specie, è stato invece usato nello studio

Tabella 3.2 Differenze nel DU (*Diversity of Use index*) per le piante medicinali usate in medicina umana.

Regione	N° specie medicinali	N° usi medicinali	DU
Albania	55	109	1.98
Algeria	101	66	1.53
Cipro	119	73	0.61
Italia	76	167	2.2
Egitto	55	85	1.54
Marocco	28	36	1.29
Spagna	122	109	0.89
Ticino (Fonti riunite)	217 ²⁷¹⁹	412	1.90

etnofarmacobotanico comparato di alcuni siti scelti a caso fra diverse nazioni dell'Area mediterranea²⁷²⁰. Valori di DU superiori a 1 implicano una più grande diversità di usi (e quindi, a priori, sono indicativi di una elevata conoscenza etnobotanica), mentre valori inferiori a 1 palesano una bassa diversità di usi (vedi tabella 3.2). Dalla tabella risulta che, ad eccezione delle località d'inchiesta situate a Cipro e in Spagna, le piante medicinali godono, in media, di più di un'applicazione terapeutica.

3.1.3 Affinità botaniche fra diverse regioni di studio

Per fare un primo passo verso l'analisi comparata delle piante medicinali usate nelle diverse farmacopee popolari, abbiamo voluto mettere a confronto le specie botaniche recensite in alcuni studi etnobotanici rispetto a quelle usate nella medicina popolare ticinese, comprese le piante cosiddette esotiche, utilizzando l'*Indice di Jaccard* (cfr. tabella 3.3, pag. seguente). Dalla lettura della tabella si evince che l'uso della flora nella medicina popolare è collegato alle particolarità geografiche del territorio: ciò spiega come altre regioni alpine condividano con il Ticino il maggior numero di piante medicinali, come lo testimoniano gli studi realizzati in Alta Provenza (Briançonnais), in Vallese e nelle regioni piemontesi (Biella e Valle della Stura).

Le potenzialità terapeutiche delle erbe, unitamente alla storia del vegetale in un determinato spazio umano e alla permanenza di simboli e rituali, spiegano l'esistenza di un'elaborata schiera di rimedi destinati a curare la stessa malattia, capaci di mutare secondo le aree geografiche e la tradizione locale. Anche nella farmacopea popolare del Canton Ticino - zona di convergenza fra il nord e il sud delle alpi - troviamo elementi di diversa origine che si sono andati elaborando grazie agli scambi interculturali intrattenuti nel corso dei secoli, ai movimenti migratori, alla circolazione di libri cui va aggiunta - negli ultimi decenni - l'influenza dei mezzi di comunicazione di massa. Oltre alla tradizione terapeutica ormai consolidata delle numerose piante aromatiche coltivate un po' ovunque negli orti e nei giardini europei, in particolare le

²⁷¹⁵ Cfr. lo studio realizzato da A. Pieroni *et al.*, "Folk pharmaceutical knowledge in the territory of the Dolomiti Lucane, inland southern Italy".

²⁷¹⁶ S. Mesa-Jiménez, "Algunos elementos para el análisis numérico de datos en etnobotánica", *Monografías del Jardín Botánico de Córdoba*, 1996, 3:69-73.

²⁷¹⁷ I dati concernono unicamente le specie medicinali vascolari citate da informatori, usate in medicina umana.

²⁷¹⁸ A. Bruni *et al.*, *op. cit.*, pp. 99-100

²⁷¹⁹ I dati concernono tutte le specie recensite in medicina umana.

²⁷²⁰ M.R. González-Tejero, M. Casares-Porcel, C.P. Sánchez-Rojas *et al.*, *op. cit.*, pp. 343, 354-355.

diverse specie appartenenti alla famiglia delle Lamiaceae, va ricordata l'importanza in tutta Europa di *Sambucus nigra* L., *Juglans regia* L. e *Tilia cordata* Mill./*Tilia platyphyllos* Scop., alberi dalla ricca valenza simbolica nella cultura popolare. Se alcuni usi medicinali registrati nel presente studio sono più vicini all'area nordica, in particolare germanica (vedi ad esempio quelli legati ad *Allium ursinum* L., *Carum carvi* L., *Juniperus communis* L., *Artemisia absinthium* L., *Betula* sp.), per altre piante il retaggio mediterraneo è più evidente, estendendosi talora fino all'Asia minore e centrale (basti citare *Vitis vinifera* L., *Olea europaea* L., *Ficus carica* L., *Triticum aestivum* L. *Foeniculum vulgare*, *Aesculus hippocastanum* L.). Altri vegetali, invece, sono piuttosto l'eredità di una tradizione montanara transalpina, come ad esempio per *Gentiana* sp., *Arnica montana* L., *Achillea moschata* Wulf., *Artemisia genipi* Weber, *Leontopodium alpinum* Cass., *Cetraria islandica* (L.) Ach., *Larix decidua* Mill., *Picea abies* (L.) Karst.. Queste piante, condivise da altri grandi massivi europei, appartengono al bagaglio comune della farmacopea di montagna, e testimoniano un nucleo di conoscenze molto antico: resta invece da chiarire lo statuto etnobotanico di certe piante meno conosciute, come *Alchemilla* sp., ignorate o poco usate nelle Alpi occidentali, ben rappresentate invece nel presente studio²⁷⁴⁰. Di notevole importanza anche le piante giunte dal Nuovo Mondo e acclimatatesi in Europa, inserite nei circuiti di medicina popolare più o meno tardivamente, in particolare *Solanum tuberosum* L., *Cucurbita maxima* Duchesne, *Nicotiana tabacum* L., *Zea mays* L.. Dal Nord America proviene invece la vite americana, *Vitis labrusca* L., alla base della grappa, popolare panacea in Ticino. Le origini di rimedi ottenuti da altre piante sono per contro più difficili da dedurre e meritano di essere approfondite, come per *Streptopus amplexifolius* (L.) DC. e *Paradisea liliastrum* (L.) Bertol., forse il retaggio di antichi rimedi walser. Per quanto concerne il giglio di san Bruno sono state trovate tracce sporadiche negli studi europei esaminati, limitatamente a regioni montagnose: l'uso dei fiori, sotto forma di linimento, è ricordato in uno studio etnobotanico catalano,

Tabella 3.3 Indici di Jaccard per il livello specifico rispetto alla regione del Canton Ticino (fonti orali e scritte riunite, medicina umana).

Regione di studio	Indice di Jaccard
Briançonnais (Francia) ²⁷²¹	36.9
Biellese (Italia) ²⁷²²	36.7
Vallese (Svizzera) ²⁷²³	35.5
Valle della Stura-Piemonte (Italia) ²⁷²⁴	28.2
Alta Provenza (Francia) ²⁷²⁵	26.7
Lucca (Italia) ²⁷²⁶	25.4
Abruzzo (Italia) ²⁷²⁷	21.3
Lucania (Italia) ²⁷²⁸	17.6
Dolomiti Lucane (Italia) ²⁷²⁹	17.3
Alpi Albanesi (Albania) ²⁷³⁰	17.2
Žejane (Croazia) ²⁷³¹	15
Madeira e Porto Santo (Portogallo) ²⁷³²	14.4
Arbëreshë Basilicata (Italia) ²⁷³³	13.9
Fluminimaggiore-Sardegna (Italia) ²⁷³⁴	13.8
Tabarkins-Sardegna (Italia) ²⁷³⁵	13.5
Murcia (Spagna) ²⁷³⁶	13.4
Sarrabus-Sardegna (Italia) ²⁷³⁷	12.6
Russlanddeutschen (Germania) ²⁷³⁸	12.4
Badajoz (Spagna) ²⁷³⁹	8.2

²⁷²¹ D. Delcour, *op. cit.*

²⁷²² A. Sella, *op. cit.*

²⁷²³ S. Brüschweiler, *op. cit.*

²⁷²⁴ D. Musset, D. Dore, *op. cit.*

²⁷²⁵ P. Lieutaghi *L'herbe qui renouvelle. Un aspect de la médecine traditionnelle en Haute-Provence.*

²⁷²⁶ A. Pieroni, "Medicinal plants and food medicines in the folk traditions of the upper Lucca Province, Italy".

²⁷²⁷ M. L. Leporatti, L. Corradi, *op. cit.*. I dati relativi all'area e alla popolazione (2007), non indicati nell'articolo, provengono da [Wikipedia.org](https://it.wikipedia.org).

²⁷²⁸ A. Pieroni, C. L. Quave, *op. cit.*. I dati si riferiscono alla comunità di Castelmezzano.

²⁷²⁹ A. Pieroni *et al.*, "Folk pharmaceutical knowledge in the territory of the Dolomiti Lucane, inland southern Italy".

²⁷³⁰ A. Pieroni *et al.*, "Traditional phytotherapy of the Albanians of Lepushe, Northern Albanian Alps".

²⁷³¹ A. Pieroni *et al.*, "Ethnobotanical knowledge of the Istro-Romanians of Žejane in Croatia".

²⁷³² D. Rivera, C. Obón, "The ethnopharmacology of Madeira and Porto Santo Islands, a review".

²⁷³³ A. Pieroni *et al.*, "Ethnopharmacy of the ethnic Albanians (Arbëreshë) of northern Basilicata, Italy", p. 227.

²⁷³⁴ M. Ballero *et al.*, *op. cit.*

²⁷³⁵ A. Maxia *et al.*, *op. cit.*

²⁷³⁶ D. Rivera, C. Obón, "Etnopharmacology of Murcia (SE Spain)".

²⁷³⁷ M.T. Palmese *et al.*, *op. cit.*

²⁷³⁸ A. Pieroni, C. Gray, "Herbal and Food Folk Medicines of the Russlanddeutschen living in Künzelsau/Taläcker, South-Western Germany", *Phytotherapy Research*, 2008, 22: 889-901.

²⁷³⁹ F. M. Vázquez *et al.*, *op. cit.*

²⁷⁴⁰ P. Lieutaghi, comunicazione personale. Cfr. anche D. Musset, D. Dore, *op. cit.*, p. 82.

sebbene sia stata dimenticata l'indicazione terapeutica²⁷⁴¹. Nel Briançonnais (Francia) il giglio di san Bruno è stato citato una volta per curare le piaghe²⁷⁴².

Può essere però fuorviante voler attribuire ad ogni pianta medicinale e al prodotto della sua elaborazione - il rimedio vegetale - un'origine ben definita. Studi etnobotanici comparati sono perciò necessari per approfondire con cognizione di causa le dinamiche complesse e difficilmente quantificabili scaturite da numerosi fattori (sociali, storici, economici, geografici, culturali, ecc.), che possano contribuire a spiegare le disparità dei saperi fra le diverse popolazioni e che interferiscono nel mantenimento delle conoscenze regionali di fitoterapia²⁷⁴³.

3.2 Medicina veterinaria

La relativa scarsità d'inchieste e la differenza in termini di estensione geografica fra i diversi studi di etnobotanica veterinaria (in particolare quelli realizzati su scala nazionale per l'elaborazione di un *database* in Europa) rendono difficile un confronto diretto (cfr. tabella 3.4). Dall'analisi della tabella risulta che la percentuale di piante medicinali usate in veterinaria rispetto all'intero repertorio floristico di medicina popolare si aggira attorno al 20-30%, ad eccezione della Val d'Anniviers (Svizzera), dove la percentuale è particolarmente elevata (42% circa) e della valle di Ter (Spagna), dove il valore è molto basso (7.8%). La percentuale di specie botaniche usate unicamente in veterinaria è importante nella Valle di Stura (30%), nel Biellese (29%) e nella valle d'Anniviers (23.5%), ma è poco pronunciata in Ticino (7%) e in Toscana (5.5%)²⁷⁴⁴. Infine, dal confronto dell'indice di Jaccard, si evince che il repertorio della veterinaria popolare ticinese si avvicina maggiormente alla valle d'Anniviers e alla regione piemontese di Biella.

Tabella 3.4 Alcuni parametri di etnobotanica quantitativa. Nella terza colonna è inserita (quando possibile) la percentuale di piante usate in veterinaria rispetto al totale delle piante medicinali recensite nello studio. I dati concernenti il Biellese e la Val d'Anniviers sono stati estrapolati, non essendovi indicazioni precise al riguardo.

Paese/Regione	N° specie veterinaria	% PM veterinaria	% PM usate solo in veterinaria	Indice di Jaccard
Ungheria ²⁷⁴⁵	150	-	-	-
Italia (studi riuniti) ²⁷⁴⁶	256	-	5.5% ca.	11.4
Montseny (Spagna) ²⁷⁴⁷	89	25%	-	9
Ter Valley (Spagna) ²⁷⁴⁸	17	7.8%	-	-
Toscana (Italia) ²⁷⁴⁹	100	-	-	6.8
Biellese (Italia) ²⁷⁵⁰	41	31%	29%	18.1
Valle della Stura (Italia) ²⁷⁵¹	30	22.7%	30%	
Val d'Anniviers (Svizzera) ²⁷⁵²	51 ca.	42%	23.5%	20
Ticino (Svizzera) ²⁷⁵³	57	25.8%	7%	14.5

4. Preparazione e amministrazione dei rimedi

4.1 Considerazioni generali

La raccolta e la conservazione delle erbe seguono da sempre i ritmi della natura: l'uso del vegetale fresco o essiccato dipende quindi, sostanzialmente, dalla maggiore o minore disponibilità durante l'anno e dalla necessità o meno di usare il rimedio al momento della raccolta. L'essiccazione rappresenta il metodo più semplice e frequente di conservazione, seguito dal mantenimento in grappa o in olio di erbe o parti vegetali. Fra le preparazioni più elaborate troviamo invece sciroppi e liquori. Diverse testimonianze rilevano la

²⁷⁴¹ M. Rigat *et al.*, *op. cit.*, p. 274.

²⁷⁴² D. Delcour, *op. cit.*, p. 179.

²⁷⁴³ Cfr. lo studio di A. Pieroni, C. L. Quave, *op. cit.*

²⁷⁴⁴ *Ibid.*, p. 236 (valore approssimativo).

²⁷⁴⁵ P. Babulka, *op. cit.*

²⁷⁴⁶ L. Viegi *et al.*, *op. cit.*

²⁷⁴⁷ M.À Bonet, J. Vallès, *op. cit.*

²⁷⁴⁸ M. Rigat *et al.*, *op. cit.*

²⁷⁴⁹ R. E. Uncini Manganelli *et al.*, *op. cit.*

²⁷⁵⁰ A. Sella, *op. cit.*

²⁷⁵¹ D. Musset, D. Dore, *op. cit.*

²⁷⁵² S. Brüschweiler, *op. cit.*. La ricercatrice ha potuto intervistare un guaritore che cura ancora oggi le bestie con i rimedi popolari che gli sono stati trasmessi (p. 127).

²⁷⁵³ I dati comprendono le fonti orali e scritte riunite.

maggior efficacia curativa delle erbe e degli oli precedentemente esposti all'azione benefica dei raggi solari. L'essiccazione delle erbe o di parti vegetali deve invece avvenire all'ombra.

Anche le nozioni concernenti la preparazione e l'amministrazione dei rimedi risultano spesso vaghe, interpretate soggettivamente e rielaborate a partire da ricette famigliari trasmesse - nella maggioranza dei casi - oralmente²⁷⁵⁴. I rimedi si basano perciò, generalmente, sull'occhio e sulla pratica: solo in alcune ricette trascritte da libri o copiate da terzi vengono menzionate le dosi. Siamo quindi ben lontani dalla precisione e dall'uniformità che caratterizzano i trattati di fitoterapia.

La maggioranza delle piante recensite sono preparate e amministrate sole, talora con un'erba coadiuvante o mischiate ad una componente animale. In alcuni casi, però, i rimedi sono formati da miscugli eterogenei od omogenei (miscela), la cui azione curativa sarebbe potenziata dall'effetto congiunto delle diverse erbe. L'arte e il giudizio di combinare più o meno liberamente le quantità e la qualità di ogni componente sono lasciate nelle mani e nell'inventiva del singolo.

La prevalenza delle parti vegetali aeree nella preparazione dei rimedi è confermata da altri studi etnobotanici²⁷⁵⁵. Oltre alla concentrazione di particolari principi attivi nelle parti esterne e alla presenza di caratteri fenotipici evidenti, vi sono altre spiegazioni plausibili. La popolarità delle foglie si spiegherebbe con la loro maggior accessibilità, abbondanza e disponibilità nel corso dell'anno²⁷⁵⁶; il ruolo dei frutti, invece, è anche legato alla loro importanza come cibo e bevanda. Infine, secondo un autore, la diffidenza popolare nei confronti di radici, di rizomi e di altre parti sotterranee - sotto l'influsso del demonio - sarebbe l'espressione di credenze magico-superstiziose che si perdono nei secoli, abbandonate progressivamente con l'avvento dei testi di divulgazione sulle piante medicinali²⁷⁵⁷.

L'amministrazione e l'applicazione del rimedio sono dettate principalmente dalle esigenze e dall'equilibrio del proprio corpo, rendendo inutili sotterfugi o scorciatoie per accelerarne l'effetto. Così, i tempi di applicazione e di amministrazione del rimedio sono il risultato della costanza e della pazienza del singolo, cui si somma la fiducia accumulata dal successo di esperienze precedenti e dall'innocuità, salvo alcune eccezioni, attribuita alle piante medicinali. Nella maggioranza dei casi prevale l'idea che la cura deve essere protratta per diversi giorni affinché abbia effetto. In molti rimedi ad applicazione esterna, si lascia agire il rimedio durante tutta la notte.

Il numero più frequente atto a scandire la quantità, la frequenza e la durata della cura è il 3, la cui importanza richiama verosimilmente la Santa Trinità²⁷⁵⁸. Si sa anche che il numero 40, documentato ad esempio in un rimedio contro l'infertilità o nella preparazione del popolare nocino, ricorre diverse volte nella Bibbia, spesso per indicare un periodo cronologico di prova, d'attesa e d'isolamento. In alcune pratiche di trasferimento, invece, la quantità deve corrispondere al male: così si raccomanda di raccogliere l'ugual

numero di foglie di *Salix* sp. o di bulbi di *Trollius europaeus* L. quante sono le verruche, rispettivamente le vesciche nei piedi. La ricorrenza di alcuni numeri è stata riportata in diversi studi etnobotanici realizzati in Europa: nella regione della Catalogna e nei Pirenei occidentali appare spesso il numero 9 (9 parti della pianta; amministrare il rimedio durante 9 giorni, intercalando con pause di 9 giorni, le cosiddette novene)²⁷⁵⁹. Altri autori evidenziano la ricorrenza dei numeri 7, 9 e di altri numeri dispari, come nella regione dei Pirenei centrali (Catalogna)²⁷⁶⁰. Un altro studio sulla medicina popolare ungherese evidenzia come il numero di volte in cui l'atto di guarigione debba essere ripetuto corrisponde sovente a 3, 7, 9, mentre i rimedi misti consistono spesso di 3, 7 o 9 specie vegetali²⁷⁶¹. L'inchiesta realizzata nel Briançonnais (Francia) ha rilevato invece, come unico numero di rilievo, il 40²⁷⁶².

²⁷⁵⁴ Cfr. M. Rigat *et al.*, *op. cit.*, p. 269.

²⁷⁵⁵ Cfr. ad es. A. Agelet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 64; S. Akerreta *et al.*, *op. cit.*, p. 5 [versione online]; M. Ballero *et al.*, *op. cit.*, p. 799; M. A. Bonet *et al.*, *op. cit.*, p. 148; M.T. Palmese *et al.*, *op. cit.*, p. 640; D. Raja *et al.*, *op. cit.*, p. 151; M. Rigat *et al.*, *op. cit.*, p. 269.

²⁷⁵⁶ Cfr. S. Akerreta *et al.*, p. 5 [versione online].

²⁷⁵⁷ Mat. Strozzi.

²⁷⁵⁸ Cfr. F. Lurà, "Denti sani", p.141, e "Igiene: errori popolari in medicina" (Autore ignoto), p. 164.

²⁷⁵⁹ S. Akerreta *et al.*, *op. cit.*, p. 6 [versione online]; D. Raja *et al.*, *op. cit.*, p. 157; M. Rigat *et al.*, *op. cit.*, p. 269.

²⁷⁶⁰ A. Agelet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 67.

²⁷⁶¹ P. Babulka, "Evaluation of medicinal plants used in Hungarian ethnomedicine, with special reference to the medicinally used food plants", in: G. Balansard *et al.* (textes réunis par), *Médicaments et aliments: approche ethnopharmacologique*, Actes du 2^e colloque européen d'ethnopharmacologie et de la 11^e conférence internationale d'ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, Paris: ORSTOM éditions, 1996

²⁷⁶² D. Delcour, *op. cit.*, pp. 111-112.

Sporadiche anche le indicazioni sulle disposizioni riguardanti il momento dell'amministrazione del rimedio (v. tabella 4.1): oltre al popolare digestivo dopo i pasti, si raccomanda - per la cura e la prevenzione di diverse affezioni - di assumere il rimedio il mattino, di preferenza a digiuno. Le tisane calmanti, atte a conciliare il sonno, sono assunte preferibilmente prima di coricarsi. I rimedi depurativi, così come alcuni ricostituenti, sono invece amministrati in primavera, in concomitanza con la rinascita delle piante. Testimonianze isolate attestano il consumo del rimedio il giorno di S. Giovanni Battista per prevenire i morsi di serpe e gli incidenti delle bovine all'alpe. L'influenza degli spostamenti lunari sull'efficacia del rimedio (maggior intensità sul finire della luna) è ricordata solo in un ricettario valmaggese del XVIII secolo²⁷⁶³.

4.2 Azione dei rimedi

L'importanza del rimedio orale rispetto a quello esterno, evidenziata nei risultati di questo studio, trova riscontro in altri studi etnobotanici, sebbene in proporzioni diverse²⁷⁶⁴. La principale forma di preparazione del rimedio è rappresentata dalla tisana in senso ampio, in cui i principi attivi sono porrati in soluzione tramite macerazione in acqua bollente (infusione) o bollendo le parti vegetali per un certo tempo (decotto)²⁷⁶⁵: nelle parlate dialettali, si usa spesso il sostantivo *aqua* seguito dal nome del vegetale per definire numerosi decotti e infusioni²⁷⁶⁶. La tisana, in cui è quasi sempre l'acqua il veicolo della diluizione delle sostanze vegetali, è amministrata per via orale contro una vasta categoria di affezioni, ad eccezione delle lesioni traumatiche e dei dolori reumatico-articolari e delle patologie e dei disturbi della pelle (è stato registrato un solo rimedio orale per la cura di un eczema, a base di tisana di radice di *Arctium lappa* L.). Oltre ad essere un preparato semplice e a preparazione rapida, la tisana esplica una triplice azione reputata benefica dalla medicina popolare: veicola il calore all'interno del corpo, facilita la traspirazione e la diuresi. Oltre alle tisane, sono le soluzioni alcoliche (in particolare i distillati, sotto forma di *grappa*) ad essere maggiormente citate, spesso con l'aggiunta di un'erba medicinale messavi a macerare. Questi preparati figurano fra i principali rimedi preposti ad agevolare la digestione.

L'uso di macerare le piante in sostanze alcoliche (sia per uso esterno che interno) o in olio (generalmente per uso esterno), onde estrarne a freddo le componenti solubili, è frequentemente riportato nelle testimonianze raccolte in Ticino (specialmente grappa e olio di oliva). Queste preparazioni sono documentate anche in altre regioni, con differenze nella tipologia del liquido: brandy e anice (Catalogna²⁷⁶⁷); anisetta - anche mischiata a cinorrodi - e alcol (Pirenei occidentali)²⁷⁶⁸; alcol, vino e olio di oliva (Briançonnais)²⁷⁶⁹; vino rosso o bianco (Bulgaria)²⁷⁷⁰.

I risultati documentano per 30 piante medicinali (quasi il 15% del totale) degli usi alimentari con fini terapeutici ("alimento-rimedio"). Le piante medicinali che registrano il maggior numero di usi come alimento-rimedio in Ticino sono *Allium cepa* L. e *Allium sativum* L., amministrate per abbassare la pressione arteriosa, come cura profilattica, depurativa e vermifuga. La sottile linea grigia che separa il cibo dall'alimento assunto non solo come nutrimento, ma anche per i suoi effetti tangibili sulla salute del corpo è stato analizzato in altri studi etnobotanici. Lo studio di A. Pieroni presso una comunità albanese nella Basilicata del Nord attesta una percentuale di piante usate come alimento-rimedio uguale a quella ticinese (15% circa), mentre nella provincia di Lucca la percentuale è notevolmente più alta, pari al 60% delle piante

Tabella 4.1 Rimedi da prendere il mattino, preferibilmente a digiuno.

Acqua di semi di lino contro la costipazione
Acqua di semi di lino come rinfrescante
Rimedio per convalescenti a base di vino e albicocche
Olio di ricino con caffè forte contro la stitichezza
Uva consumata fresca contro la stitichezza
Miele di tarassaco come disintossicante del fegato e depurativo del sangue
Decotto di foglie di noce come depurativo del sangue e stomaco
Tisana di biancospino per la circolazione sanguigna e contro la pressione alta
Cura a base di vino e romice alpino contro il diabete
Cura profilattica a base di noci contro l' <i>angina pectoris</i>
Sciroppo di piantaggine lanciola contro la tosse
Mangiare un fiore di borragine per mantenere il buon umore
Miscuglio a base di aloe vera per prevenire e curare i tumori

²⁷⁶³ A. Gaggioni, *op. cit.*, penultima pagina (non numerata).

²⁷⁶⁴ M. A. Bonet et al. *op. cit.*, p. 148; D. Raja et al., *op. cit.*, p. 151; M. Amir, *op. cit.*, p. 111.

²⁷⁶⁵ Cfr. A. Agelet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 66; S. Akerreta et al., *op. cit.*, p. 5 [versione online]; M. A. Bonet et al., *op. cit.*, p. 161; D. Delcour, *op. cit.*, pp. 97-98; S. Ivancheva, B. Stancheva, *op. cit.*, p. 167; A. Pieroni, "Medicinal plants and food medicines in the folk traditions of the upper Lucca Province", p. 238; D. Raja et al., *op. cit.*, pp. 151, 156; M. Rigat et al., *op. cit.*, p. 269.

²⁷⁶⁶ Cfr. VSI, voce Aqua, p. 220.

²⁷⁶⁷ A. Agelet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 66; M. A. Bonet et al., *op. cit.*, p. 161.

²⁷⁶⁸ S. Akerreta et al., *op. cit.*, p. 5 [versione online].

²⁷⁶⁹ D. Delcour, *op. cit.*, p. 100.

²⁷⁷⁰ S. Ivancheva, B. Stancheva, *op. cit.*, p. 167.

medicinali (questo valore include anche le piante usate come liquore o acquavite, che non sono state considerate come alimento nel presente studio)²⁷⁷¹. Fra gli alimenti assunti come rimedio occupano un ruolo importante le cure depurative del sangue e dell'organismo, legate al periodo primaverile: questo risultato trova riscontro anche nella regione di Garfagnana (Provincia di Lucca)²⁷⁷². Nello studio etnobotanico realizzato a Vilnius (Lituania), una parte importante di piante alimentari è invece impiegata per la cura del diabete e delle affezioni epatiche²⁷⁷³.

Nei rimedi ad assunzione orale (sotto forma di alimento-rimedio, tisana o erba macerata in soluzione alcolica), sono state giudicate particolarmente benefiche le componenti amare di alcuni principi attivi (cfr. tabella 4.2): queste proprietà organolettiche sono sfruttate specialmente nelle cure depurative, nei disturbi legati alla digestione e nell'eliminazione dei vermi intestinali. L'esempio più popolare è dato dalla radice delle diverse genziane, sovente ricordate per le loro potenti virtù digestive.

Fra le preparazioni ad applicazione esterna prevale il vegetale senza preparazione farmaceutica: questa tipologia di rimedio è confermata solo sporadicamente negli studi consultati²⁷⁷⁴, in cui sono più frequenti tisane²⁷⁷⁵, impiastri o cataplasmi²⁷⁷⁶, linimenti, lozioni e unguenti²⁷⁷⁷. L'importanza dei rimedi ad applicazione esterna è evidente per la cura delle affezioni della cute, per le lesioni traumatiche e per i dolori di tipo reumatico-articolare. Nelle parlate dialettali esiste anche un'espressione specifica per indicare il processo attraverso il quale si elimina dalla pelle un'infezione o una suppurazione, *tirá (o tirè) al cò*. Sono documentati anche rimedi esterni che implicano il porto del vegetale a contatto - più o meno diretto, ma comunque continuo e regolare - con il corpo. Sebbene in alcuni casi si tenda ad attribuire a queste usanze il valore psicologico di un qualsiasi amuleto o il retaggio di antiche pratiche di trasferimento, chi ne fa uso è ben cosciente dell'azione terapeutica o profilattica del vegetale, consacrata dall'esperienza.

Alcune piante agiscono tramite le loro esalazioni: tale è il caso di alcuni rimedi repellenti (foglie di felce contro i pidocchi pollini e i parassiti delle api; foglie di noce per allontanare le pulci), vermifughi (soprattutto l'aglio, talora anche l'assenzio, la ruta, l'aceto e l'incenso eliminano i vermi intestinali) o per facilitare la respirazione in caso di raffreddore (lasciare una cipolla tagliata a metà sul comodino). In alcuni casi l'effetto dell'odore è potenziato tramite inalazione diretta, come per l'aceto (fiutato in caso di svenimento) e l'aglio (fiutato in caso di verminosi). Infine, per alcuni rimedi, l'azione curativa è data dai vapori o dai fumi inalati, come per i fiori di fieno e i fiori di camomilla amministrati contro il raffreddore, la coriza del bestiame e la polmonite delle pecore. Quando la pianta agisce a distanza senza segnali evidenti (ad esempio i mazzi di *Euphrasia rostkoviana* H. appesi alle pareti per curare gli arrossamenti degli occhi di animali e uomini o la pianta di *Cornus sanguinea* L. lasciata nel box di capretti e maiali per preservarli dal mal rossino), rappresenta il supporto visibile e materiale di una vera e propria presenza benefica.

Diversi rimedi sfruttano l'azione del calore per contrastare ed estrarre il male: non a caso, l'applicazione, assai citata, dei cataplasmi a base di farina di lino si protraeva fino a quando il preparato manteneva il calore. Il corpo caldo è importante soprattutto quando si tratta di combattere i cosiddetti colpi di freddo e i reumatismi. Altre volte, l'azione terapeutica si manifesta a una temperatura "neutra", con il semplice contatto fra il vegetale e il corpo, spesso nell'arco della notte, oppure esercitando un'azione meccanica (frizione, massaggio), al fine di facilitare la penetrazione dei principi curativi nella parte coinvolta. In questo caso è comune utilizzare l'acquavite (sola o con un'erba) o un corpo grasso, comunemente l'olio e in particolare quello di oliva, come nel popolare olio di san Giovanni: queste preparazioni non solo permettono una lunga

Tabella 4.2
Piante definite come "amare"
(testimonianze e fitonimi)

Cetraria islandica (L.) Ach.

Achillea moschata Wulf.

Aloe sp.

Artemisia absinthium L.

Artemisia genipi Weber/*Artemisia umbelliformis* Lam.

Cichorium intybus L.

Citrus aurantium L.

Coffea sp.

Gentiana sp. (le varie specie)

Rumex alpinus L.

Ruta graveolens L.

Tanacetum vulgare L.

Taraxacum officinale agg.

Sedum acre L.

²⁷⁷¹ A. Pieroni *et al.*, "Ethnopharmacy of the ethnic Albanians (Arbëreshë) of northern Basilicata", p. 235.

A. Pieroni, "Medicinal plants and food medicines in the folk tradition of the upper Lucca Province, Italy", p. 269.

²⁷⁷² A. Pieroni, "Medicinal plants and food medicines in the folk tradition of the upper Lucca Province, Italy", p. 269.

²⁷⁷³ M. Henneberg, M. Stasiulewicz, *op. cit.*, p. 245.

²⁷⁷⁴ Cfr. M. À. Bonet *et al.*, *op. cit.*, p. 148.

²⁷⁷⁵ M. A. Bonet *et al.*, *op. cit.*, p. 148; D. Raja *et al.*, *op. cit.*, p. 151; M. Rigat *et al.*, *op. cit.*, p. 269.

²⁷⁷⁶ A. Agelet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 64; M. À. Bonet *et al.*, *op. cit.*, p. 148; M. T. Palmese, *op. cit.*, p. 640; D. Raja *et al.*, *op. cit.*, p.

151.

²⁷⁷⁷ M. Rigat *et al.*, *op. cit.*, p. 269.

conservazione e disponibilità del rimedio, ma agiscono anche sul corpo malato come soluzione medicinale a tutti gli effetti.

Solo pochi studi analizzano invece le piante usate nei miscugli. Se si considerano unicamente le piante documentate da informatori, limitate alla medicina umana ticinese, quelle usate in miscela sono il 33% circa: gli unici dati disponibili per un confronto riportano valori corrispondenti al 31.7% (Ter Valley, Pirenei orientali)²⁷⁷⁸ e al 19% (Dolomiti Lucane)²⁷⁷⁹. Delle 8 piante più usate in miscugli nella regione di Ter Valley, due sono quelle in comune con il Ticino, *Citrus limon* (L.) Burm. e *Allium sativum* L.. Questo studio riporta anche le indicazioni che registrano il maggior numero di miscugli - raffreddore, espulsione della placenta, analgesico e antinfiammatorio - che non coincidono con quelle documentate nella medicina popolare ticinese, in cui prevalgono i rimedi digestivi, vermifughi e contro il mal di denti.

4.3 Piante tossiche

L'uso di piante tossiche è abbastanza frequente nella medicina popolare, come dimostrato dai risultati del presente studio e da altre ricerche etnobotaniche²⁷⁸⁰. Abbiamo già avuto modo di evidenziare, nei risultati, come la tossicità dipenda dalla parte vegetale implicata, dalla dose, dai periodi di assunzione, dal tipo di amministrazione e dalla preparazione, in particolare fresca o essiccata. Per *Ricinus communis* L., ad esempio, il processo di produzione dell'olio permette di estrarre nel residuo di spremitura la componente tossica, cosicché non possiede - malgrado l'azione irritante sull'intestino - la stessa pericolosità dei semi. La tossicità della mercorella (*Mercurialis annua* L./*Mercurialis perennis* L.) è sfruttata per indurre il vomito, anche se la testimonianza raccolta non precisa il tipo di preparazione. La tossicità a lungo termine provocata dall'assunzione di *Arnica montana* L. è invece piuttosto conosciuta fra gli informatori: perciò l'uso di quest'erba è limitato, di solito, ad applicazioni esterne. Un'usanza in voga fra le praticone ancora agli inizi del Novecento consisteva nell'amministrare alle partorienti in difficoltà un infuso di segale cornuta - *Claviceps purpurea* (Fries) Tulasne - per indurre le contrazioni uterine, pratica combattuta dai medici per la potenziale violenza del processo²⁷⁸¹. Sporadicamente sono state raccolte testimonianze di rimedi sfruttati per gli effetti nefasti in grandi quantità, come *Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss e *Alchemilla alpina* agg. per l'interruzione di gravidanza. Presso la comunità Walser di Bosco Gurin, invece, è documentata una testimonianza sull'amministrazione delle bacche del falso mirtillo a un bambino debole²⁷⁸². Questo rimedio è piuttosto singolare, in quanto il consumo dei frutti (verosimilmente a causa della presenza di un fungo parassita) può provocare effetti di stordimento e perdita dell'equilibrio. Ho trovato però conferma scientifica di applicazioni terapeutiche, analoghe a quelle di *V. myrtillus* L., anche per questa specie di mirtillo²⁷⁸³. Un altro rimedio curioso, in cui fanno da sfondo pratiche magiche e di trasferimento del male, è quello legato a *Trollius europaeus* L.: i bambini scalzi, che solevano entrare in contatto con quest'erba irritante e vescicante, erano curati proprio con i bulbi di questa pianta.

I materiali etnografici raccolti, inoltre, dimostrano come la tossicità attribuita dal sapere popolare ad alcune erbe non coincida sempre con i risultati degli studi tossicologici, come ad esempio gli innocui semi del *Sambucus racemosa* L. (documenti scritti)²⁷⁸⁴, i fiori di una varietà di *Crataegus* e la tisana di *Matricaria recutita* L. (testimonianze orali). Queste convinzioni popolari sono basate su dicerie, alimentate spesso da un uso eccessivo o smodato delle tisane (specie per *Matricaria recutita* L.), piuttosto che su eventi di intossicazione realmente accaduti.

4.4 Componenti extra-vegetali

Fra gli additivi animali che agiscono in concomitanza con le erbe medicinali troviamo sugna o strutto, burro, latte, lardo, sevo, uova, mesentere del maiale e lana di pecora: queste sostanze sono applicate specialmente per risolvere dolori di varia natura, contusioni o infiammazioni. Talora si unge una parte del vegetale con un corpo grasso per facilitare la penetrazione delle sostanze curative e la dissoluzione di particolari sostanze vegetali liposolubili. Il latte è il solo elemento animale assunto prevalentemente per via orale, spesso

²⁷⁷⁸ M. Rigat et al., *op. cit.*, p. 272.

²⁷⁷⁹ Il risultato è stato dedotto, non essendovi indicazioni precise sulla percentuale di piante usate in miscela. Cfr. A. Pieroni et al., "Folk pharmaceutical knowledge in the territory of the Dolomiti Lucane, inland southern Italy", pp. 375-378.

²⁷⁸⁰ V. ad esempio M. A. Bonet et al., *op. cit.*, p. 158; D. Delcour, *op. cit.*, p. 106; M. L. Leporatti, L. Corradi, "Ethnopharmacobotanical remarks on the Province of Chieti town (Abruzzo, Central Italy)", *Journal of Ethnopharmacology*, 2001, 74, p. 39; M. L. Leporatti et al., "Wild and ornamental toxic plants in Latium region (Central Italy)", *Fitoterapia*, 1996, 67: 513-534; L. Viegi et al., *op. cit.*, p. 240.

²⁷⁸¹ O. Lurati, "Essere bambino nel Ticino dell'Ottocento", p. 80; O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, pp. 274-275.

²⁷⁸² E. Gerstener-Hirzel, *op. cit.*, p. 14.

²⁷⁸³ Herbal remedies, voce *Vaccinium uliginosum*.

²⁷⁸⁴ Cfr. E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 96.

aggiunto alle tisane per contrastare i colpi di freddo. Un'altra sostanza preziosa, in cui si unisce parimenti il contributo animale e vegetale, è il miele, particolarmente indicato contro raffreddamenti, tosse e mal di gola, anche in alternativa allo zucchero come addolcente. L'argilla, la fuliggine e il sale sono gli unici prodotti di origine minerale mischiati a rimedi vegetali, anche se sono documentati in maniera molto sporadica.

4.5 Elementi magico-religiosi

Per diverse piante, il rito della consacrazione che precede l'assunzione del rimedio, da parte delle persone ma anche del bestiame, è collegato alla loro efficacia terapeutica, come documentato per *Allium sativum* L., *Arnica montana* L., *Corylus avellana* L., *Hypericum perforatum* L., *Juglans regia* L., *Matricaria recutita* L., *Paradisea liliastrum* (L.) Bertol., *Prunus avium* L./*Prunus cerasus* L., *Secale cereale* L..

La presenza di elementi magico-religiosi al momento dell'applicazione del rimedio si limita invece a poche piante, in particolare *Arnica montana* L. (a Bosco Gurin si recita un'Ave Maria mentre si applicano i fiori sul viso, per riprendersi da uno spavento), *Salix* sp. (a Cavigliano si applicano le foglie in forma di croce per fermare il sangue da naso); *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L. (la mattina del Sabato Santo occorre bagnarsi gli occhi con la linfa che sgorga dalla vite appena scapitozzata).

5. Repertorio terapeutico della medicina popolare

5.1 Interpretazione e classificazione pratica delle malattie

Il sapere popolare, spinto dalla necessità, ha saputo elaborare nel corso dei secoli una nomenclatura e una gerarchia di affezioni, disturbi, traumi basata su conoscenze eterogenee acquisite tramite l'insegnamento e l'esperienza. Cambiando i tempi e le necessità, anche la rappresentazione del corpo, l'eziologia e le alterazioni dell'organismo possono subire alcune trasformazioni, sviluppando nuovi metodi di nomenclatura e di classificazione empirica delle malattie: in tal senso, sono il frutto di un sapere misto che si nutre, si appropria e s'impregna di pratiche antiche e di concetti recenti. Si va dai consigli dei familiari a quelli del medico o del farmacista, fino alle notizie apprese nei corsi, negli scritti o nei programmi radiotelevisivi d'impronta divulgativa.

La necessità di ovviare alle lacune e alle approssimazioni nosografiche del discorso popolare usando una terminologia più marcatamente medica riflette l'evolversi del sapere nel corso dei secoli: capita quindi che alla parlata popolare si contrapponga altre volte una terminologia dotta, indice delle conoscenze acquisite grazie alla penetrazione della medicina e della diagnostica scientifica nel circuito popolare, in maniera più o meno importante a seconda dell'interesse, dell'esperienza e della necessità del singolo individuo.

In generale, nella mentalità popolare, la malattia è raramente una manifestazione ben definita dal punto di vista eziologico: l'agente causante è difficile da definire senza l'aiuto della diagnostica scientifica, eccezion fatta per alcune parassitosi macroscopiche (ad esempio i vermi intestinali, i pidocchi, le pulci). L'attenzione delle cure si concentra perciò, di preferenza, sui sintomi che il malato avverte chiaramente. Risulta quindi più pratico circoscrivere un'affezione o un disturbo a categorie patologiche facenti capo ad un organo o a una funzione²⁷⁸⁵ e descriverli, nel linguaggio corrente, con semplici espressioni che spesso ruotano attorno ai concetti d'infiammazione e dolore ("mal di denti", "mal d'orecchie", "mal di stomaco", "mal di testa", "infiammazioni della pelle", "infiammazioni interne", ecc.²⁷⁸⁶), oppure utilizzando espressioni-perifrasi ("per il cuore", "fa bene al sangue", ecc.). In altri casi, le indicazioni raccolte conservano la loro validità anche nella medicina attuale, ad esempio i termini "diuretico", "antinfiammatorio", "disinfettante", "depurativo"²⁷⁸⁷. Solo sporadicamente le indicazioni riflettono un linguaggio terapeutico dotta, basato su una diagnosi medica o su letture e approfondimenti in ambito fitoterapeutico.

5.2 Campi d'applicazione e popolarità della terapeutica vegetale

Sebbene la maggior parte delle cure documentate agisca una volta che la malattia si è manifestata, non va scordata l'importanza della prevenzione nella medicina popolare ticinese, soprattutto prima delle vaccinazioni di massa. I rimedi profilattici erano particolarmente importanti in passato, perché permettevano di evitare alcune malattie dal decorso sovente fatale su organismi già indeboliti. Le cure documentate, alcune delle quali accompagnate da pratiche magico-religiose, sono infatti destinate non solo a prevenire il sorgere di diverse malattie ma anche ad evitare incidenti. Fra le piante profilattiche occupa un ruolo di rilievo *Allium*

²⁷⁸⁵ P. Lieutaghi, "Préface" in: S. Brüscheiler, *op. cit.*

²⁷⁸⁶ "Infiammazione: molto calore nel sangue; di mali che si presentano con rossori" (CDE: Sonv. Voc.)

²⁷⁸⁷ Il concetto di "depurativo" del sangue sembra di acquisizione recente, a dispetto di espressioni più popolari come "pulisce il sangue", "purga il sangue", "fa bene al sangue".

sativum L.. La ricerca realizzata nei Pirenei centrali, che ha considerato l'importanza quantitativa delle piante medicinali nella profilassi, documenta una percentuale di piante pari al 21.5%, assai simile a quella ticinese, che copre il 20% del totale delle piante usate in medicina umana. Anche in questo caso, i rimedi profilattici sono usati principalmente contro le malattie infettive²⁷⁸⁸.

La percentuale elevata di citazioni registrate per alcune categorie e indicazioni terapeutiche riflette l'efficacia della farmacopea domestica nella cura di affezioni, disturbi e traumi collegabili allo stile di vita che caratterizzava il Cantone nei primi decenni del Novecento: solo per le malattie e gli incidenti più gravi si ricorreva al medico, come hanno sottolineato diverse testimonianze. Le scarse condizioni d'igiene e di alloggio (promiscuità, ambienti insalubri, sbalzi di temperatura, ecc.) favoriscono la proliferazione delle infezioni, specie fra i bambini (basti pensare alla frequenza delle verminosi), i più esposti ad affaticamento e malattia, come lo attesta la presenza di piante medicinali per la cura dei bambini gracili e soggetti a linfatisma. L'importanza delle farmacopea vegetale per la cura delle malattie infettive più gravi manifesta le lacune della politica-sanitaria cantonale, ancora agli inizi del secolo XX: seppure non frequentemente documentati, sono comunque presenti rimedi per la cura di polmonite, tubercolosi, difterite, parotite, morbillo, pertosse, scrofola.

Sono collegate alla precarietà delle condizioni generali di vita e di lavoro di quei tempi anche diverse patologie di natura respiratorio-infettiva facenti capo a sintomatologie comuni (i cosiddetti "colpi di freddo", che raggruppano tosse, bronchite, mal di gola, catarro, febbre), che si aggravano durante il periodo invernale. Parimenti, i reumatismi e i dolori reumatici sono spesso collegati al freddo e all'umidità, ma anche all'età avanzata e alla pesantezza di mestieri che si protraggono durante la vecchiaia.

La farmacopea vegetale trova grande consenso anche nella cura degli incidenti più comuni fra le mura di casa, nei campi, durante i lavori forestali o all'alpeggio, specialmente durante la fienagione (ferite, morsi e punture di animali velenosi, bruciature, contusioni, distorsioni, fratture): se trascurati, questi incidenti possono avere un decorso nefasto. I rimedi usati per bloccare e lenire tali traumi sono quindi numerosi, come risalta dalla frequenza delle citazioni riguardanti le diverse tipologie di ferite.

Le citazioni concernenti le proprietà digestive pongono invece l'accento sul ruolo delle tisane e di altre preparazioni nel facilitare la digestione di cibi spesso carichi di calorie e di grassi, importanti per fare fronte a lavori pesanti, specie durante i mesi più freddi. Questa tendenza, tipica di una cultura contadina, è ancora ben radicata nella memoria della maggioranza degli informatori. Molti di questi rimedi trovano ancora oggi un uso frequente fra gli anziani intervistati, in quanto capaci di lenire tutti quei problemi legati alla digestione che si acquisiscono con l'avanzare dell'età.

La ricchezza di citazioni e di piante per la cura del mal di denti conferma come la farmacopea domestica sopperisse alla scarsa presenza di dentisti. Fra le altre cure realizzate a domicilio vanno ricordate quelle legate alla gravidanza, al parto e al puerperio. Sebbene fosse pratica comune partorire sotto il controllo della levatrice, i risultati evidenziano la relativa scarsità di rimedi destinati in maniera specifica alle gestanti, alle partorienti o alle puerpere (eccezion fatta per gli aspetti legati alla nutrizione, all'allattamento e alla cura del neonato²⁷⁸⁹). Questa tendenza potrebbe essere interpretata, in parte, come il retaggio delle numerose superstizioni e credenze magico-religiose legate al concepimento, alla gravidanza e al parto registrati nell'Ottocento, che si perpetuano verosimilmente anche in epoca più recente²⁷⁹⁰.

5.3 Confronto con altri studi

I risultati hanno evidenziato come, dal punto di vista della ricchezza d'indicazioni terapeutiche, le categorie più importanti siano *Cute*, *Apparato digerente*, *Apparato boccale e gola*. L'importanza quantitativa delle indicazioni terapeutiche è stata approfondita anche dallo studio di P. Lieutaghi nell'Alta Provenza²⁷⁹¹, che utilizza una classificazione gerarchica delle malattie. Da questa ricerca emerge che sono le categorie *Affezioni esterne* e *Funzioni digestive* a registrare il maggior numero d'indicazioni (59, rispettivamente 25 indicazioni su un totale di 144). Lo studio di etnofarmacobotanica comparata, realizzato nell'area mediterranea, rileva invece l'importanza - per numero di usi terapeutici raccolti - delle categorie relative al sistema respiratorio, al tratto digestivo e alla pelle²⁷⁹².

La tabella 5.1 riporta i risultati di alcuni studi etnofarmacobotanici, adattati per un confronto con la presente ricerca. La lettura globale della tabella conferma la predilezione della medicina popolare per determinate

²⁷⁸⁸ A. Agelet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 59.

²⁷⁸⁹ Cfr. P. Binda, *L'albero della vita*.

²⁷⁹⁰ Cfr. O. Lurati, "Essere bambino nel Ticino dell'Ottocento".

²⁷⁹¹ P. Lieutaghi, *L'herbe qui renouvelle*, p. 278.

²⁷⁹² M.R. González-Tejero, M. Casares-Porcel, C.P. Sánchez-Rojas *et al.*, *op. cit.*, pp. 355-356.

categorie patologiche, quali *Apparato digerente*, *Pelle (o Cute)* e *Apparato respiratorio*²⁷⁹³. Salvo alcune piccole differenze, le categorie più citate godono anche del maggior ventaglio di piante medicinali. L'importanza dei rimedi vegetali nella cura dell'apparato digerente, dell'apparato respiratorio e delle affezioni della pelle è confermata anche da altri studi etnofarmacobotanici²⁷⁹⁴.

Tabella 5.1 Alcuni parametri quantitativi a confronto.

Regione	% cit./PM	Categoria 1	Categoria 2	Categoria 3	Categoria 4
Ticino (CH), fonti riunite		Pelle	Apparato digerente	Infezioni e difesa	App. respiratorio
	% citazioni	18.9%	18.5%	16.9%	16.7%
	% piante	51.8%	43.2%	43.7%	33.2%
Campidano (IT) ²⁷⁹⁵		Apparato digerente	Apparato urinario	Pelle	App. respiratorio
	% citazioni	19.96%	13.05%	12.28%	10.32%
	% piante	36.4%	24.7%	18.2%	16.9%
Urzulei (IT) ²⁷⁹⁶		Apparato digerente	Pelle	Apparato respiratorio	App. muscolo-schel.
	% citazioni	25.03%	20.32%	16.52%	8.11%
	% piante	50%	50%	35.4%	31.2%
Serranía de Cuenca (SP) ²⁷⁹⁷		Apparato digerente	App. cardio-circolat.	Pelle	App. respiratorio
	% citazioni ²⁷⁹⁸	33.87%	14.97%	14.05%	12.45%
	% piante	40.57%	25.47%	20.3%	16.5%
Sierras de Albacete (SP) ²⁷⁹⁹		Apparato digerente	Apparato respiratorio	Pelle	Sistema nervoso
	% citazioni ²⁸⁰⁰	27.6%	15.8%	14.85%	14%
	% piante	38.23%	24.16%	25.07%	25.38%
Alta Provenza (FR) ²⁸⁰¹		Affezioni esterne	Funzioni digestive	Naso, gola, orecchie, vie respiratorie	Cuore, sangue, circolazione
	% citazioni	34.75%	20.33%	13.12%	6.74%
	% piante	-	-	-	-
Luberon (FR) ²⁸⁰²		Pelle	Apparato digerente	Apparato respiratorio	
	% citazioni	25%	21.9%	15%	
	% piante	Non disponibile	61.6%	34.4%	

Secondo gli autori dello studio sardo (A. Bruni *et al.*, cfr. tabella 5.1), la differenza qualitativa delle categorie terapeutiche fra la regione di Campidano e quella più rurale e isolata di Urzulei (sia in termini di citazioni che di numero di piante medicinali) si spiega in rapporto all'evolversi del contesto socio-culturale: in particolare, la percentuale elevata di rimedi diuretici e tonico-stimolanti registrati a Campidano sarebbe piuttosto caratteristica della medicina popolare di aree aventi uno standard elevato di vita. La transizione culturale della fitoterapia popolare verso la medicina moderna è sottolineata da espressioni raccolte presso Campidano - relative ad affezioni che sono andate emergendo negli ultimi decenni - come glicemia, ipertensione e costipazione, mentre nella comunità di Urzulei la farmacopea popolare si rivolge principalmente alle cure di primo intervento²⁸⁰³. Abbiamo già spiegato in precedenza come nella medicina popolare ticinese confluiscono soprattutto malattie, disturbi e traumi dovuti alle condizioni socio-economiche e igienico-sanitarie dei primi decenni del Novecento. Le indicazioni concernenti le malattie legate al

²⁷⁹³ Cfr. anche M.R. González-Tejero, M. Casares-Porcel, C.P. Sánchez-Rojas *et al.*, *op. cit.*, pp. 355-356.

²⁷⁹⁴ Cfr. A. Agelet, J. Vallès, *op. cit.*, pp. 59, 66; S. Akerreta *et al.*, *op. cit.*, p. 6 [versione online]; M. Amir, *op. cit.*, p. 111; P. Babulka, *op. cit.*, p. 131; ; M. Ballero *et al.*, *op. cit.*, p. 799; M. A. Bonet *et al.*, *op. cit.*, pp. 148, 161; D. Delcour, *op. cit.*, p. 119; M.R. González-Tejero, M. Casares-Porcel, C.P. Sánchez-Rojas *et al.*, *op. cit.*, pp. 355-356; M. Henneberg, M. Stasiulewicz, *op. cit.*, p. 245; P. Lieutaghi, *L'herbe qui renouvelle*, p. 278; M.T. Palmese, *op. cit.*, p. 640; A. Pieroni, C. L. Quave, *op. cit.*, pp. 262-263; D. Raja *et al.*, *op. cit.*, pp. 151, 156.

²⁷⁹⁵ A. Bruni *et al.*, *op. cit.*

²⁷⁹⁶ Idem.

²⁷⁹⁷ D. Rivera *et al.*, "The ethnobotanical study of local mediterranean food plants as medicinal resources in Southern Spain", p. 106.

²⁷⁹⁸ I valori sono indicati come percentuali di rimedi medicinali e non di citazioni.

²⁷⁹⁹ D. Rivera *et al.*, "The ethnobotanical study of local mediterranean food plants as medicinal resources in Southern Spain", p. 106.

²⁸⁰⁰ I valori sono indicati come percentuali di rimedi medicinali e non di citazioni.

²⁸⁰¹ P. Lieutaghi, *L'herbe qui renouvelle*, p. 278.

²⁸⁰² M. Amir, *op. cit.*, pp. 111, 112, 118, 135.

²⁸⁰³ A. Bruni *et al.*, *op. cit.*, pp. 103, 115.

miglioramento della qualità della vita registrate nella medicina popolare ticinese - le cosiddette malattie “di civilizzazione” come l’ipertensione, lo stress nervoso, l’ipercolesterolemia, l’iperglicemia, la prevenzione dell’infarto e del cancro - non svolgono nel complesso un ruolo di rilievo²⁸⁰⁴. L’influenza delle mutate condizioni socio-economiche, che si manifesta soprattutto dagli anni Cinquanta, andrebbe analizzata e approfondita in altri studi su fasce più giovani della popolazione.

5.4 Veterinaria popolare

La relazione fra le pratiche di medicina umana e veterinaria è complessa e mutua. Abbiamo già avuto modo di rilevare, nella parte introduttiva, come l’uomo abbia tratto spunto dal comportamento curativo degli animali, imparando a sua volta le proprietà medicinali di alcune erbe: analogamente, ha fatto tesoro della sua esperienza per curare il bestiame domestico²⁸⁰⁵. La tendenza a usare la stessa farmacopea vegetale per la cura degli animali domestici, evidenziata dall’elevato grado di coincidenza fra le piante usate in medicina umana e in veterinaria, è comune a molte pratiche di medicina popolare e trova conferma anche in altri studi²⁸⁰⁶. I risultati hanno però evidenziato come molti rimedi di veterinaria conservino nel contempo una loro specifica originalità terapeutica. Alcune ricerche pongono anche l’accento sul contributo degli informatori uomini alle pratiche di veterinaria²⁸⁰⁷: sebbene anche nel presente studio l’apporto del sesso maschile al sapere veterinario, in termini percentuali, sia considerevole (24% delle donne contro 64% degli uomini), il numero di testimonianze raccolte dalle informatrici resta comunque preponderante, a sostegno del ruolo delle donne ticinesi nella cura degli animali domestici.

La tipologia degli animali domestici cui si rivolge la terapeutica popolare ticinese riflette l’importanza delle diverse bestie nell’economia rurale: sono infatti i ruminanti domestici - segnatamente mucche, pecore e capre - a riscuotere maggiore popolarità, come confermato da altri studi analoghi²⁸⁰⁸. Una parte minore delle cure è invece riservata ai suini e ai piccoli animali da cortile, quali pollame e conigli. Dalle citazioni sono quasi assenti i cavalli, inclusi verosimilmente nei rimedi amministrati al “bestiame” in genere. Sono stati trovati alcuni rimedi destinati agli equini solamente in due documenti d’epoca secentesca e in un proclama sanitario di fine Settecento²⁸⁰⁹.

Il numero di citazioni, d’indicazioni e di piante medicinali relative ai problemi della gravidanza e del parto nel bestiame rivela come questo genere di affezioni sia meglio documentato nella medicina veterinaria che in quella umana. I motivi di questa differenza sono diversi: il bestiame è stato per lungo tempo affidato ai rimedi dei contadini (e solo in tempi più recenti al veterinario), rappresentando una ricchezza importante, fonte di cibo e di forza lavoro, nella società rurale. Inoltre, abbiamo già avuto modo di sottolineare la presenza di credenze magico-superstiziose che per lungo tempo hanno influenzato le usanze legate alla procreazione e alla gravidanza nella donna.

L’importanza delle pratiche di veterinaria popolare relative al travaglio e al parto è confermata anche da altri studi etnofarmacobotanici²⁸¹⁰, così come i rimedi destinati alla cura dei problemi gastrointestinali²⁸¹¹. Anche le indicazioni terapeutiche più citate riflettono l’impatto della produttività (*Stimolazione della produzione di latte*), rispettivamente di eventi traumatici (*Fratture di arti; Ferite*) sull’economia familiare.

Il maggior ventaglio di piante medicinali nella veterinaria popolare ticinese è stato registrato nelle categorie *Riproduzione, gravidanza e parto* e *Apparato digerente* e nelle indicazioni terapeutiche *Stimolazione della produzione di latte, Riattivazione della ruminazione, Proprietà digestive e Ferite*. Il confronto con altri studi riporta risultati simili: le categorie con il maggior numero di piante medicinali sono, per l’Ungheria, *Patologie dell’apparato digestivo* (60% del totale) e *Ferite di diversa natura* (27% del totale)²⁸¹²; per la Toscana trattasi di *Riattivazione della ruminazione* (9% delle piante) e *Cura delle ferite* (8% delle piante)²⁸¹³. Un elevato numero di piante medicinali destinato a risolvere i problemi legati all’interruzione della ruminazione (dovuto fra l’altro al consumo eccessivo di *Medicago sativa* L. e di altre erbe fresche), è stato

²⁸⁰⁴ Alla stessa conclusione è giunto lo studio di M. Amir (*op. cit.*, p. 48).

²⁸⁰⁵ A. Pieroni *et al.*, “Cirum-Mediterranean cultural heritage and medicinal plant uses in traditional animal helathcare: a field survey in eight selected areas within the RUBIA project”, *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 2006, 2: 16, p. 10 [versione online].

²⁸⁰⁶ Cfr. M.À. Bonet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 3; A. Pieroni, M.E. Giusti, C. De Pasquale *et al.*, *op. cit.*, p. 10 [versione online].

²⁸⁰⁷ Cfr. A. Pieroni *et al.*, “Ethnobotanical knowledge of the Istro-Romanians of Žejane in Croatia”, p. 718

²⁸⁰⁸ R.E. Uncini Manganelli, *op. cit.*, p.191; L. Viegi *et al.*, *op. cit.*, p. 222; M.À. Bonet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 1.

²⁸⁰⁹ V. Gilardoni, *op. cit.*, p. 63; G. Tarilli, “La medicina popolare in un manoscritto secentesco”; Protocollo del Governo provvisorio di Lugano, cominciante il 25.11.1799, Seduta 20 marzo 1800, ASL, R.9, p. 84.

²⁸¹⁰ L. Viegi *et al.*, *op. cit.*, pp. 232, 238; M.À. Bonet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 1.

²⁸¹¹ Cfr. M.À. Bonet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 3; L. Viegi *et al.*, *op. cit.*, pp. 222, 237; D. Musset, D. Dore, *op. cit.*, p. 127.

²⁸¹² P. Babulka, *op. cit.*, p. 131.

²⁸¹³ R.E. Uncini Manganelli *et al.*, *op. cit.*, p. 191.

documentato anche da studi realizzati in Catalogna, così come per i problemi legati al travaglio, per le piante antisettiche e vulnerarie²⁸¹⁴. La recensione bibliografica realizzata in Italia grazie al contributo di diversi studi di veterinaria popolare riporta invece, fra le categorie aventi il maggior ventaglio di piante medicinali, le affezioni del *Sistema digestivo* (37.5% delle piante medicinali) e le affezioni della *Cute* (32%)²⁸¹⁵.

5.5 Elementi magico-religiosi

Anche nella medicina popolare sono rimaste più o meno vive pratiche curative la cui validità, pur sfuggendo ad ogni tipo di rigore scientifico, è stata consacrata da secoli di esperienza: alcune di queste ricorrenze riflettono riti arcaici e di sincretismo che si sono mantenuti grazie all'efficacia dei risultati. L'intervento "soprannaturale", all'interno del contesto storico-culturale in cui si applica, non costituisce unicamente un atto preposto a tranquillizzare il malato, ma possiede un carattere sintomatologico destinato a procurare nell'infermo degli effetti tangibili²⁸¹⁶.

Se il ruolo degli elementi occulti nell'eziologia delle malattie trova riscontro in alcuni materiali dei Vocabolari dei dialetti della Svizzera italiana, le testimonianze più recenti, raccolte dagli informatori, concordano invece nell'attribuire alle patologie delle cause naturali. Resta però un argomento insondato la portata di credenze che attribuiscono a forze malefiche lo scatenarsi della malattia, manifestazione diretta del demone ("malocchio"), in cui il prete interviene con precisi rituali di esorcizzazione.

Alcuni rituali raccolti durante la ricerca, oggi quasi dimenticati, palesano invece l'importanza delle tradizioni magico-religiose, apotropaiche e propiziatriche nella prevenzione e nella guarigione: bagnarsi con la rugiada, il mattino di san Giovanni, per eliminare diversi mali²⁸¹⁷; sguazzare a piedi nudi nell'erba bagnata di rugiada, la mattina della festa del Santo, per eliminare ragadi e calli²⁸¹⁸; immergere le mani nell'acqua Santa, affidarsi ai frati o a determinati Santi per eliminare le verruche. Alcuni di questi rituali curativi contemplano l'uso di vegetali, com'è stato riscontrato anche in altre regioni d'Europa²⁸¹⁹: per il Ticino trattasi di *Allium sativum* L., *Corylus avellana* L., *Ruta graveolens* L., *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L., *Olea europaea* L., *Salix* sp.²⁸²⁰ e *Polygonatum multiflorum* (L.) All.²⁸²¹.

Nelle indicazioni di alcune piante si trovano ancora tracce dell'arcaica Dottrina delle Segnature, presente nelle pratiche di medicina popolare già molto prima di Paracelso: semi di *Hyoscyamus niger* L. contro il mal di denti (quest'antico rimedio, ormai abbandonato, si riallaccia in origine alla Dottrina delle Segnature per l'analogia del frutto maturo con quello di un molare capovolto²⁸²²); fronde di *Adiantum capillus-veneris* L. per la cura dei capelli; rizoma di *Scrophularia nodosa* L. contro la scrofola; fiori di *Euphrasia rostkoviana* H. e linfa di *Vitis vinifera* L./*Vitis labrusca* L. ("lacrime" della vite) per la cura degli occhi; pomi di *Mespilus germanica* L. per prevenire i bubboni; foglie di *Salix x sepulcralis* Simonkai, con gibbosità, per eliminare le verruche; foglie di *Petasites albus* (L.) Gaertn. per aumentare la lattazione nel bestiame. L'efficacia di *Euphrasia rostkoviana* H. e *Scrophularia nodosa* L. è stata sfruttata anche dalla moderna fitoterapia.

Per alcune affezioni sono state registrate pratiche magico-superstiziose di guarigione tramite trasferimento del male su un altro corpo, in alcuni casi con l'intervento di un vegetale, come nella cura delle verruche (*Salix* sp.; *Salix x sepulcralis* Simonkai) e delle vesciche nei piedi (*Trollius europaeus* L.): affinché la cura sia efficace, occorre però gettare lontano le foglie di salice, rispettivamente i bulbi essiccati del botton d'oro, in un posto dove si prevede di non passare più, fino a guarigione avvenuta.

Durante le interviste e nel corso dello spoglio dei documenti scritti sono anche emerse testimonianze sulla presenza di guaritori specializzati nella cura di alcune affezioni e disturbi: verruche, epilessia, fuoco di

²⁸¹⁴ Cfr. M.À. Bonet, J. Vallès, *op. cit.*, pp. 1, 3, 14.

²⁸¹⁵ L. Viegì et al., *op. cit.*, p. 222.

²⁸¹⁶ Cfr. O. Lurati, "Situazione sanitaria e medicina popolare", p. 81.

²⁸¹⁷ Informatrice di Vogorno.

²⁸¹⁸ O. Lurati, I. Pinana, *op. cit.*, p. 338.

²⁸¹⁹ Cfr. ad es. S. Akerreta *et al.*, *op. cit.*, p. 6; A. Agelet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 67; M.À. Bonet *et al.*, *op. cit.*, p. 162; D. Raja *et al.*, *op. cit.*, p. 157; A. Pieroni, C. L. Quave, *op. cit.*, p. 266; A. Pieroni *et al.*, "Ethnopharmacy of the ethnic Albanians (Arbëreshë) of northern Basilicata, Italy", p. 236; A. Pieroni, "Medicinal plants and food medicines in the folk traditions of the upper Lucca Province, Italy", p. 270; A. Sella, *op. cit.*

²⁸²⁰ Cfr. le rispettive schede etnobotaniche.

²⁸²¹ La testimonianza sul sigillo di Salomone rispecchia un rito apotropaico piuttosto che curativo: nelle vallate alpine, il rizoma, appeso sulle porte di cascine e baite, allontana gli spiriti maligni (L. Bettosini, *Fiori delle montagne ticinesi*, p. 87. Testimonianza raccolta da Ely Riva).

²⁸²² Cfr. P. Font Quer, *op. cit.*, p. 573.

Sant'Antonio, vermi intestinali, arti doloranti e anchilosati, ferite varie...²⁸²³. In tutte queste usanze, le formule cristiane si confondono con quelle pagane: uso di amuleti, frasi misteriose e sostanze particolari, fra cui anche le erbe medicinali²⁸²⁴. L'importanza dei guaritori tradizionali è difficile da sondare tramite studi etnologici, poiché questo aspetto della medicina popolare è spesso considerato un argomento tabù, come ho potuto constatare di persona durante un'intervista con un'informatrice-guaritrice purtroppo scomparsa recentemente.

6. Originalità dei rimedi e delle piante medicinali nell'area di studio

6.1 Medicina umana

6.1.1 Novità etnobotanica

Attraverso il calcolo dell'*Ethnobotanical novelty Index* ("Indice di novità etnobotanica") è possibile evidenziare l'originalità e la ricchezza della medicina popolare in una determinata regione. L'indice di novità etnobotanica corrisponde a NRU/P, dove NRU è il numero di usi non documentati (*unreported uses*) e P il numero di specie totali. Il confronto degli indici etnofarmacobotanici permette, inoltre, di valutare l'interesse potenziale di una regione rispetto ad altre nella ricerca di nuovi medicinali. Il valore di NRU/P per il Ticino è di $78/217=0.36$ (fonti riunite), mentre se si considera solo l'apporto degli informatori scende a $17/148 = 0.11$. Questi risultati sono in linea - seppure fra i valori più bassi - con gli indici riscontrati in altre regioni, in particolare della Spagna, che vanno da un minimo di 0.08 (Segarra) a un massimo di 5.08 (provincia di Castellò)²⁸²⁵. Le differenze importanti nei valori degli indici sono influenzate in maniera importante anche dalla quantità di pubblicazioni consultate, che vanno comunque aggiornate e approfondite prima di intraprendere uno studio di laboratorio²⁸²⁶, in particolare dalla presenza di pubblicazioni di fitoterapia nella regione di studio. Per la flora medicinale del Canton Ticino, un ruolo di primo piano è stato dato dal trattato del professor Pomini da Legnano. Le differenze osservate nei diversi indici scaturiscono anche dall'interpretazione di NRU: infatti, se alcune ricerche si limitano a riportare unicamente i rimedi cosiddetti nuovi, nel senso che non sono ancora stati documentati in altri studi etnobotanici, altri autori inseriscono nella definizione anche gli usi insoliti o poco documentati (*uncommon uses*). In questo caso, per il Ticino, il valore di NRU/P corrisponderebbe a $116/217=0.53$ (fonti riunite), rispettivamente $34/148=0.23$ (fonti orali).

6.1.2 Piante e rimedi nuovi

Le specie più appropriate per studi fitochimici e fitofarmacologici rispettano, in teoria, almeno una delle seguenti condizioni: piante medicinali per le quali sono documentati usi nuovi o poco comuni; piante medicinali confermate da più di un informatore (o da fonti scritte indipendenti); piante medicinali per le quali sono riportati rimedi uguali o simili in differenti regioni d'indagine²⁸²⁷. Di seguito ci limitiamo a commentare alcuni rimedi nuovi o insoliti, legati a piante che crescono in modo spontaneo nella regione di studio. Questi e altri rimedi possono servire da spunto per eventuali approfondimenti fitochimici e fitofarmacologici che possano confermare la validità delle proprietà attribuite alle specie in questione.

- *Streptopus amplexifolius* (L.) DC.: a Bosco Gurin, il succo ottenuto dalla spremitura dell'erba è usato in impacchi, per applicazioni su suppurazioni di ferite, specie nelle mani e nei piedi. Negli studi consultati, non ho trovato usi curativi legati a questa pianta, emersi invece da ricerche etnobotaniche realizzate presso le comunità native dell'America settentrionale. Più precisamente, il lauro alessandrino è impiegato nei problemi di stomaco e per stimolare l'appetito (infuso della pianta intera), per indurre il travaglio (masticare la radice) e nel trattamento di bruciature (succo delle bacche)²⁸²⁸. Inoltre, presso queste comunità, i giovani germogli e le bacche, dal sapore di cocomero e leggermente lassative, sono consumati come alimento.
- *Scrophularia umbrosa* Dumort.: l'applicazione della foglia su ferite purulente, ricordata da un informatore, trova conferma in alcune specie parenti documentate in altri studi etnobotanici. Nella regione piemontese di Biella le foglie di *Scrophularia nodosa* L., applicate sulle piccole ferite suppuranti, sono

²⁸²³ Cfr. i capitoli introduttivi *Principi, rimedi e pratiche curative*>> "La spiritualità e la magia nella terapeutica popolare" e *La trasmissione e la pratica del sapere medico popolare*>> "La terapeutica popolare fra oralità ed esperienza - Un sapere circoscritto: guaritori, taumaturghi e samaritani".

²⁸²⁴ Cfr. M.L. Lurati, O. Lurati, *op. cit.*, pp. 3-7.

²⁸²⁵ Cfr. A. Agelet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 65; M. T. Palmese *et al.*, *op. cit.* (i valori sono stati calcolati per estrapolazione).

²⁸²⁶ Idem.

²⁸²⁷ Cfr. D. Raja *et al.*, *op. cit.*, p. 156.

²⁸²⁸ "Plants for a Future - Database search", [<http://www.ibiblio.org>].

usate per fermare il processo infettivo (l'applicazione va interrotta quando la ferita sta per rimarginarsi)²⁸²⁹. L'efficacia di questa specie contro diverse affezioni della pelle, ulcere maligne ed emorroidi sembra del resto accertata²⁸³⁰. In Sardegna, invece, le cime fiorite di *Scrophularia trifoliata* L. sono impiegate come cicatrizzanti²⁸³¹. Nei Pirenei occidentali le foglie di *Scrophularia auriculata* L. sono applicate, in cataplasma, su infiammazioni²⁸³², mentre nei Pirenei centrali le foglie di *Scrophularia alpestris* Gay ex Benth in DC. sono considerate risolutive²⁸³³.

- *Achillea moschata* Wulf. (iva): in valle Verzasca, le foglie, macerate nella grappa, sono applicate su piaghe. Questa indicazione rimanda alle note proprietà vulnerarie della specie parente, il millefoglio comune (*Achillea millefolium* L.): da questa specie sono stati isolati lattoni sesquiterpenici, poliacetileni, glucosidi cianogenetici, cumarine e flavonoidi, responsabili fra l'altro delle virtù antinfiammatorie e antispasmodiche. Dall'*Achillea moschata* sono invece state isolate due sostanze caratteristiche, ivene e ivaolo²⁸³⁴. L'infuso d'iva è inoltre supposto possedere proprietà febbrifughe, come documentato in valle Leventina (fonti scritte) e val di Blenio (fonti orali), di cui però non ho trovato riscontro nei testi di fitoterapia consultati. Il testo del professor Pomini riporta invece le proprietà sudorifere dell'iva²⁸³⁵. L'*Achillea moschata* è conosciuta nella regione soprattutto per le qualità del liquore ricavato dalle parti aeree, con proprietà amaro-toniche e digestive, dovute verosimilmente alla presenza di un olio etero, contenente terpeni monociclici e biciclici, in misura maggiore nei fiori e nelle sommità fiorite²⁸³⁶.
- *Sempervivum montanum* L.: in val di Blenio, le foglie schiacciate erano usate contro il mal di denti, applicate su ascessi e gengive infiammate. Un uso identico, riferito però a una specie parente più popolare, *Sempervivum tectorum* L., è confermato dal presente e da altri studi etnobotanici²⁸³⁷. Studi di laboratorio su *S. tectorum* hanno permesso di evidenziare la presenza di polifenoli responsabili di un'attività antimicrobica²⁸³⁸.
- *Cyclamen purpurascens* Mill.: la pagina inferiore delle foglie, una volta liberata dalla pellicola, viene applicata su foruncoli e suppurazioni. Quest'uso è documentato anche nella regione di Biella (Piemonte)²⁸³⁹. Sempre in Piemonte, in valle Anzasca, il ciclamino, chiamato in dialetto *foinàul* (letteralmente, "fieno (di) infiammazione") è applicato esternamente come antiflogistico²⁸⁴⁰. Le proprietà delle foglie del ciclamino meritano quindi ulteriori approfondimenti. Studi di laboratorio sul tubero fresco hanno evidenziato la presenza di una saponina fortemente irritante, con azione emolitica - la ciclamina - presente anche nelle foglie. Si sa che i tuberi, sterrati in autunno, erano assunti sotto forma di polvere secca o di tintura, come emmenagogo, drastico purgante, vermifugo e starnutatorio²⁸⁴¹: oggigiorno dei preparati a base di estratti di tubero sono usati per la preparazione di medicinali per la cura della rinosinusite.
- *Abies alba* Mill.; *Larix decidua* Mill., *Picea abies* (L.) Karst.: le resine estratte da queste essenze, masticate a lungo, sono utilizzate nella regione ticinese per la pulizia dei denti, esplicando nel contempo un'azione digestiva. Quest'impiego delle resine è confermato da fonti sparse (orali e scritte), mentre sono stati trovati solo riscontri sporadici negli altri studi consultati²⁸⁴². Un'applicazione interessante di questo rimedio potrebbe risiedere nell'elaborazione di prodotti su scala regionale - come dentifrici o caramelle - a base di resina di conifere, materia prima abbondante nel territorio di studio. Le resine e i loro derivati, costituiti da miscugli eterogenei e complessi di terpeni e di composti di natura aromatica, trovano

²⁸²⁹ A. Sella, *op. cit.*, p. 168.

²⁸³⁰ P. Font Quer, *op. cit.*, p. 608.

²⁸³¹ A. Bruni *et al.*, *op. cit.*, p. 112

²⁸³² S. Akerreta *et al.*, *op. cit.*, p. 10.

²⁸³³ A. Agelet, J. Vallès, *op. cit.*, p. 63

²⁸³⁴ Cfr. lo studio di Romina Morisoli, "Étude comparative des huiles essentielles d'*Achillea erba-rotta* subsp. *moschata* et *Achillea nana* provenant de différentes régions alpines de la Suisse italienne et mise au point d'une méthode de propagation", Travail de diplôme auprès de l'École d'ingénieurs de Lullier (EIL-GE), Bellinzona: 16 novembre 2007, 82 p.

²⁸³⁵ Cfr. L. Pomini, *op. cit.*, pp. 222-223.

²⁸³⁶ Cfr. R. Morisoli, *op. cit.*

²⁸³⁷ L. Pomini, *op. cit.*, p. 383. Cfr. anche G. Zanetti-Ripamonti, *op. cit.*, p. 157.

²⁸³⁸ V. Abram, M. Donko, "Tentative Identification of Polyphenols in *Sempervivum tectorum* and Assessment of the Antimicrobial Activity of *Sempervivum L.*", *Journal of Agriculture and Food Chemistry*, 1999, 47: 485-489.

²⁸³⁹ A. Sella, *op. cit.*, p. 61.

²⁸⁴⁰ VSI, voce Áuru, p. 339

²⁸⁴¹ E. Riva, *op. cit.*, pp. 189-190.

²⁸⁴² Nel Briançonnais, la resina di peccio era usata per estrarre schegge, spine e simili e la resina in generale era adoperata per curare le fratture delle bestie (D. Delcour, *op. cit.*, pp. 187, 183). S. Brüscheweiler, *op. cit.*, p. 116, riporta che la resina di peccio, masticata dai bambini come gomma americana, fa bene ai denti.

oggiogiorno un'applicazione topica - come costituenti di balsami - o nella cura delle affezioni dell'apparato respiratorio, per la loro attività antisettica e secretolitica.

6.2 Veterinaria

Il valore di *Ethnobotanical novelty Index* per la veterinaria popolare, pari a $100/57 = 1.75$, è superiore a quello riscontrato per la medicina umana in Ticino. Questo valore non offre però spunti per validi confronti, vista la minor disponibilità di studi e il numero ridotto di dati. Per le 7 piante medicinali che non trovano conferma nelle pubblicazioni consultate, sono documentate - nella medicina popolare ticinese - usi analoghi per la cura dell'uomo. L'unica eccezione è rappresentata da *Rumex alpinus* L., amministrato alle capre come antidiarroico (nei bambini, al contrario, era usato per stimolare l'evacuazione) e *Brassica napus* (L.) var. *oleifera*, il cui olio era impiegato per la cura della mastite nelle mucche e come purgante per bestie. Sul lichene *Usnea barbata* sp. sono documentati, in Ticino, usi terapeutici contro infezioni da microbi sia per il bestiame (afta epizootica, coriza delle mucche) sia per le persone (raffreddore). L'azione antibatterica di *Usnea* sp. - in cui sono stati isolati acidi lichenici e mucillagini - è stata dimostrata *in vitro*, in particolare per la cura delle infiammazioni della bocca e della mucosa della faringe²⁸⁴³.

Di *Paradisea liliastrum* (L.) Bertol. non sono invece documentati usi, in Ticino, per la cura delle persone. Il rimedio legato a questa pianta, circoscritto alla comunità walser di Bosco Gurin, è molto particolare²⁸⁴⁴: il fumo e il calore sprigionati bruciando i fiori del giglio di san Bruno (in walser, *Santahäntsch Gglogga*) - previamente consacrati in chiesa il giorno di san Giovanni Battista - sono diretti verso la mammella della mucca affetta da mastite.

Alcune erbe impiegate come implemento naturale alla produttività, grazie all'aumento della lattazione e alla qualità organolettica del latte, sono state messe a profitto dell'industria casearia ticinese, in particolare *Ligusticum mutellina* (L.) Crantz e *Achillea moschata* Wulf. Oltre alle già citate piante galattagoghe (cui si aggiungono, grazie alle testimonianze raccolte, *Urtica dioica* L./*Urtica urens* L., *Solanum tuberosum* L., *Alchemilla vulgaris* L. agg., *Alchemilla alpina* agg., *Cucurbita maxima* Duchesne), altre piante curative, emerse dal presente studio, potrebbero essere reintrodotte presso i piccoli allevamenti regionali, ad esempio: radice di *Gentiana purpurea* L. contro i disturbi legati al consumo eccessivo di erbe fresche; semi di *Linum usitatissimum* L., parti aeree di *Malva neglecta* Wallr./*Malva sylvestris* L. e rametti di *Rosmarinus officinalis* L. per riattivare la ruminazione; decotto di radici di diverse specie di genziana contro i disturbi digestivi; tisane di foglie di *Alchemilla alpina* agg./*Alchemilla conjuncta* agg., corteccia di *Quercus petraea* Liebl. oppure foglie di *Mentha x piperita* L. contro la diarrea. Alcune erbe repellenti contro gli ectoparassiti potrebbero invece essere messe a profitto per produrre insetticidi naturali²⁸⁴⁵, come le fronde di felce maschio (*Dryopteris filix-mas* (L.) Schott) contro i pidocchi pollini o i parassiti delle api. Dei rimedi facilmente producibili in casa potrebbero essere impiegati per risolvere ferite superficiali, punture d'insetti e altri piccoli traumi e disturbi negli animali domestici: l'esempio più interessante è forse costituito dall'unguento di *Francescòi*, a base di resina di peccio, olio di oliva e cera d'api, prodotto un tempo con successo da una famiglia di Olivone e distribuito ad altri abitanti della valle.

7. Conclusione

La farmacopea vegetale del Ticino presenta un repertorio di piante medicinali proveniente in parte importante da risorse naturali spontanee sul territorio, cui si aggiungono specie coltivate da lunga data o introdotte più o meno recentemente: la grande ampiezza altitudinale e climatica del Cantone ha permesso infatti l'acclimatazione di specie vegetali esotiche, soprattutto nelle basse regioni. Un apporto sostanziale alla medicina popolare ticinese è rappresentato dalle specie che alimentano il fondo comune della farmacopea vegetale europea, alle quali si aggiungono delle piante più marcatamente montagnose e alpine. L'analisi delle strategie di raccolta sottolinea l'importanza numerica dei vegetali che crescono allo stato selvatico, mentre le piante degli spazi abitati o sotto dipendenza umana forte - siano esse spontanee o coltivate - registrano una maggiore frequenza d'uso. Le piante d'alta quota conservano però una loro peculiare genuinità e sono considerate come più efficaci dal punto di vista dell'azione curativa.

Le piante medicinali documentate rispecchiano in modi diversi tradizioni antiche e innovazioni più o meno recenti, che coprono in maniera uniforme il territorio cantonale, oppure presenti solo sporadicamente. L'importanza della trasmissione delle conoscenze e delle pratiche di generazione in generazione, in

²⁸⁴³ *Herbal remedies.*

²⁸⁴⁴ E. Gerstner-Hirzel, *op. cit.*, p. 146.

²⁸⁴⁵ Cfr. R. E. Uncini Manganeli, *op. cit.*, p. 191.

particolare fra le donne, è stata confermata ampiamente: a questi rimedi tradizionali - documentati nell'intero Ticino oppure confinati a una regione, a un villaggio o a una famiglia - si aggiunge un numero meno importante di rimedi appresi direttamente da fonti "sapienti", in particolare quelli attinti dai libri.

I rimedi raccolti si rifanno principalmente al Ticino dei primi decenni del secolo XX, riflettendo - nelle affezioni, nei disturbi e nei traumi più frequentemente citati - la situazione socioeconomica e igienico-sanitaria di una parte importante della popolazione. L'uso sistematico e diffuso delle piante medicinali pare interrompersi proprio con le generazioni a cavallo fra la fine dell'Ottocento e la prima metà del Novecento, a seguito degli indispensabili progressi strutturali, istituzionali e medici. Sembra quindi che la mancanza di necessità abbia influito in maniera importante sull'erosione di molte conoscenze familiari concernenti la flora medicinale e i rimedi vegetali: questo aspetto è particolarmente evidente per le pratiche di veterinaria, soppiantate dai cambiamenti tecnologici del mondo agro-pastorale e dalle norme d'igiene, prevenzione e vaccinazione. La mutazione dello stile di vita e della composizione del nucleo familiare ha comportato anche la perdita di quella solidarietà legata alla cura dei malati. La mancata condivisione di spazi ed attività ha inoltre modificato i rapporti intergenerazionali: perciò, molti dei rimedi che risalgono all'infanzia dell'informatore non sono stati trasmessi alle generazioni seguenti.

La costanza, la pazienza e la perseveranza che impongono la raccolta del vegetale, la preparazione dei rimedi e i periodi più o meno lunghi di cura inducono a pensare che la conoscenza e l'uso delle piante medicinali scaturiscano anche dalla passione, dall'interesse e dalla sensibilità del singolo, indipendentemente dal vissuto, dal sesso e dall'età. Così, sebbene con l'avanzare degli anni non tutte piante medicinali siano facilmente accessibili, alcuni informatori continuano a servirsi dei rimedi offerti dalla natura, ben coscienti dell'importanza del vegetale come alternativa al medicamento di sintesi. Aggiungendo alle pratiche apprese dalla tradizione orale e con l'esperienza l'apporto di nuove conoscenze, acquisite grazie a letture o corsi di fitoterapia, hanno dato vita ad un sapere-mosaico in continua evoluzione, che però non appartiene più, come un tempo, all'intera comunità²⁸⁴⁶. Gli informatori che meglio ricordano i vecchi rimedi familiari sono proprio quelli che li hanno applicati nel corso della vita (su se stessi, sui figli o sui nipoti) e che hanno saputo perpetuare, trasmettendoli in particolare alle più giovani generazioni, come ci ricorda questa testimonianza conclusiva: "*Lui [mio nipote] mi segue, conosce una buona parte delle erbe...perché sto tanto in montagna con lui in estate...andiamo magari due o tre giorni per settimana...e giriamo i boschi, i prati e tutto...io gli faccio vedere: questa è la piantaggine, questo è il ginestrino, questa è la malva selvatica...e li conosce, in buona parte...insegno quello che ho imparato io*" (Piera, Medeglia).

²⁸⁴⁶ P. Lieutaghi, *L'herbe qui renouvelle. Un aspect de la médecine traditionnelle en Haute-Provence*, Paris: Editions de la Maison des sciences de l'homme, 1986, pp. 200, 214.

PROSPETTIVE

Sviluppi futuri della ricerca

I risultati di questo studio sono indicativi degli usi della flora nella medicina popolare ticinese, ma non possono essere considerati, tuttavia, definitivi. Nuove ricerche sul terreno, pubblicazioni ancora inedite e soprattutto i materiali analizzati per la stesura del *Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana* porteranno senz'altro alla luce rimedi e piante non descritte nella presente ricerca.

In tal senso, uno degli sviluppi più interessanti della tesi risiede nell'elaborazione di una banca dati (*database*) informatizzata, in cui catalogare i numerosi fitonimi dialettali accompagnati dagli usi popolari della flora (terapeutici, alimentari, agricoli, magico-religiosi, ecc.), raccolti da fonti orali e scritte limitatamente al Ticino e al Grigioni italiano. Il mezzo informatico si presta in maniera ottimale alla memorizzazione e alla classificazione delle informazioni etnobotaniche, consentendo non solo una consultazione immediata e un aggiornamento continuo e automatico dei dati, ma anche il trattamento, il confronto e l'analisi multidimensionale e flessibile delle informazioni, partendo dalle diverse voci: nome popolare della pianta, nome scientifico, uso medicinale (o altri usi), villaggio, distretto, ecc.. L'inventario etnobotanico - destinato anzitutto alla conservazione dei fitonimi, degli usi e delle tradizioni locali - rappresenta anche un potenziale strumento da sfruttare nell'ambito della preservazione della biodiversità vegetale del territorio, tanto delle specie selvatiche legate ai siti alpini (genziane, arnica, iva, ecc.), quanto delle piante coltivate (basti pensare alle numerose varietà di castagne, noci, mele, ecc. emerse dal vaglio dei materiali etnografici consultati). La banca dati, attiva a livello regionale, potrebbe inserirsi in una rete nazionale e finalmente europea, dove sono già in fase di realizzazione diversi progetti, quali il progetto RUBIA per i Paesi dell'area mediterranea²⁸⁴⁷, il progetto NEMO per la Francia²⁸⁴⁸ e la banca dati HERB per il bacino dei Carpazi²⁸⁴⁹.

Una banca dati potrebbe essere il punto di partenza per una pubblicazione sulla flora popolare della Svizzera italiana, prendendo spunto dal lavoro realizzato da Alfredo Sella per la regione di Biella (Piemonte)²⁸⁵⁰. Una compilazione degli usi e dei fitonimi della Svizzera italiana rappresenterebbe anche la giusta ricompensa a tutti coloro che hanno contribuito ad arricchire il mosaico etnografico ed etnolinguistico regionale.

Potenziali linee di studio

A partire da questa tesi sono state gettate le basi per uno sviluppo dell'etnobotanica in Ticino: in particolare, grazie alla collaborazione stabilita fra la Facoltà delle Scienze dell'Università di Neuchâtel e la Fondazione Alpina per le Scienze della Vita di Olivone, si sono recentemente aperte nuove possibilità di ricerca sul terreno. Nel corso della discussione dei risultati mi sono soffermata su alcuni interessanti aspetti che si prestano ad essere approfonditi attraverso studi pluridisciplinari, con la collaborazione di diversi istituti a livello europeo, intercantonale e cantonale. Di seguito riporto alcuni spunti per potenziali linee di ricerca.

Studi interregionali a livello europeo

- Attraverso analisi etnobotaniche comparate:
 - approfondire le dinamiche complesse e i numerosi fattori (storico-culturali, sociali, economici, geografici, naturali, ecc.) che possono contribuire a delucidare le disparità dei saperi fra le diverse comunità in Europa e che interferiscono nel mantenimento delle conoscenze regionali di fitoterapia;
 - analizzare i processi di selezione che portano a privilegiare, all'interno delle diverse comunità, determinate piante rispetto alle potenzialità della flora locale, e l'importanza relativa della flora medicinale comune alle diverse regioni rispetto alla flora medicinale locale più specifica.

Studi nella Svizzera italiana

- Il vaglio dei materiali di archivio del CDE e delle pubblicazioni ha rilevato numerose testimonianze concernenti il Grigioni italiano: uno studio etnobotanico in questa regione è perciò necessario e più che mai urgente.

²⁸⁴⁷ M.R. González-Tejero, M. Casares-Porcel, C.P. Sánchez-Rojas *et al.*, *op. cit.*, pp. 341-357.

²⁸⁴⁸ G. Mazars, F. Mortier, "L'ethnopharmacologie en Europe", in: J. Fleurentin *et al.* (textes réunis par), *Ethnopharmacologie. Sources, méthodes, objectifs, Annales du 1er Colloque européen d'ethnopharmacologie, Metz, 23-25 mars 1990*, Paris: ORSTOM éditions, 1991, pp. 43-47,

²⁸⁴⁹ P. Babulka, *op. cit.*

²⁸⁵⁰ A. Sella, *op. cit.*

Studi a livello cantonale

- Il Canton Ticino rappresenta un contesto ideale per approfondire alcuni aspetti toccati dal presente studio, in particolare gli apporti rispettivi alla farmacopea popolare della flora prettamente montagnosa e di quella delle regioni basse, per confrontare la rilevanza delle diverse fasce altitudinali, dei diversi insiemi fiorali, per esaminare i trasferimenti di rimedi e conoscenze²⁸⁵¹.
Varrebbe quindi la pena analizzare le differenze nell'uso delle piante medicinali:
 - a) fra comunità simili, sottoposte a condizioni naturali, storico-geografiche e socio-economiche distinte;
 - b) fra gruppi culturali distinti, considerando i fenomeni migratori che hanno caratterizzato il Ticino già a partire dalla seconda metà del Novecento.
- Approfondire il ruolo dei guaritori tradizionali e delle personalità ecclesiastiche e monacali - in particolare all'interno dei Conventi - nell'uso dei rimedi vegetali e nella cura delle malattie.
- Realizzare uno studio etnobotanico sulle piante usate nella tradizione alimentare ticinese, con particolare enfasi sul ruolo del vegetale come alimento-rimedio.
- Approfondire alcuni aspetti di etnomicologia, ad esempio il vocabolario vernacolo relativo ai funghi e le conoscenze popolari che concernono questa categoria poco studiata.
- Analizzare le componenti extra-vegetali nella medicina popolare ticinese e il loro rapporto con le piante medicinali.
- Di fronte al rinnovato interesse per la medicina naturale e la fitoterapia, sarebbe auspicabile avviare studi di approfondimento sulle tipologie di trasmissione ed elaborazione delle conoscenze e degli usi delle piante medicinali fra fasce più giovani della popolazione²⁸⁵². Alcuni informatori interessanti potrebbero essere cercati fra i professionisti del ramo fitoterapeutico - che hanno abbinato studi scientifici e conoscenze tradizionali - oppure fra quelle persone che fanno un uso regolare dei rimedi vegetali. Il confronto con il presente studio permetterebbe inoltre di evidenziare le specie e i rimedi caduti in disuso al fine di reinserirli nel circuito popolare, e di analizzare le differenze rispetto alla tipologia delle piante medicinali usate e alle principali affezioni trattate.

Progetti di etnobotanica applicata

Le risposte ai diversi problemi di conservazione ambientale e di sviluppo sostenibile in relazione alla società richiede un approccio olistico e partecipativo della ricerca etnobotanica, in grado di affrontare le realtà pluridimensionali della vita quotidiana. Di seguito proponiamo alcuni spunti per lo sviluppo di progetti di etnobotanica applicata.

- Elaborare linee guida per esperienze *in vitro* a partire dal vaglio dei rimedi classificati come nuovi o originali (cfr. il paragrafo 6.1.2). Queste linee guida sarebbero destinate allo sviluppo di rimedi vegetali prodotti localmente e inseribili nei mercati regionali.
- Collaborazione con l'*Associazione delle Buone Erbe ticinesi* (BET) e la *Cooperativa per le piante officinali e i fitoprodotti ticinesi* (COFIT), responsabili della produzione di colture di erbe medicinali adattate alle regioni di montagna e della commercializzazione di fitoprodotti, destinati non solo alle persone ma anche agli animali domestici e al bestiame dei piccoli allevamenti (cfr. i paragrafi 6.1.2 e 6.2).
- Studiare le abitudini alimentari della popolazione ticinese e gli elementi comuni fra dietetica e fitoterapia popolare, onde valutare l'applicabilità terapeutica di piante locali eduli.
- Organizzare corsi sull'uso delle piante medicinali nelle scuole, con uscite sul terreno e coltivazioni *in sito*.
- Collaborare con gli enti ospedalieri cantonali per definire in maniera corretta - a livello cantonale e regionale - le potenzialità delle piante medicinali locali da integrare ai medicinali di sintesi nelle cure di salute primaria.

²⁸⁵¹ P. Lieutaghi, comunicazione personale.

²⁸⁵² Cfr., in particolare, lo studio di A. Pieroni, C. L. Quave, *op. cit.*

GLOSSARIO

TERMINI BOTANICI E AFFINI

Achenio: frutto secco indeiscente con un solo seme non aderente al pericarpo.

Amento: infiorescenza formata da fiori unisessuati disposti a spiga pendente. (Sin.: Gattino)

Amplexicaule: che circonda il fusto.

Angiosperme: divisione di piante fanerogame con fiore, nelle quali gli ovuli sono racchiusi nell'ovario e i semi nel frutto.

Antera: parte fertile dello stame dei fiori in cui si formano i granuli pollinici.

Apomissia: insieme di quelle forme aberranti di riproduzione sessuale che avvengono senza che si verifichi alcuna gamia, per cui non sono accompagnate da variazioni della fase nucleare.

Arillo: formazione annessa al seme di solito carnosa e spesso di colore brillante derivata dallo sviluppo del funicolo o ilo o terzo tegumento di un ovulo.

Bacca: frutto carnoso indeiscente con epicarpo sottile, mesocarpo polposo, endocarpo non legnoso con numerosi semi.

Brachiblasto: ramo poco sviluppato, con internodi corti e pertanto con foglie prossime, formanti spesso una rosetta.

Brattea: foglia modificata che accompagna fiori o infiorescenze, con funzione soprattutto protettiva.

Briofite: divisione di piante con organizzazione complessa, cui appartengono i Muschi e le Epatiche.

Bulbillo: ogni struttura, simile a un bulbo, di solito formata nell'ascella fogliare o nell'infiorescenza, che si separa dalla pianta genitrice assicurando una riproduzione vegetativa.

Bulbo: organo di riserva sotterraneo che comprende un caule corto e largo con radici sulla parte inferiore e sopra foglie carnose o foglie basali, circondate da foglie protettive squamose.

Carpello: foglia modificata che partecipa alla formazione del pistillo.

Cariosside: frutto secco indeiscente con un unico seme che aderisce al pericarpo.

Cinorrodo: "falso" frutto tipico del genere *Rosa*, costituito dal ricettacolo carnoso, profondamente concavo e tappezzato internamente da diversi piccoli frutti, detti nucule.

Conifere: classe delle Gimnosperme (v.) cui appartengono piante quasi tutte di notevoli dimensioni e resinose, con fusto ramificato, foglie aghiformi o squamiformi e frutto a cono.

Corimbo: tipo d'infiorescenza in cui i fiori sono allineati alla medesima altezza mentre i peduncoli fiorali partono dall'asse principale ad altezze diverse.

Cormofita: morfotipo comune a Felci e Spermatofite, caratterizzato da tre organi fondamentali: asse caulinare, foglia e radice, detti cormo.

Cotiledone: foglia embrionale che si trova nell'interno del seme per svolgere una funzione di riserva, di assorbimento o di protezione.

Crenato: detto di un margine fogliare a denti arrotondati.

Decorrente: detto di basi fogliari che si estendono lungo il fusto della pianta o il picciolo.

Decussata: tipo di disposizione delle foglie sul fusto, quando queste sono due e opposte su ogni nodo e rotate di 90° rispetto a quelle dei nodi inferiore e superiore.

Dicotiledone: classe di piante delle Angiosperme caratterizzate da embrione con due cotiledoni.

Dioico: detto di vegetale che porta fiori maschili con soli stami su un individuo e fiori femminili con soli pistilli su un altro individuo della stessa specie.

Distico: disposto, lungo un asse comune, su due ranghi opposti e situati in uno stesso piano.

Drupa: frutto carnoso indeiscente con esocarpo membranoso, mesocarpo carnoso e succulento ed endocarpo legnoso e duro.

Embricato: detto di foglie e sim. sovrapposte le une alle altre come gli embrici di un tetto.

Epifita: pianta che cresce su un'altra, utilizzandola come sostegno.

Ermafrodito: dicesi di fiore munito di stami e di ovari. Per estensione, anche d'infiorescenza e di piante ermafrodite.

Fanerogama: pianta che possiede organi di riproduzione visibili.

- Floema:** tessuto vegetale dei fusti e delle radici, costituito da fibre di sostegno e vasi cribrosi che portano la linfa elaborata. (Sin. Libro)
- Flora:** tutte le specie di piante che compongono la vegetazione di una data area.
- Galbulo:** falso frutto di alcune piante delle Cupressacee, che può essere legnoso o carnoso.
- Galla:** accrescimento o protuberanza anormale in una pianta. La formazione di una galla può essere indotta dall'infezione di batteri o funghi, o dall'attacco di certi bruchi, nematodi o insetti. Si possono formare sulle radici o sulle foglie. (Sin.: Cecidio)
- Geminato:** disposto 2 a 2, per paia.
- Gemma:** nelle cormofite, sono definite gemme le sedi di meristemi (apicali, ascellari, avventizi), da cui si sviluppano i nuovi germogli, foglie o fiori.
- Germoglio:** la piantina al suo sviluppo; insieme delle parti vegetali che si sviluppano dalle gemme.
- Gimnosperme:** divisione di piante con ovuli nudi, cioè non racchiusi in un ovario.
- Gomma:** liquido denso e vischioso, generato dalla metamorfosi di alcuni tessuti di certe piante, che fuoriesce da incisioni e indurisce con l'aria.
- Imenio:** nei funghi, insieme delle cellule che portano e contengono le spore.
- Infiorescenza :** particolare disposizione dei fiori quando sono raggruppati su ramificazioni della pianta : *infiorescenza a spiga, a ombrella, a corimbo.*
- Infruttescenza:** insieme dei frutti e dell'asse che li sostiene, derivato dalla corrispondente infiorescenza.
- Invasive (specie):** piante che si sviluppano e diffondono molto velocemente, minacciando specie indigene caratteristiche dei diversi ambienti naturali.
- Lacinia** (anat., bot.): frangia, frastagliatura.
- Laciniato:** profondamente inciso, in segmenti o lobi stretti e irregolari.
- Lenticella:** una delle numerose aperture poste nel ritidoma delle piante legnose, che appare in rilievo e che può essere riempita con una sostanza polverosa formata da cellule morte o suberificate. La lenticella permette all'aria di raggiungere i tessuti che si trovano sotto la superficie.
- Lichene:** organismo composto di un fungo (micobionte) e da un'alga o cianobatterio che vivono in associazione simbiotica. Si può sviluppare su rocce, sul terreno, sugli alberi, sopravvivendo anche in condizioni particolarmente sfavorevoli. Un tallo di lichene, secondo la specie, può avere l'aspetto di una crosta, di una squama, di una foglia o di un piccolo arbusto.
- Macroblasto:** nelle piante aventi due tipi di germogli, dicesi dei germogli lunghi, che formano i rami che li prolungano, per opposizione al brachiblasto (v.).
- Megaforbie:** dicesi di un gruppo vegetale di grandi piante erbacee, ordinariamente con foglie larghe, su suolo fresco e ricco.
- Monoclino:** dicesi di un *taxon* i cui individui producono unicamente fiori ermafroditi.
- Monocotiledone:** classe di piante delle Angiosperme caratterizzate da embrione con un solo cotiledone.
- Monoico:** detto di pianta che porta i fiori maschili e i fiori femminili su un unico individuo.
- Neofita:** è detta neofita in senso ampio tutte le specie che sono apparse in Europa dopo la scoperta dell'America, in grado di riprodursi in natura.
- Ocrea:** espansione membranacea formata dall'unione di stipole o delle basi fogliari che circonda il fusto, tipica delle Polygonacee.
- Ombrella:** infiorescenza in cui i fiori sono portati a una stessa altezza da peduncoli inseriti al medesimo livello.
- Peltato:** detto di foglia tondeggianti, inserita su un picciolo al suo centro.
- Pennato:** detto di foglia composta formata di foglioline disposte ai lati di un asse.
- Pigna:** cono dei pini e di qualsiasi conifera, quando è legnoso e allungato. (Sin.: Strobilo)
- Poligamo:** dicesi di un *taxon* che presenta nello stesso tempo fiori ermafroditi e fiori unisessuati.
- Poliploidia:** condizione in cui un individuo (poliploide) possiede 1 o più corredi cromosomici aploidi oltre ai normali 2 corredi reperibili negli organismi diploidi (2n).
- Pomo:** "falso" frutto in cui i semi sono protetti da setti pergamenacei derivati dai carpelli, che costituiscono il vero frutto immerso in un grosso ricettacolo carnoso e commestibile.
- Proterandria:** caratteristica di un fiore in cui la maturazione delle antere precede quella degli ovuli.
- Pruina:** cera secreta in minuti granuli a produrre un rivestimento biancastro su frutti o foglie.

Pteridophyta: divisione di piante con radici, fusto e foglie ma prive di fiori e semi, che presentano alternanza di generazione con predominanza della fase asessuata.

Pubescente: detto di organo vegetale ricoperto di fitti peli.

Rizoma: organo caulinare sotterraneo, più o meno orizzontale, che emette dei fusti aerei e delle radici.

Samara: frutto secco indeiscente con pericarpo allargato in un'ala membranosa e un solo seme all'interno.

Sarmentoso: si dice di fusti o rami legnosi, flessibili, deboli, che necessitano di un sostegno.

Scapo: ramo laterale fiorifero privo di foglie; nelle piante con sole foglie basali appare come l'unico fusto.

Sclerozio: corpo fungino quiescente che resiste a condizioni ambientali sfavorevoli e in grado di rimanere nel suolo per lunghi periodi di tempo.

Sessile: privo di peduncolo o, se di foglia, di picciolo.

Siconio (o sicono): infiorescenza e infruttescenza formata da un ricettacolo carnoso cavo, sulle cui pareti interne sono inseriti fiorellini maschili e femminili: da questi ultimi, a maturazione avvenuta, si origineranno piccoli achenii. Il siconio presenta un'apertura nella parte apicale, per permettere l'accesso agli insetti pronubi responsabili dell'impollinazione.

Spata: ampia brattea che sottende un'infiorescenza, particolarmente frequente nelle monocotiledoni.

Spermatophyta: divisione del regno vegetale che comprende le piante con seme.

Stolone: fusto aereo o sotterraneo con portamento orizzontale e strisciante, capace di emettere radici dai nodi (per esempio nella fragola). Nella patata si parla piuttosto di stoloni tuberizzati.

Strobilo: lo strobilo, volgarmente chiamato cono o pigna, è una struttura vegetale formata da brattee legnose nelle quali alloggiano i semi delle Gimnosperme. In quest'antico gruppo di piante non si può parlare ancora di frutti, che appaiono invece nelle Angiosperme.

Tallo: corpo vegetativo dei vegetali inferiori, non distinto in radice, fusto e foglie.

Taxon (pl. taxa): gruppo di organismi inquadrato in una categoria tassonomica di qualunque rango, p. es. famiglia, genere o specie.

Tomento: ricoprimento di peli fitti, corti, molli e talora intrecciati che si può formare sulle epidermidi di foglie o fusti di piante o su talli di licheni o su corpi fruttiferi di funghi.

Tomentoso: detto di un organo dotato di tomento.

Tubero: organo caulinare sotterraneo con funzione di riserva.

Turione: gemma cilindrica, carnosa, emessa dalla radice di piante erbacee o da tuberi o rizomi; parte edule dell'asparago.

Vivace: detto di vegetale che vive più di due anni. (Sin. Perenne)

Xilema: tessuto legnoso dei vegetali.

TERMINI LEGATI ALLA FITOTERAPIA, ALLA MEDICINA E AFFINI

Afta: infezione ulcerativa della mucosa del cavo orale.

Afta epizootica: malattia infettiva di origine virale che colpisce buoi, pecore, maiali e simili.

Alcolaturo: soluzione alcolica ottenuta dalla pianta fresca.

Analgesico: che riduce o sopprime la sensibilità al dolore. (Sin.: Antalgico)

Antielmintico: medicamento che determina l'eliminazione dei vermi parassiti. (Sin.: Vermifugo)

Antiemorragico: che fa cessare o modera le emorragie. (Sin.: Emostatico)

Antiflogistico: rimedio contro le infiammazioni

Antisettico: che distrugge i germi. (Sin. Disinfettante)

Antispasmodico: che combatte le convulsioni.

Aperitivo: che stimola l'appetito.

Artrite: infiammazione di una o più articolazioni

Artrosi: malattia degenerativa delle articolazioni.

Bolsaggine: 1) grave difficoltà respiratoria del cavallo; 2) fiacchezza, mancanza di vigoria.

Bolso: 1) detto di animale, specialmente cavallo, affetto da bolsaggine; 2) che respira male, asmatico.

Bronchite: infiammazione dei bronchi.

Callo: ispessimento superficiale e circoscritto della cute, specialmente delle mani e dei piedi.

Calmante: rimedio che calma il dolore o placa la tensione nervosa. (Sin. Sedativo)

- Cardiotonico:** farmaco attivo sul muscolo cardiaco, di cui attiva la tonicità e regolarizza il ritmo.
- Carminativo:** medicamento atto a favorire l'espulsione dei gas dall'apparato digerente.
- Cataplasma:** preparazione dalla consistenza di una poltiglia ottenuta con sostanze vegetali cotte (normalmente farine vegetali stemperate in acqua a caldo), avvolta generalmente fra due panni e posata calda su una parte del corpo a scopo curativo.
- Cicatrizzante:** riparatore di piaghe e lesioni esterne.
- Colagogo:** detto di medicamento che stimola la secrezione biliare del fegato.
- Colica:** dolore acuto, accompagnato da crampi, per contrazione di organi dotati di muscolatura liscia.
- Contusione:** lesione di un organo o di un tessuto per trauma da oggetto o strumento non tagliente, con strappo dei piccoli vasi.
- Coriza (o corizza):** rinite, raffreddore.
- Decotto:** preparato farmaceutico ottenuto facendo bollire per un certo tempo determinate sostanze nell'acqua e filtrandole dopo il raffreddamento.
- Decozione:** ebollizione di liquido contenente sostanze medicamentose, sì da estrarne i principi attivi.
- Depurativo:** che purifica il sangue e l'organismo grazie all'evacuazione di tossine e rifiuti organici.
- Dermatosi:** ciascuna delle affezioni non infiammatorie della cute.
- Diaforetico:** detto di medicamento che provoca sudorazione.
- Disinfettante:** sostanza atta a distruggere i microrganismi che provocano le infezioni.
- Distorsione:** lesione della capsula e dei legamenti di un'articolazione, provocata da un trauma indiretto, cioè che non agisce direttamente sulle strutture lese, ma impone all'articolazione un movimento esagerato e anomalo.
- Diuretico:** sostanza che accresce il volume delle urine o tende a ristabilirlo a un livello normale in caso d'insufficienza.
- Droga:** nel linguaggio farmaceutico, si chiamano così le parti secche delle piante (sommità, fiori, foglie, frutti, radici). Si tratta dunque della sostanza medicinale semplice e originale.
- Ematoma:** raccolta localizzata di sangue.
- Ematuria:** presenza di sangue nelle urine.
- Emetico:** che provoca il vomito; detto di farmaco che provoca il vomito.
- Emmenagogo:** che provoca e/o regolarizza le mestruazioni. In senso largo, si dice di un rimedio destinato ai diversi disturbi mestruali.
- Emolliente:** 1) detto di preparato atto a proteggere e disinfiammare le mucose, specialmente fluidificando il catarro; 2) detto di sostanza usata per rendere morbidi i tessuti.
- Emostatico:** che fa cessare o modera le emorragie.
- Enterite:** infiammazione acuta o cronica della mucosa dell'intestino tenue.
- Erisipela:** infezione cutanea, contagiosa, a chiazze rosse migranti, provocata da streptococchi.
- Erpete:** herpes.
- Espettorante:** detto di rimedio atto a facilitare l'espulsione di muco o altro dai bronchi o dalla trachea.
- Eupeptico:** detto di medicamento che facilita la digestione.
- Febbrifugo:** medicamento che combatte la febbre. (Sin.: Antifebbrile; Antipiretico)
- Flebite:** infiammazione di una vena.
- Foruncolo:** infezione suppurativa del follicolo pilo-sebaceo dovuta a uno stafilococco, con intensa infiammazione e necrosi dei tessuti.
- Galattagogo:** che favorisce la secrezione latte.
- Idropisia:** raccolta patologica di liquido.
- Impacco:** applicazione di panni intrisi di acqua o di una soluzione medicamentosa su determinate parti del corpo.
- Impiastro (o empiastro):** forma farmaceutica per uso esterno consistente in un impasto solido, con un punto di fusione sufficientemente basso, tale da rammollire senza sciogliersi al contatto del corpo umano, e dotato di notevole potere adesivo. Normalmente si usa spalmato su supporti di tela o di plastica spesso bucherellata, per far respirare la pelle su cui aderisce.
- Indeiscente:** detto di frutto che non si apre a maturità per lasciare uscire i semi. (Contrario: Deiscente)

Infiammazione : processo reattivo dei tessuti originato dalla presenza di irritanti fisici (calore), chimici o biologici (batteri, tossine), caratterizzato da dolore, calore, arrossamento, gonfiore della parte lesa. (Sin.: Flogosi)

Infusione: macerazione in acqua bollente di erbe medicinali o radici, per portarne in soluzione i principi attivi. Si versa dell'acqua bollente sulla droga schiacciata o sminuzzata, si posa un coperchio e si lascia in infusione in luogo caldo durante alcuni minuti. Si filtra con un setaccio e si beve lentamente, a piccoli sorsi.

Infuso: bevanda o soluzione ottenuta per infusione.

Ipotensione: diminuzione della pressione arteriosa.

Ipotensivo: medicamento atto a produrre ipotensione.

Lassativo: detto di purgante ad azione blanda.

Linfatismo: stato di debolezza costituzionale, frequente soprattutto nei bambini, caratterizzato da aumento del tessuto linfatico, in particolare dei linfonodi e delle adenoidi. Il termine è oggi desueto.

Linfadenopatia: tumefazione di un linfonodo.

Liquore: bevanda alcolica dolcificata e aromatizzata con essenze vegetali.

Litiasi: calcolosi, affezione prodotta dalla presenza di calcoli.

Lussazione: perdita dei rapporti reciproci tra i capi articolari di un'articolazione. Può essere di natura traumatica, patologica o congenita.

Macerazione: procedimento di preparazione di una droga i cui componenti attivi si alterano con la bollitura, al fine di estrarne qualche costituente o di predisporla a eventuali trattamenti successivi. La sostanza viene lasciata in acqua o altro liquido durante 12 ore di preferenza tutta la notte, a temperatura ambiente.

Meteorismo: eccessiva produzione di gas intestinali.

Mineralizzante: che apporta e favorisce l'assimilazione di certi sali minerali.

Nevralgia: dolore locale per irritazione di particolari nervi sensitivi.

Omeopatia: metodo di cura consistente nella somministrazione in minime dosi di sostanze che nell'uomo sano provocano gli stessi sintomi della malattia che si vuole combattere.

Patereccio: processo infiammatorio acuto circoscritto delle dita, spec. nella regione circostante alle unghie. (Sin.: Giradito)

Pettorale : rimedio delle affezioni bronchiali.

Pipita: pellicola cutanea che si solleva ai bordi delle unghie della mano.

Pleurite: infiammazione della pleura.

Pomata: medicamento molle per uso esterno preparato con eccipienti grassi. (Sin.: Unguento)

Purgativo: che ha capacità di liberare l'intestino o altro da impurità e scorie.

Ragade: lesione della cute o delle mucose in forma di fessura senza tendenza alla cicatrizzazione.

Renella: concrezione simile alla sabbia che si forma nelle vie urinarie e che viene eliminata con l'urina.

Reumatismo: termine generico riferito a malattie molto diverse, acute e croniche, accomunate dalla presenza di dolore e segni d'infiammazione, che interessano soprattutto le articolazioni e i tessuti molli circostanti (tendini, muscoli, capsule articolari e borse sierose), ma che possono manifestarsi anche altrove.

Revulsione: procedimento terapeutico consistente nel produrre un afflusso di sangue in una regione determinata al fine di liberare un organo colpito da congestione o infiammazione.

Revulsivo: detto di medicamento che richiama il sangue alla periferia o a un punto determinato del corpo (detto anche di sostanza più o meno irritante o caustica, capace di provocare arrossamento e sensazione di calore quando si applica sulla pelle).

Rimedio: medicamento, farmaco, medicina, mezzo di varia natura con cui si guarisce o si combatte una malattia.

Risolvente: che facilita la guarigione.

Scioppo: soluzione concentrata di zucchero e acqua, sovente con aggiunta di sostanze medicamentose.

Scrofolo (= scrofolosi): ingrossamento delle ghiandole linfatiche (particolarmente nella regione del collo, delle ascelle e dell'inguine), di natura tubercolare. Colpisce con maggior frequenza i bambini.

Sedativo : farmaco che calma i dolori e la tensione nervosa.

Senapismo: cataplasma revulsivo fatto con farina di senape.

Serpigine: specie di erpete cutaneo che ha decorso tortuoso.

Sevo (o sego): grasso di equini, ovini e specialmente di bovini, usato in saponeria per fabbricare candele e per estrarne varie sostanze grasse.

Slogatura (gener.): distorsione, lussazione articolare

Stimolante: che eccita le funzioni organiche e/o psichiche, con effetto passeggero.

Stomachico: farmaco che favorisce il buon funzionamento dello stomaco. (v. Eupeptico)

Stomatico: detto di rimedio contro le infiammazioni della mucosa boccale.

Sudorifero: Sin. Diaforetico.

Suffumigio: emanazione diretta verso l'organo o la regione del corpo da trattare. Il suffumigio è secco se il vegetale su braciere acceso o placca metallica arroventata svolge fumi, umido quando è versato in liquido bollente e se ne ricevono i vapori.

Sugna: massa di grasso che ricopre i reni del maiale, che si liquefa per ottenere lo strutto.

Suppurazione: processo infiammatorio caratterizzato dalla formazione di pus.

Tintura: soluzione alcolica contenente, in concentrazioni comparativamente deboli, i principi attivi della droga bruta. La preparazione della tintura, generalmente per macerazione o filtrazione, è un processo tecnico realizzato normalmente da farmacisti.

Tisana: soluzione diluita (ottenuta per macerazione, infusione, decozione) di sostanze medicamentose di natura vegetale.

Tonico: che restaura o accresce il potenziale energetico di certi organi o dell'insieme del corpo.

Topico: che si applica alla parte malata

Trauma: insieme dei disturbi provocati nell'organismo da una causa violenta (anche di natura psichica).

Tumefazione: aumento patologico di volume di un tessuto, di un organo o di una parte del corpo.

Urticante: detto di organo vegetale o animale che al contatto emette sostanze che producono irritazione sulla pelle.

Vermifugo: detto di medicamento che provoca l'eliminazione di vermi intestinali.

Vescicante: detto di sostanza fortemente revulsiva, che determina la formazione di vesciche sulla pelle.

Vulnerario: detto di sostanza vegetale atta a cicatrizzare piaghe e ferite o lesioni esterne in generale.

FONTI BIBLIOGRAFICHE, DI ARCHIVIO E ALTRI RIFERIMENTI

BIBLIOGRAFIA

- A -

- AA.VV., *Airolo: il borgo ai piedi del san Gottardo*, Airolo: Comune di Airolo, 1992, 297 p.
- AA.VV., *Aprile nella tradizione popolare e nella letteratura del Ticino*, Massagno : Centro didattico cantonale, 1997, 27 p.
- AA.VV., *Aree lessicali*, Pisa, 1976, pp. 68-69 (1976: 53-83).
- AA.VV., *Cultura popolare e dialetto a Comolugno nell'Onsernone; con un saggio storico-linguistico di O. Lurati e un glossario dialettale*, Losone: Associazione Amici di Comolugno, 1985, 268 p. [Comolugno, Cultura pop.]²⁸⁵³
- AA.VV., *Donne ticinesi. Rievocazioni*, [testi di Ines Bolla et al.], Bellinzona : La Scuola, 1928, 123 p.
- AA.VV., *Fiori e giardino* (a cura di Ippolito Pizzetti), Milano: Garzanti editore, 2001, 989 p.
- AA.VV., *Fra le zolle*, Gli innesti 1, Bellinzona: Centro di dialettologia della Svizzera italiana (CDSI), 1999, 173 p.
- AA.VV., *Giornale delle donne* (diretto da A. Vespucci), Torino : [s.n.], 1884-1919.
- AA.VV., *Giugno nella tradizione popolare e nella letteratura del Ticino*, Massagno : Centro didattico cantonale, 1997, 27 p.
- AA.VV. (Editors: T. Brendler, Joerg Gruenwald, Christof Jaenicke), *Herbal Remedies. Over 1'100 plants with more than 1.500 colour photographs*, Stuttgart: Medpharm Scientific Publishers, CD Rom English-German.
- AA.VV., *Il cibo e il corpo. Dal cibo alla cultura, dalla cultura al cibo* (Edito da Antonio Guerici), Genova: Erga edizioni, 1999.
- AA.VV., *L'albero monumentale* (a cura di Paolo Crivelli), Cabbio: Museo etnografico della Valle di Muggio, Quaderno n° 5, 2006, 125 p.
- AA.VV., UFAFP, *Lista rossa dei licheni epifiti e terricoli in Svizzera*, Berna: Istituto federale di ricerca WSL, Ufficio federale dell'ambiente, Conservatoire et Jardin botaniques de la Ville de Genève, 2002, 122 p.
- AA.VV., *Lista rossa delle specie minacciate in Svizzera. Felci e piante a fiori*, Berna: Ufficio federale dell'ambiente, Centro della Rete Svizzera di Floristica, Conservatoire et Jardin botaniques de la Ville de Genève, 2002, 120 p.
- AA.VV., *Maggio nella tradizione popolare e nella letteratura del Ticino*, Massagno : Centro didattico cantonale, 1991, 27 p.
- AA.VV., *Storia del Cantone Ticino* (a cura di Raffaello Ceschi), *L'Ottocento (Tomo 1), Il Novecento (Tomo 2)*, Bellinzona: Stato del Cantone Ticino, 2000, 879 p.
- AA.VV., *Ticino da conoscere. Gli alpi del formaggio*, Lugano: Ed. Ritter, 1994, 217 p.
- AA.VV., "Tradizioni della Svizzera italiana", *Folclore svizzero*, 1985, anno 75, fasc. 3-5, pp. 37-116.
- AA.VV., *Trattato di botanica per le università*, Milano-Roma: Antonio Delfino Editore, 2003, 2 volumi, 925 p.
- AA.VV., *Valmaggia viva* [edizione speciale di "Pro Valle Maggia 1974"], Locarno : Tipografia-Offset Stazione S.A., 1974, 204 p.
- AA.VV., "1617-1967: la farmacia Lavizzari ha 350 anni", *L'informatore*, N. 22, Mendrisio, 2 dicembre 1967. (Edizione speciale dedicata al 350.mo della Farmacia Lavizzari).
- ABRAM V., DONKO M., "Tentative Identification of Polyphenols in *Sempervivum tectorum* and Assessment of the Antimicrobial Activity of *Sempervivum L.*", *Journal of Agriculture and Food Chemistry*, 1999, 47: 485-489.

²⁸⁵³ Fra parentesi quadra sono indicate le abbreviazioni delle fonti usate nelle tavole degli Annessi, Risultati.

- AESCHIMANN David, BURDET Hervé M., *Flore de la Suisse et des territoires limitrophes. Le nouveau Binz*, Neuchâtel : Editions du Griffon, 1994, 603 p.
- AGELET Antoni, VALLÈS Joan, “Studies on pharmaceutical ethnobotany in the region of Pallars (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula). Part I. General results and new or very rare medicinal plants”, *Journal of Ethnopharmacology*, 2001, 77: 57-70.
- AGELET Antoni, VALLÈS Joan, “Studies on pharmaceutical ethnobotany in the region of Pallars (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula). Part III. Medicinal uses of non-vascular plants”, *Journal of Ethnopharmacology*, 2003, 84: 229-234.
- AGLIATI Mario, ORTELLI-TARONI Giuseppina, REDAELLI Mario, *Melide*, Porza-Lugano: Edizioni Trelingue, 1983, 363 p.
- AIROLDI Angelo, BIANCHI Roberto, BRAGHETTA Francesco, CESCHI Raffaello, CHIESI Giuseppe, DONATI Pierangelo, GHIRINGHELLI Andrea, TAVARINI Gianni, “Il Ticino”, In : J.-P. DORAND et al., *Storia della Svizzera*, Locarno : Armando Dadò Editore, 1989, pp. 148-192.
- AKERRETA S., Cavero R.Y., CALVO M.I., “First comprehensive contribution to medical ethnobotany of Western Pyrenees”, *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 2007, 3: 26, 13 p. [versione online, doi : 10.1186/1746-4269-3-26].
- ALLABY Michael (Edizione italiana a cura di Augusto Pirola), *Il piccolo dizionario botanico di Oxford*, Roma: Antonio Delfino Editore, 1998, 495 p.
- AMBROSINI Mosè, *Documentario di storia vallerana*, Lodrino: In proprio, 1981, 83 p. [Ambrosini]
- AMIR Magali, *Les cueillettes de confiance*, Parc naturel régional du Luberon: Les Alpes de Lumière, 1998, 256 p.
- ANDINA Casimiro, *Dal Lema al Ceresio: aspetti ed episodi di vita malcantonese agli albori del secolo*, Agno : L.E.M.A., 1975, 94 p.
- ANTONIETTI A., “Il castagno nel Cantone Ticino”, *Bollettino della Società ticinese di scienze naturali*, 1966, pp. 23-25.
- ASPAN (Associazione svizzera per la pianificazione del territorio), Dipartimento del territorio, *Vivere il territorio*, Bellinzona, 1999, 261 p. (Disponibile online sul sito: www.ti.ch/vivere-il-territorio).

- B -

- BABULKA Peter, “Evaluation of medicinal plants used in Hungarian ethnomedicine, with special reference to the medicinally used food plants”, in : G. BALANSARD et al. (textes réunis par), *Médicaments et aliments: approche ethnopharmacologique*, Actes du 2^e colloque européen d’ethnopharmacologie et de la 11^e conférence internationale d’ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, Paris: ORSTOM éditions, 1996, pp. 129-139.
- BAER Marco, *Contributo alla conoscenza della terminologia rurale dell'Alta Valle Blenio*, Bellinzona: Centro di dialettologia della Svizzera italiana, 2000, 146 p.
- BALLERO M., POLI F., SACCHETTI G., LOI M.C., “Ethnobotanical research in the territory of Fluminimaggiore (south-western Sardinia)”, *Fitoterapia*, 2001, 72: 788-801.
- BÄR Oskar, *Geografia della Svizzera*, Locarno: Armando Dadò Editore, 1984, 197 p.
- BARRAU Jacques, “L’ethnobotanique au carrefour des sciences naturelles et des sciences humaines”, *Bulletin de la Société botanique de France*, 1971, 118 : 237-248.
- BECHERER Alfred, *Notizie sul valore scientifico degli erbari e sull'Erbario del Museo cantonale di Storia Naturale*
- BEFFA Fabio, *Vocabolario fraseologico del dialetto di Airolo*, Bellinzona: Humilibus consentientes, 1998, 375 p. [Beffa]
- BERLIN Brent, *Ethnobiological classification: principles of categorization of plants and animals in traditional societies*, Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1992.
- BERNARDI Flavio, *Parole e locuzioni del dialetto di Lodrino*, Lodrino: F. Bernardi, 1993, 121 p. [Bernardi]
- BERNASCONI Eugenio, *Con i contadini*, Locarno: Pedrazzini, 1990, 308 p.
- BERTOLIATTI Francesco, *Profilo storico di Sessa*, Carmagnola: Ed. Arktos, 1986, 165 p. [Bertoliatti]

- BETTELINI Arnoldo, *La flora legnosa del Sottoceneri (Cantone Ticino meridionale)*, Bellinzona : Tip. e lit. Cantonale, 1904, 213 p. [Bettelini]
- BETTOSINI Luca, *Fiori delle montagne ticinesi*, Rivera: Associazione Vivere la montagna, 2007, Vol. 1, 231 p.
- BETTOSINI Luca, *Il Ticino e le erbe medicinali*, Ed. Associazione vivere la montagna, 2008, 232 p.
- BIANCHI Massimo Luigi, *Signatura rerum: segni, magia e conoscenza da Paracelso a Leibniz*, Roma: Ed. dell'Ateneo, 1987, 199 p.
- BIANCONI Giovanni, *Raccolti autunnali : uva, castagne, noci*. Locarno : A. Dadò, 1981, 63 p. [Bianconi, Raccolti autunnali]
- BIANCONI Giovanni, *Ticino rurale*, Lugano: Società ticinese per la conservazione delle bellezze naturali ed artistiche, 1971, 86 p.
- BIANCONI Giovanni, *Valle Verzasca*, Locarno: Armando Dadò Editore, 1980, 165 pagine. [Bianconi]
- BIANDA Elvezio, *Losone di una volta*, [Losone]: Ed. Il Nido, 1985, 95 p. [Bianda]
- BIANDA Elvezio, *Losone, che tempi !*, [Gerra Piano] : Ed. Il Nido, 1993, 103 p. [Bianda, Tempi]
- BINDA Franco, *I vecchi e la montagna*, Locarno: Dadò, 1985, 216 p.
- BINDA Paolo, “La divisione del lavoro tra uomo e donna nella società tradizionale verzaschese”, *Folclore svizzero*, Fascicolo 5/6, anno 73 (1983): 67-87.
- BINDA Paolo, *L'albero della vita: nascita, battesimo, prima infanzia attraverso lo studio delle fonti orali nel Moesano*, Poschiavo : Tip. Menghini, 1984, 92 p.
- BOLLA Guido, *Aspetti di vita montana*, Lugano : Tipografia ed., 1935, 112 p. [Bolla]
- BONARDI Basilio, *La tubercolosi in Lugano e l'insufficienza della legge sanitaria: considerazioni, consigli, proposte*, Lugano: Tip. Eredi Fabrizio Traversa, 1895, 77 p. [Bonardi]
- BONARDI Basilio, *Nozioni popolari d'igiene per la difesa dell'individuo e della società dalla tubercolosi*, Milano: Tipografia Pietro Agnelli, 1898, 42 p.
- BONAZZI Ulderico, *Dizionario dei nomi volgari e dialettali dei funghi in Italia e nel Canton Ticino*, [Brescia] : Associazione micologica Bresadola, [2003 ?], 240 p. [Bonazzi]
- BONET M. À., PARADA M., SELGA A., VALLÈS J., “Studies on pharmaceutical ethnobotany in the regions of L'Alt Empordà and Las Guilleries (Catalonia, Iberian Peninsula)”, *Journal of Ethnopharmacology*, 1999, 68 : 145-168.
- BONET M.À., VALLÈS J., “Ethnobotany of Montseny biosphere reserve (Catalonia, Iberian Peninsula): Plants used in veterinary medicine”, *Journal of Ethnopharmacology*, 2006, 18 p. [versione online, doi: 10.1016/j.jep.2006.09.016].
- BONNELLE Claire, *Des hommes et des plantes : usages traditionnels des plantes dans le Vercors*, Lans-en-Vercors : Editions du parc naturel régional du Vercors, 1993, 140 p.
- BORIO Emanuela, STADERA Luigi, *L'erba che guarda in su. Piante spontanee nella tradizione dei laghi varesini*, Bologna: Editrice Compositori, 2007, 79 p.
- BORIOLI Alina, *La vecchia Leventina*, Lugano : Ed. del Cantonetto, 1973, 115 p. [Borioli]
- BOTTINELLI Tazio, “La regione ticinese”, In: O. BÄR, *Geografia della Svizzera*. Locarno: Armando Dadò Editore, 1984, pp. 149-186.
- BRANCA Giuliano, *Questionari: di usi nuziali – di nascita e battesimo – di medicina popolare, in Brissago, questo nostro... sconosciuto paese*, Brissago, 1970 (dattiloscritto). [Branca]
- BRENNI Antonio, LURATI Ottavio, *Prime schede per un vocabolario dialettale del Mendrisiotto. Un appello a collaborare*, Mendrisio-Lugano, Biblioteca cantonale Lugano, 1978, 26 p. [Brenni-Lurati]
- BRISSESONI Claudio, ZOIS Giuseppe, *Vivere con i fiori: introduzione alla flora della Svizzera italiana, con venti tavole di Ernesto Schick*, Lugano: Edizioni Giornale del Popolo, 1987, 209 p.
- BRUNI A., BALLERO M., POLI F., “Quantitative ethnopharmacological study of the Campidano Valley and Urzulei district, Sardinia, Italy”, *Journal of Ethnopharmacology*, 1997, 57: 97-124.
- BRÜSCHWEILER Sabine, *Plantes et savoirs des Alpes. L'exemple du val d'Anniviers*, Sierre: Editions Monographic SA, 1999, 283 p.

- BUCHMANN Jean, *Il dialetto di Blenio*, Paris: Librairie ancienne Edouard Champion, 1924, 133 p. [Buchamnn]
- BURKHARD-VANONI Elsa, *La vita nella Valmaggia d'altri tempi*, Maggia: [s.n.], agosto 2008, [s.p.]. [Burkhard-Vanoni]
- BUSTELLI Uberto, *Alura l'eva inscì*, Mendrisio: Ed. Vignalunga, 1996, 143 p. [Bustelli, Alura]
- BUSTELLI Uberto, *Fiaa nustrán*, Mendrisio: Ed. Vignalunga, 1999, 154 p. [Bustelli, Fiaa]

- C -

- CALLONI Silvio, *Un naturalista dell'Ottocento: antologia di scritti* (a cura di Dario Calloni), Locarno: A. Dadò, 1993, 363 p.
- CAMPANA Bruno (a cura di), *La lezione di Mario Jäggli*, Locarno: Armando Dadò Editore, 1996, 365 p.
- CAMPANINI Enrica, *Dizionario di fitoterapia e piante medicinali*, Milano: Tecniche nuove, 2004, 635 p.
- CAMPONOVO Ivan, *Il mulino dei Galli: momenti di vita quotidiana nella Valle della Motta e dintorni del XIX secolo*, Mendrisio: Tipografia Stucchi, 2007, 311 p.
- CANCLINI Marcello, *La nascita e l'infanzia*, Bormio: Centro studi storici Alta Valtellina, 2000, 408 p.
- CANDOLFI Elena, MORDASINI Lino, "Alimentazione", in: AA.VV., *Cultura popolare e dialetto a Comolengo nell'Onsernone; con un saggio storico linguistico di O. Lurati e un glossario dialettale*, Losone: Associazione Amici di Comolengo, 1985, pp. 61-74.
- CARMINE Veronica, *Inattesa memoria. Storie di vita nelle alte Centovalli*, Intragna: Museo regionale delle Centovalli e del Pedemonte, 2008, 279 p.
- CASELLA Mario, *Note e proposte per l'introduzione di fonti orali in un archivio storico informatizzato*, Bellinzona [s.n.], 1983.
- CESCHI Raffaello, "Un guaritore sconsiderato e uno stampatore improvvisato", in: R. CESCHI, *Nel labirinto delle valli. Uomini e terre di una regione alpina: la Svizzera italiana*, Bellinzona: Edizioni Casagrande, 1999, 260 pp.
- CHEDA Giorgio, *Considerazioni per una storia globale delle popolazioni valligiane*. Locarno: Tipografia-offset Stazione S.A., 1975, 19 p.
- CHENEVARD Paul, *Catalogue des plantes vasculaires du Tessin*, Genève: Librairie Kündig, 1910, 553 p. [Chenevard]
- CHENEVARD Paul, *Contributions à la flore du Tessin*, Genève : Imprimerie Romet, 1905, 92 p. Extrait de l'Annuaire du Conservatoire et du Jardin botaniques de Genève, 9me année.
- CHEVALIER Jean, GHEERBRANT Alain, *Dizionario dei simboli*, Milano : Biblioteca universale Rizzoli, 1992, 2 vol., 606 p.
- CHIESA-GALLI C., "Antiche ricette di cucina nostrana", in: AA.VV., *Donne ticinesi. Rievocazioni*, pp. 115-116. [Chiesa-Galli]
- CIOTTI Vanda, MASPOLI Guido, "Monitoraggio della presenza di *Ambrosia artemisiifolia* L. in Ticino", *Bollettino della Società ticinese di Scienze naturali*, 93, 2005, pp. 77-82.
- CODONI Antonio Guido, GAMBONI Vasco, *Il paese e la memoria. Fotografie del Ticino di ieri rivissute e commentate*, Bellinzona: Dipartimento della pubblica educazione, Ufficio dell'insegnamento primario, 1988, 557 p.
- CONTI Ario, "Climbing into the past. Ethnomedicine in Europe and in the Alps". *Acta Phytotherapeutica*, 2002, 2: 50-51.
- COPANS Jean, *Introduction à l'ethnologie et à l'anthropologie*, Paris : Nathan, 2001, 128 p.
- CORTI Francesca, *Il mal sottile*, Canobbio-Lugano : Lega polmonare ticinese, 2004, 269 p.
- COSENTINO M., BOMBELLI R., CONTI A., COLOMBO M. L., AZZETTI A., BERGAMASCHI A., MARINO F., LECCHINI S., "Antioxydant properties and *in vitro* immunomodulatory effects of peppermint (*Mentha x piperita* L.). Essential oils in human leukocytes", *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 2009, Vol. 1 (3): 33-43.

COTTI Guido, FELBER Markus, FOSSATI Alessandro, LUCCHINI Gianfelice, STEIGER Elio, ZANON Pier Luigi. *Introduzione al paesaggio naturale del Cantone Ticino. 1. Le componenti naturali*, Bellinzona: Dipartimento dell'ambiente, 1990, 484 p.

- D -

DELCOUR Denise, *Plantes et gens des Hauts. Usage et raison de la flore populaire médicinale haut-alpine*, Forcalquier, Haute Provence: Les Alpes de lumière, 2004, 256 p.

DÜBI Hans, "Appunti sulla flora insubrica", *Bollettino della Società Ticinese di Scienze Naturali*, anno XLVII-XLVIII, 1953, pp. 67-102.

- E -

END Gotthard, *Biasca e Val Pontirone verso il 1920*, Biasca: Gruppo ricreativo val Pontirone, 1996, 288 p. [End]

- F -

FARRA Ferdinando, "Spunti di etnografia ticinese nei *Racconti popolari* di Walter Keller", in: *Atti del convegno di studi per i rapporti scientifici e culturali italo-svizzeri*, Milano: Istituto Lombardo di Scienze e Lettere, 1956, pp. 268-278.

FASANI Umberto, *Dialecto di Olivone*, [Castro]: [s.n.], 1964, 91, 21 p. [Fasani]

FERNAROLI L., "Presentazione", in: O. Penzig, *Flora popolare italiana : raccolta dei nomi dialettali delle principali piante indigene e coltivate in Italia*, Genova : Tipo Litog. del R.o Istituto Sordomuti, 1924 (2 vol.).

FERRINI Alessandra, *Pan di legno e vin di nuvola*, Pregassona: Fontana, 2001, 135 p.

FLEURENTIN J. et al. (textes réunis par), *Ethnopharmacologie. Sources, méthodes, objectifs, Annales du 1er Colloque européen d'ethnopharmacologie, Metz, 23-25 mars 1990*, Paris: ORSTOM éditions, 1991.

FOGLIANI Alda, "Se tornassero i vecchi", in: AA.VV., *Ticino da conoscere. Gli alpi del formaggio*, Lugano: Ed. Ritter, 1994, pp. 73-151. [Fogliani]

FOLETTI Giuseppe, *Campagna Luganese. Vita - dialetto - detti - glossario dialettale*, Lugano-Pregassona: Edizioni Fontana Print SA, 1982, 203 p. [Foletti]

FOLETTI Giuseppe, *Savosa: storia e cose del buon tempo*, [Savosa]: Comune di Savosa, 1979, 234 p. [Foletti, Savosa]

FOLETTI Giuseppe, *Temp da venèspur: poesie*, Pregassona: Fontana, 1994, 134 p. [Foletti, Temp]

Fondazione Svizzera per la Fotografia, *Il Ticino e i suoi fotografi. Fotografie dal 1858 ad oggi*, Berna : Benteli Verlag, 1987, p. 50.

FONT QUER Pío, *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*, Barcelona: Ediciones Península, 2001, 1033 p.

FRANSCINI Stefano, *La Svizzera italiana*, Lugano : Banca della Svizzera italiana, 1971.

FRANZONI Alberto, *Le piante fanerogame della Svizzera insubrica enumerate secondo il metodo decandolliano*, Zurigo: Tip. Zürcher & Furrer, 1890, 256 p. (Estr. dalle Memorie della Società elvetica delle scienze naturali, vol. 30, parte 2, agosto 1890) [Franzoni]

FRIGERIO Angelo, *Erbe e piante amiche*, Lugano: Ed. Giornale del popolo, 1998, 79 p. [Frigerio]

FRIGERI Pier Riccardo, *Padre Agostino Daldini a 90 anni dalla sua morte*, Comune di Vezia, 1985, 28 p.

FRITSCH Robert, *Plantes médicinale des Alpes*, Colmar: Editions S.A.E.P., 1984, 96 p.

- G -

GAGGIONI Augusto, *Valmaggia rustica : testimonianze di vita valmaggese : catalogo : Lugano, Artecasa, 27 settembre - 7 ottobre 1974*, Locarno : Studio Grafico A. Losa, [1974], Tipografia Offset Stazione S. A., 24 p.

GALFETTI Johannes, "La mela", in: AA.VV., *Fra le zolle*, Bellinzona: CDSI, 1999, pp. 154-156.

- GALLI Ezio, PADOVANI Giuseppe, *La memoria degli anziani ticinesi alla fine del millennio*, Bellinzona: Salvioni arti grafiche edizioni, 2000, 328 p.
- GALLINO Silvia, *El dialett da Pronz: raccolta di materiale e un particolare accenno al rapporto con gli informatori*, Zurigo: [s.n.], [ca. 1978], 60 f. [Gallino]
- GAMBONI Ilde, *Medicina popolare*, in: AAVV., *Cultura popolare e dialetto a Comolugno nell'Onsernone; con un saggio storico linguistico di O. Lurati e un glossario dialettale*, Losone: Associazione Amici di Comolugno, 1985, pp. 85-91.
- GAROBBO Aurelio, *Alcune considerazioni su riti scomparsi : la purificazione*, Firenze: Archivio per l'Alto Adige, Annata 83 (1989), pp. 129-154.
- GAROBBO Aurelio, *Ricordi di Mendrisio, il mio vecchio borgo*, Firenze : Istituto di studi per l'Alto Adige, 1984, 32 p. [Garobbo, Ricordi]
- GAROFANO Mario, *Medici ticinesi del Cinquecento*, Bellinzona : A. Salvioni, 1966, 11 p. [Estr. dal "Bollettino Storico della Svizzera Italiana", vol. 78, 1966, fasc. 4].
- GASTALDO P., "Compendio della flora officinale italiana", *Fitoterapia*, 1970, 41: 3-18.
- GASTALDO Paola, *Compendio della flora officinale italiana*, Piccin Nuova Libreria, 1987, 537 p.
- GEERTS Claude, *Enquête dialectologique à Bedigliora [Tessin]: la vie agricole et le travail des femmes*, Bruxelles : Université Libre de Bruxelles, 1957-1958, 107 p. [Geerts]
- GERSTNER-HIRZEL Emily, *Guriner Wildpflanzenfibel. Mensch und Wildpflanzen. Eine botanisch-philologisch-volksundliche Dokumentation aus dem Tessiner Walserdorf Bosco Gurin*, Bosco Gurin: Walserhaus Gurin, Verlag Bündner Monatsblatt, 1989, 181 p. [Gerstner-Hirzel]
- GERSTNER Emily, "Volksmedizinisches aus Bosco Gurin", *Schweizerisches Archiv für Volkskunde* 77, 1981, pp.52-61. [Gerstner]
- GIACCHETTO Rita, *Lodano: aspetti di vita all'inizio del secolo. 1900-1930*, [S.l.]: [s.n.], [1979?], 59 f. [Giacchetto]
- GIANDEINI Bruno, *I racconti dell'acero*, Sobrio-Locarno: Associazione Attinenti e Simpatizzanti di Sobrio, 1989.
- GIANETTONI Monica, "Chiamar le erbe", in: AA.VV., *Fra le zolle*, Bellinzona: CDSI, 1999, pp. 142-144.
- GILARDONI Virgilio, "Un codicetto sanitario del 1624 reperito in Vallemaggia", *Archivio storico ticinese*, 1999, (125), pp. 59-66.
- GNESA Aquilino, *Storia e storie di Gerra Verzasca Valle e Piano*, Losone: Tipografia Poncioni, 1988, 147 p. [Gnesa, Storia]
- GONZALEZ-TEJERO M.R., MOLERO-MESA J., CASARES-PORCEL M., MARTINEZ LIROLA M.J., "New contributions to the ethnopharmacology of Spain", *Journal of Ethnopharmacology*, 1995, 45: 157-165.
- GONZÁLEZ-TEJERO M.R., CASARES-PORCEL M., SÁNCHEZ-ROJAS C.P. et al., "Medicinal plants in the Mediterranean area: Synthesis of the results of the project Rubia", *Journal of Ethnopharmacology*, 2008, 116: 341-357.
- GROSSI Plinio, *Gandria*, Lugano: Società editrice Corriere del Ticino SA, 1984, 213 p.
- GUALZATA Mario, *La flora e la topografia nella toponomastica ticinese*, Lugano: Tipografia Luganese, 1925, 16 p. [Estratto dal Bollettino della Società Ticinese di Scienze Naturali]

- H -

- HAMILTON A. C., SHENGJI P., KESSY J., KHAN A. A., LAGOS-WITTE S., SHINWARI Z. K., *The purposes and teaching of Applied Ethnobotany*, WWF: People and Plants Working Paper 11, marzo 2003, 71 p. [Versione elettronica scaricabile sul sito: <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001458/145847e.pdf>]
- HEINRICH Michael, *Ethnopharmazie und Ethnobotanik. Eine Einführung*, Stuttgart : Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2001, 159 p.
- HENNEBERG M., STASIULEWICZ M., "Herbal ethnopharmacology of Lithuania, Vilnius region. III. Medicament and food", in: in : G. Balansard et al. (textes réunis par), *Médicaments et aliments: approche ethnopharmacologique*, Actes du 2^e colloque européen d'ethnopharmacologie et de la 11^e conférence internationale d'ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, Paris: ORSTOM éditions, 1996, pp. 243-255.

HUGGER Paul (a cura di), *La Svizzera: vita e cultura popolare*, Bellinzona: Casagrande, 1992, 3 vol., 1524 p.

- I -

IDOUX J., *Exploration des traditions thérapeutiques des guérisseurs et inventarie des pharmacopées empiriques du département de la Moselle*, Metz: Thèse de pharmacie, 1975, multigraphié, 130 p.

“Igiene: errori popolari in medicina” (Autore ignoto), *Almanacco del popolo ticinese* 8 (1847), pp. 153-167, pubblicato per cura della Società degli amici dell’educazione del popolo, Lugano : Veladini ; [poi] Bellinzona : Colombi, 1839-1916.

Il Biaschese, marzo 2005. [Il Biaschese 2005]

“Istruzione popolare intorno al Cholera-morbus emanata il 3 settembre dal Consiglio di Stato dietro proposta dell’Ufficio cantonale di sanità, Lugano: Tipografia del Verbano, 1849, in: Foglio ufficiale della Repubblica e Cantone del Ticino, 1849, 704.4-8.

IVANCHEVA S., STANCHEVA B., “Ethnobotanical inventory of medicinal plants in Bulgaria”, *Journal of ethnopharmacology*, 2000, 69: 165-172.

- J -

JÄGGLI Mario, *Cenni sulla flora ticinese*, Bellinzona: Istituto Editoriale Ticinese, 1932, 57 p. [Jäggli]

JOHNS T., KOKWARO J. O., KIMANANI E.K., “Herbal Remedies of the Luo of Siaya District, Kenya : Establishing Quantitative Criteria for Consensus”, *Economic Botany*, 1990, 44 (3) : 369-381.

- K -

KELLER Oskar, *Contributo alla conoscenza del dialetto di Val Verzasca (Ticino): testi illustrati*, [Hamburg] : [s.n.], [ca. 1935], pp. 142-209.

KELLER Walter, *Racconti popolari ticinesi. Raccolti dalla bocca del popolo dal dott. Walter Keller.*, Bellinzona: Tipografia Leins & Vescovi, [s.d.].

KIENTZ Ferdinando, “Medicina popolare e magia in un quaderno del ‘600”, *Rivista storica ticinese*, 1942, pp. 650-654.

KÜNZLE Johann, *Das grosse Kräuterheilmittelbuch*, Olten eds., Verlag Otto Walter AG, 1945, [rev. 1995], 616 p.

KÜNZLE Johann, *Erba e malerba. Manualetto pratico delle erbe officinali di Giovanni Künzle, Parroco-erborista*, Milano: Sperling & Kupfer, 1933, 63 p.

- L -

La buona Ernestina ovvero la fanciulla educata nei suoi doveri, nell’economia domestica e nelle regole di civiltà, Lugano : Libreria di E. Bianchi, 1904, 86 p.

LAMPIETTI BARELLA Domenica, *Glossario del dialetto di Mesocco*, Poschiavo: Tipogr. Menghini, 1986, 307 p.

LANDOLT E., FUCHS H.P., HEITZ C., SUTTER R. *Bericht über die gefährdeten und seltenen Gefässpflanzen der Schweiz (“rote Liste”)*, Ber. Geobot. Inst., 1982, ETH, 49 : 195-218.

LANDOLT Elias, *Plantes vasculaires menacées en Suisse: listes rouges nationale et régionales*, Berna: OFEPF, 1991, 183 p.

LAUBER Konrad, WAGNER Gerhart, *Flora Helvetica. Flore illustrée de Suisse*, Berne-Stuttgart-Vienne: Editions Haupt, 2007, 1631 p.

LE GRAND A., WONDERGEM P.A., “Les phytothérapies anti-infectieuses de la forêt-savane, Senegal, Afrique Occidentale. Un inventaire”, *Journal of Ethnopharmacology*, 1987, 21:109-125.

LENTINI F., “The role of ethnobotanics in scientific research. State of ethnobotanical knowledge in Sicily”, *Fitoterapia*, 2000, 71: S83-S88.

LEPORATTI M. L., CORRADI L., “Ethnopharmacobotanical remarks on the Province of Chieti town (Abruzzo, Central Italy)”, *Journal of Ethnopharmacology*, 2001, 74: 17-40.

- LEPORATTI M.L., GUARRERA P.M., DE GIACOMO M., “Wild and ornamental toxic plants in Latium region (Central Italy)”, *Fitoterapia*, 1996, 67: 513-534.
- LEPORI Antonio, *Isona: una comunità attraverso i secoli*, Isona : Patriziato di Isona, 2001, 359 p. [Lepori]
- Lessico dialettale della Svizzera italiana*, LSI, Centro di dialettologia e di etnografia [dir.: Franco Lurà ; concezione e progetto scientifico: Franco Lurà e Michele Moretti ; red.: Lorenza Bignasca Canevascini et al.], Bellinzona : Centro di dialettologia e di etnografia, 2004, 5 vol. [LSI]
- LIEUTAGHI Pierre, *Enquête de médecine populaire par les plantes, réalités et renouveau: 1er rapport annuel (1979-1980)*, Mane: Association E.P.I., 1981, 145 p.
- LIEUTAGHI Pierre, *Jardin des savoirs, jardins d'histoire. Suivi d'un Glossaire de plantes médiévales*. Mane: Alpes de Lumière, 1992, 148 p.
- LIEUTAGHI Pierre, *La plante compagne. Pratique et imaginaire de la flore sauvage en Europe occidentale*, Genève: Conservatoire et Jardin Botanique - Vevey: Alimenterium - Neuchâtel: Musée d'Histoire Naturelle, 1998, 299 p.
- LIEUTAGHI Pierre, *L'herbe qui renouvelle. Un aspect de la médecine traditionnelle en Haute-Provence*. Paris: Editions de la Maison des sciences de l'homme, 1986, 374 p.
- LIEUTAGHI Pierre, “Préface”, in : S. BRÜSCHWEILER, *Plantes et Savoirs des Alpes. L'exemple du Val d'Anniviers*. Sierre: Editions Monographic, 1999, pp. 7-16.
- LOMBARD Jacques, *Introduction à l'ethnologie*, Paris: Armand Colin, 2001, 191 p.
- LURÀ Franco, *Denti sani*, in: AA.VV., *Fra le zolle*, Bellinzona: CDSI, 1999, pp. 139-141. [Lurà, Denti sani]
- LURÀ Franco, *Dialecto e vita paesana nel Mendrisiotto : il mondo rustico del Mendrisiotto visto attraverso l' AIS*, Zurigo [etc.] : [s.n.], 1979-1980, 181 p. [Lurà, Mondo rustico]
- LURÀ Franco, *Il dialetto del Mendrisiotto : descrizione sincronica e diacronica e confronto con l'italiano Mendrisio-Chiasso*: Ed. Unione di banche svizzere, 1987, 289 p. [Lurà, Dial. Mendr.]
- LURÀ Franco, *Il sapore del tempo*, San Pietro di Stabio: Edizioni Montalbano, C. Croci Torti, 1989, 52 p.
- LURÀ Franco, “Momenti di vita popolare”, *Folclore svizzero*, 1982, fasc. 4-7, pp. 61-80.
- LURATI Maria Luisa e Ottavio, “Guaritori popolari e magia del segnare”, *Folclore svizzero*, 1973, Fascicolo 1, pp. 1-13.
- LURATI Ottavio, “Abitudini alimentari della popolazione ticinese fino alla metà dell'Ottocento”, Estratto da: *Archives suisses des traditions populaires*, anno 67 (1971), fasc. 1-3, pp. 179-195.
- LURATI Ottavio, “Agricoltura e pastorizia”, *Scuola ticinese*, 94, 1981, pp. 84-86.
- LURATI Ottavio, *Dialecto e italiano regionale nella Svizzera italiana*, Lugano: Edito dalla Banca Solari & Blum S.A., 1976, 220 p. [Lurati, Dial. e ital. reg.]
- LURATI Ottavio, “Essere bambino nel Ticino dell'Ottocento”, *Scuola ticinese*, 94, 1981, pp. 79-83. [Lurati, Bambino]
- LURATI Ottavio, “Etnografia e dialettologia. Per la storia dell'alimentazione della gente lombarda e ticinese”, [s.l.] : [s.n.], [1981]. [Estr. da: *Etnografia e dialettologia: atti del 130 Convegno per gli studi dialettali italiani*, Catania-Nicosia, 1981, parte 2a, pp. 37-64]
- LURATI Ottavio, “Febbraio nella tradizione della Svizzera italiana”, *L'almanacco*, 1983, Bellinzona, 1982, p. 6.
- LURATI Ottavio, “Modi di vita oggi. Note dalla Svizzera italiana”, in: *La Svizzera: vita e cultura popolare* (a cura di P. Hugger), Bellinzona: Casagrande, 1992, vol. 2, pp. 721-747. [Lurati, Modi di vita]
- LURATI Ottavio, “Montagna e collina. Lavoro e patti agrari”, *Scuola ticinese*, 94, 1981, pp. 84-86.
- LURATI Ottavio, “Nella grande corrente delle migrazioni oltre Oceano”, *Scuola ticinese*, 94, 1981, pp. 77-78.
- LURATI Ottavio, PINANA Isidoro, *Le parole di una valle. Dialecto, gergo e toponimia della val Verzasca*, Lugano: Fondazione Arturo e Margherita Lang, 1983, 417 p. [Lurati-Pinana]
- LURATI Ottavio, “Situazione sanitaria e medicina popolare”, in: AAVV., “Il Cantone Ticino e il nuovo corso politico 1831-1847”, *Scuola ticinese*, 86, 1980, pp. 79-81. [Lurati, Medicina popolare]

- LURATI Ottavio, "Superstizioni lombarde (e leventinesi) del tempo di San Carlo Borromeo", Berna: Francke, 1968, 21 p. [Estr. da: *Vox Romanica*, 27/2, 1968, pp. 229-249]
- LURATI Ottavio, *Terminologia e usi pastorizi di val Bedretto*, Basilea: Società svizzera per le tradizioni popolari, 1968, 182 p. [Lurati, v. Bedretto]

- M -

- MACERATI Erminia, *Casa nostra: trattato di economia domestica*, Bellinzona: Istituto editoriale ticinese, 1931, 378 p.
- MAGGINETTI Caterina, LURATI Ottavio, *Biasca e Pontirone. Gente, parlata e usanze*, Basilea: G. Krebs, 1975, 246 p. [Magginetti-Lurati]
- MAGISTRINI Ivan, *Testi dialettali di Caverghno (Valmaggia) fra Ottocento e Novecento*, Lausanne: [s.n.], 1993, 146 p. [Magistrini]
- "Malattie, consulti e terapie mediche d'altri tempi", *Voce di Blenio*, giugno 2002, p.10. [Voce di Blenio]
- MANTOVANI Paolo, *Le donne di Soazza raccontano. Esperienze di vita nella prima metà del Novecento*, Soazza: Biblioteca comunale, 2003, 200 p.
- MARCHIOLI Tobia, *Le piante medicinali più conosciute*, Poschiavo: Tipografia Menghini, 1938, 105 p.
- MARCOLLO Leo, *Brione s/Minusio attraverso i secoli*, [S.l.]: [s.n.], 1998, Losone, Tip. Poncioni, 572 p. [Marcollo]
- MARTIN Gary J., *Ethnobotany. A methods manual*, London: Chapman & Hall, 1995, 268 p.
- MARTINI Plinio, *Alpi di val Bavona*, Cevio: Museo di Vallemaggia, 45 p., in: Pro Valle Maggia. - 1970. - 1971. - 1976.
- MAUGINI Elena, *Manuale di botanica farmaceutica*, Padova: Piccin, 1983.
- MAXIA A., LANCIONI M.C., BALIA A. N. *et al.*, "Medical ethnobotany of the Tabarkins, a Northern Italian (Ligurian) minority in south-western Sardinia", *Genetic Resources and Crop Evolution*, 2008, 55: 911-924.
- MAZARS G., MORTIER F., "L'ethnopharmacologie en Europe", in : J. Fleurentin *et al.* (textes réunis par), *Ethnopharmacologie. Sources, méthodes, objectifs, Annales du 1er Colloque européen d'ethnopharmacologie*, Metz, 23-25 mars 1990, Paris: ORSTOM éditions, 1991, pp. 43-47.
- MEILLEUR Brien, "Du ramassage à la cueillette: l'exemple des Allues dans les Alpes du Nord", *Etudes rurales* (n° spécial: "La chasse et la cueillette aujourd'hui"), 1982, 87-88: 165-174.
- MENA Fabrizio, CESCHI Raffaello, *La salute del popolo*, in: AAVV., *Storia del Cantone Ticino. L'Ottocento*, Stato del Cantone Ticino - Bellinzona: Casagrande, 1990, pp. 333-354.
- MERLINI Enrico, *Medicina popolare e sanità ufficiale: una lunga convivenza*, in E. MERLINI, *La bottega dei solari, speciali a Lugano. Il primo secolo di attività 1799-1899*, Lugano, 1989, pp.19-20.
- MESA-JIMÉNEZ S., "Algunos elementos para el análisis numérico de datos en etnobotánica", *Monografías del Jardín Botánico de Córdoba*, 1996, 3:69-73.
- MESSÉGUÉ Maurice, *Il mio erbario*, Milano: Arnoldo Mondadori Editore, 1976, 379 p.
- MIGOTTO Osvaldo, "Piante medicinali, pericolosa "caccia all'oro"", *Corriere del Ticino*, 27 gennaio 2004, p.3.
- MOMBELLI Giancarlo, *Terminologia agricola nella masseria della Campagna Adorna (Mendrisiotto)*. Stabio: [s.n.], 1982, 191 p. [Mombelli]
- MONDADA Giuseppe, "Devozioni e rimedi popolari di una volta", *Folclore svizzero*, 1984 (anno 74), Fascicolo I/2, pp. 12-14. [Mondada, Rimedi popolari]
- MONDADA Giuseppe, *Minusio. Raccolta di memorie*, Locarno: Armando Dadò Editore, 1990, 573 p. . [Mondada, Memorie]
- MORISOLI Romina, "Étude comparative des huiles essentielles d'*Achillea erba-rotta* subsp. *moschata* et *Achillea nana* provenant de différentes régions alpines de la Suisse italienne et mise au point d'une méthode de propagation", Travail de diplôme auprès de l'Ecole d'ingénieurs de Lullier (EIL-GE), Bellinzona: 16 novembre 2007, 82 p.
- MORO Elio, *Curarsi con le erbe*, Locarno: A. Dadò, 1992, 316 p.

MORO Elio, *Le erbe: camminare verso la salute*, Milano: OTMA Edizioni, 2004, 210 p.

MUNTANÉ J., *Aportació al coneixement de l'etnobotànica de Cerdanya*, Tesi di dottorato, Facoltà di farmacia, Università di Barcellona, 1991, 1220 p.

MUSSET Danielle, DORE Dorothy, *La mauva et l'erba bianca. Une introduction aux enquêtes ethnobotaniques suivie de l'inventaire des plantes utiles dans la vallée de la Stura*, Salagon: Musée départemental ethnologique de Haute-Provence, 2006, 215 p.

- N -

NESSI Alberto, *Le vite che abbiamo fatto: testimonianze raccolte da un gruppo di allievi del ginnasio cantonale di Mendrisio* (sotto la guida di Alberto Nessi), Zurigo : ESG, 1986, 32 p. [Nessi]

“Note di medicina popolare. Le virtù curative delle piante”, estratti da *La Cooperazione*, 23.2.1939; marzo 1939; 27.4.1939; 22.6.1939; 27.7.1939.

- O -

ORELLI Giovanni, *Cata mia da savéi*, Viganello: Alla chiara fonte, 2004, 12 p. [Orelli, Cata]

ORELLI Giovanni, *Farciámm da Punt a Punt: facezie dell'alto Ticino*, Bellinzona: Messaggi brevi, 2000, 53 p. [Orelli, Farciámm]

ORTELLI Aldo, *La Cà Granda*, Corteglia: Conconi 2004, Mendrisio, Tip. Stucchi, 109 p. [Ortelli]

ORTELLI-TARONI Giuseppina, *Alla ricerca delle tradizioni*, Zurigo: Edizioni Svizzere per la Gioventù, Nr. 1988, 35 p.

ORTELLI-TARONI Giuseppina, *Castel San Pietro: storia e vita quotidiana*, Basilea : Ed. della Società svizzera per le tradizioni popolari, 1994, 216 p. [Ortelli-Taroni, Castel san Pietro]

ORTELLI-TARONI Giuseppina, *Il Ceresio e la sua gente*, Muzzano: Gaggini-Bizzozero, 1993, 211 p.

ORTELLI-TARONI Giuseppina. “L'educazione femminile dell'altro ieri”, *Folclore svizzero*, 1994, anno 83 e 84, fascicolo 93/5-94/6, pp. 75-99.

ORTELLI-TARONI Giuseppina, “Vita e tradizioni dei melidesi”, in: M. AGLIATI, G. ORTELLI-TARONI, M. REDAELLI, *Melide*, Porza-Lugano: Edizioni Trelingue, 1983, pp. 159-239. [Ortelli-Taroni, Melide]

- P -

PALMESE M. TERESA, UNCINI MANGANELLI RITA E., TOMEI PAOLO E., “An ethnopharmacobotanical survey in the Sarrabus district (sout-east Sardinia)”, *Fitoterapia*, 2001, 72: 619-643.

PASSARDI Giulio, *Parlém dialètt: espressioni dialettali del Medio Vedeggio*, Lugano: Gaggini-Bizzozero, 1994, 391 p. [Passardi]

PASSARDI Giulio, *Punciröö*, Pregassona-Lugano: Fontana Edizioni, 2006, 165 p. [Passardi, Punciröö]

PEDROTTI Giovanni, BERTOLDI Vittorio, *Nomi dialettali delle piante indigene del Trentino e della Ladinia Dolomitica: presi in esame dal punto di vista della botanica, della linguistica e del folclore*, Trento : Monauni, 1930, XII, 588 p.

PEDUZZI Raffaele, “Biologia vegetale e botanica utilitaristica”, in: AA.VV., *Airolo: il borgo ai piedi del san Gottardo*, Airolo: Comune di Airolo, 1992, pp. 60-64. [Peduzzi]

PELLANDINI Vittore, “Alcuni esempi di medicina popolare ticinese”, *Folclore svizzero*, 1902 (6), p. 43. [Pellandini, Medicina popolare]

PELLANDINI Vittore, *Arbedo-Castione, Glossario del dialetto, toponomastica e altri scritti di V. Pellandini* (a cura di A. Caldelari), Bellinzona: Salvioni originale del Glossario in BSSI 17 (1895); 18 (1896), 1975, 206 p. [Pellandini]

PELLANDINI Vittore, *Bedano: usi e costumi, dialetto, uomini illustri: 1904*, Zurigo: Archives suisses des Traditions populaires, 1904, 33 p. [Pellandini, Bedano]

PELLANDINI Vittore, *Tradizioni popolari ticinesi*, Lugano-Pregassona : Edizioni Edelweiss, 1983, 180 p.

PELT Jean-Marie, “L'ethnopharmacologie à l'aube du troisième millénaire”, in : J. FLEURENTIN *et al.* (textes réunis par), *Ethnopharmacologie. Sources, méthodes, objectifs, Annales du 1er Colloque européen d'ethnopharmacologie*, Metz, 23-25 mars 1990, Paris: ORSTOM éditions, 1991, pp. 20-25.

- PENATI L., “Rane giganti, ranocchi volanti, raganelle per uso medicinale, ecc. ”, *Azione*, 26.3.1981.
- PENZIG Otto, *Flora popolare italiana : raccolta dei nomi dialettali delle principali piante indigene e coltivate in Italia* , Genova : Tipo Litog. del R.o Istituto Sordomuti, 1924 (2 vol.).
- PERONI Gabriele, BONALBERTI PERONI Cleo, PERONI Adalberto, *Le Nostre Nonne si curavano così. Usi popolari e virtù scientifiche*, Varese: Macchioni Editore, 2008, 157 p.
- PETRALLI Aldo, *Una piccola valle racconta*, Pregassona: La Buona Stampa, 1997, 57 p.
- PETRINI Dario, “Geranio di sangue, geranio da sangue”, *Folclore svizzero*, 1995 (anno 85), fascicolo 1, pp. 2-4. [Petrini]
- Pharmacopoea Helvetica 8* (a cura del Dipartimento federale dell'interno), Berna: Dipartimento federale dell'interno, 1997 (8a edizione), 434 p.
- PIAULT Marc, “Préface. Les savoirs simples”, in: P. Lieutaghi, *L'herbe qui renouvelle. Un aspect de la médecine traditionnelle en Haute-Provence*, Paris: Editions de la Maison des sciences de l'homme, 1986, pp. VII-XLI.
- PICENONI E., “Contributo su piante e usi”, *Quaderni Grigioni Italiani*, 14 (data ?), pp. 209-210.
- PIERONI A., “Local plant resources in the ethnobotany of Theth, a village in the Northern Albanian Alps”, *Genetic Resources and Crop Evolution*, 2008, 55: 1197-1214.
- PIERONI A., “Medicinal plants and food medicines in the folk traditions of the upper Lucca Province, Italy”, *Journal of Ethnopharmacology*, 2000, 70: 235-273.
- PIERONI A., “Toxic plants as food plants in the traditional uses of the Eastern Apuan Alps region, North-West Tuscany, Italy”, in: *Il cibo e il corpo. Dal cibo alla cultura, dalla cultura al cibo* (Edito da Antonio Guerci), Genova: Erga edizioni, 1999, pp. 267-272.
- PIERONI A., “Wild food plants and Arbëresh women in Lucania, Southern Italy”, In: Howard P. Editor, *Women and plants. Case studies on gender relations in biodiversità management and conservation*, London, UK: Zed Press, 2003, pp. 66-82.
- PIERONI A., DIBRA B., GRISHAJ G., GRISHAJ I., GJON MAÇAI S., “Traditional phytotherapy of the Albanian Alps of Lepushe, Northern Albanian Alps”, *Fitoterapia*, 2005, 76 : 379-399.
- PIERONI A., GIUSTI M.E., DE PASQUALE C. *et al.*, “Circum-Mediterranean cultural heritage and medicinal plant uses in traditional animal healthcare: a field survey in eight selected areas within the RUBIA project”, *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 2006, 2: 16, 12 p. [versione online, [versione online, doi : 10.1186/1746-4269-2-16].
- PIERONI A., GIUSTI M.E., HÜNZ H., LENZARINI C., TURKOVIĆ G., TURKOVIĆ A., “Ethnobotanical knowledge of the Istrio-Romanians of Žejane in Croatia”, *Fitoterapia*, 2003, 74: 710-719.
- PIERONI A., GRAY C., “Herbal and Food Folk Medicines of the Russlanddeutschen living in Künzelsau/Taläcker, South-Western Germany”, *Phytotherapy Research*, 2008, 22: 889-901.
- PIERONI A., NEBEL S., QUAVE C., MÜNZ H., HEINRICH M., “Ethnopharmacology of *liakra*: traditional weedy vegetables of the Arbëreshë of the Vulture area in southern Italy”, *Journal of ethnopharmacology*, 2002, 81: 165-185.
- PIERONI A., QUAVE C., “Functional foods or food medicines? On the consumption of wide plants among Albanians and Southern Italians in Lucania”, in: A. Pieroni, L. Leimar Price, *Eating and healing: traditional food as medicine*, New York: Food products press, 2006, pp. 101-129.
- PIERONI A., QUAVE C., “Traditional pharmacopoeias and medicines among Albanians and Italians in southern Italy: A comparison”, *Journal of Ethnopharmacology*, 2005, 101: 258-270.
- PIERONI A., QUAVE C., NEBEL S., HEINRICH M., “Ethnopharmacy of the ethnic Albanians (Arbëreshë) of northern Basilicata, Italy”, *Fitoterapia*, 2002, 73: 217-241.
- PIERONI A., QUAVE C., SANTORO R.F., “Folk pharmaceutical knowledge in the territory of the Dolomiti Lucane, inland southern Italy”, *Journal of Ethnopharmacology*, 2004, 95: 373-384.
- POLETTI Aldo, VON NIEDERHÄUSERN-TERRANI Fernanda, *Erbe selvatiche dal Ticino alla Valle d'Aosta*, Pregassona : Fontana Edizioni, 2003, 201 p.
- POMINI Luigi (L.P. da Legnano), *Le piante medicinali del Ticino e dell'Oltrepò. Le loro proprietà terapeutiche, aromatiche, utili e velenose*, Roma: Edizioni mediterranee, 1978, 496 p.

- PONS Teofilo G., *Vita montanara e tradizioni popolari alpine: valli valdesi*, 2, Torino: Claudiana, 1979, 267 p.
- PORTÈRES Roland, *Ethnobotanique générale*, Paris: Laboratoire d'Ethnobotanique et Ethnozoologie, Muséum national d'histoire naturelle, 1970, 151 p.
- PRON Sebastiano, SORMANI Michela, *Il Castagno nella Svizzera italiana*, Curio: I Quaderni del Museo del Malcantone: 2004, 101 p. [Lavoro semestrale in Umwelttechnik, Politecnico federale di Zurigo]
- PRONZINI Elio, *Vocabolario del dialetto di Lumino*, Bellinzona: Istituto Editoriale Ticinese, 1991, 190 p. [Pronzini]

- R -

- RAJA Dolors, BLANCHÉ Cèsar, VALLÈS XIRAU Joan. "Contributions to the knowledge of the pharmaceutical ethnobotany of La Segarra region (Catalonia, Iberian Peninsula)", *Journal of Ethnopharmacology*, 1997, 57 : 149-160.
- RAVEGLIA Pio, *Vocabolario del dialetto di Roveredo-Grigioni*, Poschiavo: Menghini, 1972, 235 p.
- Résumé de phytothérapie* [senza autore], Nice: Editions de l'Herboristerie, 1985, 79 p.
- REZZONICO-BERRI Carla, "Nascere ieri. La gravidanza, il parto e i primi mesi di vita nella Svizzera italiana di un tempo", *Eco di Locarno – Supplemento*, 5.5.1984. [Rezzonico-Berri]
- RIDOLFI Rodolfo, *Corso di storia naturale con letture di autori ticinesi : ad uso delle scuole del Cantone Ticino*, volume 1°, Ginevra : Casa Editrice "Atar", 1923, 156 p.
- RIVA Ely, LOCATELLI Jo, *La terra racconta*, Pregassona: Fontana Edizioni, 1994, 173 p.
- RIVA Ernesto, *L'universo delle piante medicinali. Trattato storico, botanico e farmacologico di 400 piante di tutto il mondo*, Bassano: Tassotti Editore, 2001, 637 p.
- RIVERA D., OBÓN C., "Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain)", in: G. BALANSARD et al. (textes réunis par), *Médicaments et aliments: approche ethnopharmacologique*, Actes du 2^e colloque européen d'ethnopharmacologie et de la 11^e conférence internationale d'ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, Paris: ORSTOM éditions, 1996, pp. 215-239.
- RIVERA D., OBON C., INOCENCIO C., OBON C., INOCENCIO C., HEINRICH M., VERDE A., FAJARDO J., LLORACH R., "The ethnobotanical study of local mediterranean food plants as medicinal resources in Southern Spain", *Journal of Physiology and Pharmacology*, 2005: 56 (Suppl. 1): 97-114.
- RIGAT Montse, BONET M.Á., GARCÍA S., T. GARNATJE, J. VALLÈS, "Studies on pharmaceutical ethnobotany in the high river Ter valley (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula)", *Journal of Ethnopharmacology*, 2007, 113: 267-277.
- ROSSELLI Teresina, "Il tramonto di un secolo e l'aurora di un altro", *Folclore svizzero*, 1982 (anno 72), Fascicolo 3, pp. 33-48. [Rosselli]
- ROSSI Giulio, POMETTA Eligio, *Storia del Cantone Ticino*, Locarno : Armando Dadò Editore, 1980, 432 p.
- RYSER-DEMARTA Armida, *Tèra: poesie in dialetto di Novaggio*, Lugano: Ed. del Cantonetto, 1995, 127 p. [Ryser-Demarta, Tèra]
- RYSER-DEMARTA Armida, *Vurègh ben: poesie in dialetto di Novaggio*, Sorengo: A. Arigoni, 1994, 120 p. [Ryser-Demarta, Vurègh ben]

- S -

- SALVIONI Carlo, "Illustrazioni dei testi di Caveragno (valle Maggia) edite, con aggiunte, da C. Merlo", *L'Italia Dialettale*, 13.1-55 (1937).
- SANTI Cesare, "Rimedi di medicina empirica e altre ricette", *Quaderni Griogionitaliani*, 53 (1984), pp. 349-352.
- SANTI Cesare, "Come si curavano i nostri antenati", *Quaderni Grigionitaliani* 50°, 4 (1981), pp. 277-279.
- SCAMARA Elio, *Gergo d'intesa: vocabolario del dialetto di Lavertezzo e Valle Verzasca*, Tenero: Tipografia Cavalli, 2005, 353 p. [Scamara, Gergo]

- SCAMARA Elio, *La mano = Er mágn: poesie in dialetto della Valle Verzasca, con versione a fronte*, Locarno: A. Dadò, 1995, 195 p. [Scamara, Mano]
- SCHICK Ernesto, *Flora ferroviaria: ovvero la rivincita della natura sull'uomo: Osservazioni botaniche sull'area della stazione internazionale di Chiasso, 1969-1978*, Chiasso: Credito Svizzero, 1980, 114 p.
- SCHINZ Hans Rudolf, *Descrizione della Svizzera italiana nel Settecento*, Locarno: Armando Dadò Editore, 1985, 463 p.
- SCHRÖTER Carl, *Flora d'Insubria*, Bellinzona: Istituto Ed. Ticinese, 1950, 151 p.
- SCHRÖTER Carl, *Flora d'Insubria ossia del Ticino e dei Grigioni meridionali e dei laghi dell'alta Italia (dal Verbano al Garda)*, Bellinzona: Istituto ed. ticinese, 1950, XII, 151 p.
- SCHULTES Richard Evans, VON REIS Siri (Eds), *Ethnobotany. Evolution of a discipline*, London: Chapman & Hall, 1995, 407 p.
- SCUOLA MEDIA BALERNA, *Ricerca in valle, la valle di Muggio*, Balerna: Scuola Media Balerna, 1983, 196 p. [SM Balerna]
- “Secretti medicinali. Promemoria di varij ottimi rimedij sperimentati per diversi mali”, in: A. Gaggioni, *Valmaggia rustica: testimonianze di vita valmaggese: catalogo: Lugano, Artecasa, 27 settembre - 7 ottobre 1974*, Locarno: Studio Grafico A. Losa, [1974], Tipografia Offset Stazione S. A., penultima pagina (non numerata).
- SELLA Alfonso, *Flora popolare biellese. Nomi dialettali, tradizioni e usi locali*, Alessandria: Edizioni dell'Orso, 1992, 274 p.
- SOFIA Laura, *Castagna: estratto dal Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana*, Bellinzona: Centro di dialettologia della Svizzera italiana, 2001, 174 p.
- SOLICHON Angelica, *L'Amica di casa*, ed 1882.
- STARÝ Frantisek, *Plantes médicinales*, Paris: Editions Gründ, 2001, 224 p.
- STROZZI Claudio, *Nuovi apporti al glossario Biasca e Pontirone di Caterina Magginetti e Ottavio Lurati*, Biasca: Associazione Pubblicazioni Biaschesi, 2006, 185 p. [Strozzi]

- T -

- TALARICO Rosario, *Il Cantone malato. Igiene e sanità pubblica nel Ticino dell'Ottocento*, Lugano: Edizioni Fondazione Pellegrini-Canevascini, 1988, 175 p.
- TARILLI Graziano, “Aspetti di vita settecentesca nella campagna luganese, da un libro dei conti inedito”, *Folclore svizzero*, Fascicoli 2/3, 1981, pp. 17-32.
- TARILLI Graziano, “La medicina popolare in un manoscritto Secentesco”, *Folclore svizzero*, Fascicolo 5/6, 1984, pp. 57-69.
- TARILLI Graziano, “La pietra che scaccia il mal di pancia”, *Cooperazione*, n. 36, 6 settembre 1984. [Tarilli, La pietra]
- THOMSON William A.R. (sous la direction de), *Les plantes médicinales. Botanique et ethnologie*, Paris: Berger - Levrault, 1981, 206 p.
- TOGNOLA Gaspare, *Grono: antico comune di Mesolcina: memorie e documenti*, Grono: Comune di Grono, 1999, Poschiavo: Tip. Menghini, 65 p.
- TORRICELLI Alfredo, *Una nuova industria svizzera iniziata nel Ticino*, Mendrisio: tipografia Stucchi, 1928.
- “Tradizioni della Svizzera italiana”, *Folclore svizzero*, 1985 (anno 75), fasc. 3-5, pp. 37-116.
- TRAVAINI Ursula, FOTO CINE CLUB Chiasso, *Occhio e memoria. Immagini e impressioni sulla valle di Muggio*, Mendrisio: Edizioni Vignalunga, 1991.

- U -

- UNCINI MANGANELLI R. E., CAMANGI F., TOMEI P. E., “Curing animals with plants: traditional usage in Tuscany (Italy)”, *Journal of ethnopharmacology*, 2001, 78: 171-191.
- UNCINI MANGANELLI R.E., CHERICONI S., BARAGATTI B., “Ethnopharmacobotany in Tuscany: plants used as antihypertensives”, *Fitoterapia*, 2000, 71: 95-100.

- V -

- VALLI Ermanno, *Erbe e erbacce curative e commestibili*, Arzo: Edizioni ERGA, [s.d.], 107 p.
- VALLI Ermanno, *Quello delle erbe consiglia*, Arzo: Edizioni ERGA, 1984.
- VALSECCHI Angelo, “Nel nome dei fiori”, in: *Corriere del Ticino*, 4.8.1990, p. 7. [Valsecchi]
- VALSECCHI Angelo, *L'uomo e la natura*, Vol. 1: *L'acqua*, Locarno: A. Dadò, 1995, 208 p.
- VASSERE Stefano, “I nomi di luogo riferibili a vegetali nel Cantone Ticino”, in: *L'albero monumentale* (a cura di Paolo Criveli), Cabbio: Museo etnografico della Valle di Muggio, Quaderno n° 5, 2006, pp. 24-29.
- VAZQUEZ F.M., SUAREZ M.A., PEREZ A., “Medicinal plants used in the Barros Area, Badajoz Province (Spain)”, *Journal of Ethnopharmacology*, 1997, 55: 81-85.
- VENTURINI A., PIGNOCATTI F., GIANOCA TODESCHINI P., *Segreti medicinali ne' quali si contengono i più scelti rimedi, che si cavano dagli animali per salute dell'uomo*, Locarno: Tipografia di Giovanni Colombo, 1844, 199 p.
- VENZANO Luciano, *Riti terapeutici nella tradizione popolare: la medicina rituale in Liguria*, Genova: Erga, 1999, 85 p.
- VICARI Mario, “Informatore, ambiente locale, retroterra umano: a proposito di registrazioni su dialetti locali del Canton Ticino”, in: *Problemi linguistici nel mondo alpino. Ticino, Grigioni, Italia*, a cura di MARTINONI R. e RASCHER V., Napoli: Liguori, 1983, p.149-168. (224 p.)
- VICARI Mario (per gentile concessione di), *Erbe medicinali e rimedi: appunti dall'Archivio delle fonti orali del CDE*.
- VICARI Mario, *Valle di Blenio*, Bellinzona: Ufficio cantonale dei musei : Dipartimento dell'istruzione e della cultura, Ufficio cantonale dei musei, Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana, 1992, vol. 1. [Vicari, DOSI 1 e 2]
- VICARI Mario, *Valle di Blenio*, Bellinzona: Ufficio cantonale dei musei : Dipartimento dell'istruzione e della cultura, Ufficio cantonale dei musei, Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana, 1995, vol. 2.
- VICARI Mario, *Valle Leventina*, Bellinzona: Centro di dialettologia e di etnografia, vol. 1, 2005. [Vicari, DOSI 3]
- VIEGI L., PIERONI A., GUARRERA P. M., VANGELISTI R., “A review of the plants used in folk veterinary medicine in Italy as basis for a databank”, *Journal of Ethnopharmacology*, 2003, 89: 221-244.
- VIVIANI Adele, “Un patrimonio senza eredi”, in: AA.VV., *Ticino da conoscere. Gli alpi del formaggio*, Lugano: Ed. Ritter, pp. 155-181.
- Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana* (red. Silvio Sganzi; a cura della Repubblica e cantone del Ticino), Lugano : [Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana] ; [dal 1997] Bellinzona : Centro di dialettologia della Svizzera italiana : [dal 2002] Centro di dialettologia e di etnografia, 1952 →. [VSI]
- VOLONTERIO Annina, *Piccolo mondo antico locarnese*, Locarno: Arti grafiche Carminati, 1958, 151 p. [Volonterio]

- W -

- Wicky-Barella Martin, *La stanza di póm*, Poschiavo: Tipografia Menghini, 1997.

- Z -

- ZAMBONI A., “Categorie semantiche e categorie lessicali nella terminologia botanica”, in: AA.VV., *Aree lessicali*, Pisa, 1976, pp. 53-83.
- ZANETTI-RIPAMONTI Giuseppe, *Piante medicinali nostre*, Bellinzona-Lugano: Istituto Editoriale Ticinese, 1983 (1^a edizione: 1940), 192 p.
- ZANON Pier Luigi, “Notizie sulla vita e sull'erbario dell'Abate Bartolomeo Verda”, Estratto dal *Bollettino della Società ticinese di scienze naturali*, giugno 1982, pp. 105-131.
- ZAPPA Fernando, *Il Ticino della povera gente. Vol. 1, Il mondo contadino*, Locarno: A. Dadò, 1993, 211 p.
- ZENDRALLI Arnoldo Marcelliano, *Das Misox*, Bern: P. Haupt, [1949], 128 p.

BIBLIOGRAFIA DEGLI INFORMATORI

- AA.VV., *Curarsi secondo natura*, Milano, Selezione del Reader's Digest S.P.A., 1993.
- AA.VV., *Guida alla medicina naturale*, Milano: Edizioni di Selezione dal Reader's Digest, 1994.
- AAVV., *Il grande libro della salute*, Milano: Enciclopedia medica di Selezione del Reader's Digest, 1970.
- AA.VV., *Il medico di famiglia. Igiene e salute*, Illinois: Pacific Press Publishing Assoc., 1923.
- AA.VV., *Le piante medicinali del Dottor Amal*, Milano: Gruppo editoriale Fabbri, 1987.
- AAVV., *Piante medicinali*, Antonio Vallardi editore, 1960.
- AAVV., *Segreti e virtù delle piante medicinali*, Milano: Selezione dal Reader's digest, 1979.
- BONNIER Gaston, *Les noms des fleurs trouvés par la méthode simple*, Paris: Editions Belin, 1986.
- BOSSARD E., *Rimedi naturali al servizio della salute*, Opuscolo n° 10 della Società svizzera di mutuo soccorso Elvezia, Berna: Edizione Società svizzera di mutuo soccorso Elvezia, 1984.
- CAJATI G., *Erbe e fantasia con le ricette di Maurice Messegue*, Milano: Edizioni Euroclub, 1985.
- Curarsi con le erbe e i rimedi della nonna* (Edizione speciale della Croce Rossa Svizzera), Berna, Hallwag AG, 1988.
- DANESCH Edeltraud, DANESCH Othmar, *Flora alpina*, Zurigo: Edizioni Silva, 1968.
- GIBELLI G., GIACOSA P. (Università di Torino), *Le piante medicinali. Manuale di botanica medica*, [s.l.], antica casa editrice Dr Francesco Vallardi.
- FIORI Adriano, PAOLETTI Giulio, *Flora italiana illustrata*, Firenze: Edagricole, 1933.
- FRIGERIO Angelo, *Erbe e piante amiche*, Lugano: Ed. Giornale del popolo, 1998.
- IZZO Marilede, *Tè e tisane curative con piante ed erbe medicinali*, Milano: De Vecchi Editori, 1975.
- KÜNZLE Johann, *Das grosse Kräuterheilmittelbuch*, Verlag Otto Walter AG, Olten eds., 1945.
- KÜNZLE Johann, *Erbe e malerbe. Guida pratica di Giovanni Künzle, Parroco-erborista*, Locarno-Minusio: S.A. Parroco-erborista Künzle, 1958.
- LANDMAN-KASPER J., *Come curare il cancro con le terapie naturali (moerman terapia)*, Roma : Hermes edizioni, 1980.
- L'Erbolario. Segreti di Bellezza*, Lodi: senza luogo, senza data.
- LOMAZZI G., *Curarsi con le piante*, Sant'Arcangelo di Romagna: Edizioni Key Book, 2000.
- MESSÉGUÉ Maurice, *Le buone piante di Maurice Messegue*, [s.d.], [s.l.].
- MESSÉGUÉ Maurice, *Il mio erbario*, Milano: Arnoldo Mondadori Editore, 1976 e 1987.
- MESSEGUÉ Maurice, *Uomini, erbe, salute*, Oscar Mondadori Editore, 1974.
- NEGRI G., *Flora farmaceutica italiana. Nuovo Erbario figurato*, Milano: Ulrico Hoepli Editore.
- NIGELLE Eric, *Pouvoirs merveilleux de l'oignon*, Aubenas: Ed. Andrillon, 1976.
- ODY Penelope, *Curarsi con le piante medicinali*, Novara: Istituto Geografico De Agostini S.p.A., 1994.
- PAHLOW M., *Wildgemüse Kompass*, Gräfe und Unzer, 1986.
- Piante indigene* (a cura della Croce Rosse svizzera), Berna: Hallwag SA, 1993, 2 vol.
- QUINCHE Robert, *Ces plantes qui guérissent: la nature au service de notre santé*, Zofingue: Ringier, 1976.
- QUINCHE Robert, *Le piante che guariscono*, Zofingen: Edizioni Ringier, 1978.
- ROCHER Y., *100 plantes 1000 usages*. [s.l.]: éd. de la forêt neuve, (Paris): Librairie Hachette, 1976.
- SCOTT C., *Für deine Gesundheit – Apfelessig*, Zurigo: Verlag Otto Hasler, 1972.
- SINCHOVICH V., *Erbe e salute*, Impruneta (Firenze): Edizioni AdV, 1979.
- SUOR BERNARDINA, *Farmacista del buon Dio, Guarire con le erbe*, Casale Monferrato: Edizioni Piemme S.p.A, 1988.
- THACKER E., *Il grande libro dell'aceto. Antiche ricette della nonna*, Nyon: Editions Reuille, 1996.
- TREBEN Maria, *La salute dalla Farmacia del Signore*, Steyr, Casa Editrice Ennsthaler (edizioni varie).
- VALLI Ermanno, *Quello delle erbe consiglia*, Arzo: Edizioni ERGA, [s.d.].

- VIOLA Severino, *Piante medicinali e velenose della flora italiana*, Milano: Edizioni Artistiche Maestretti, Novara: Istituto Geografico De Agostini, 1979.
- VOGEL A., *Il piccolo medico. Una vasta raccolta di consigli dalla medicina popolare svizzera*, Teufen/Ar : edizione A. Vogel, 1981.
- VONARBURG Bruno, *Erbe salutari nel corso dell'anno*, Zurigo: Edizioni Silva, 1981.
- VONARBURG Bruno, *Erbe salutari nel corso dell'anno*, Zurigo: Edizioni Silva, vol. 2, 1982.
- ZANETTI-RIPAMONTI Giuseppe, *Piante medicinali nostre*, Bellinzona-Lugano: Istituto Editoriale Ticinese (edizioni varie).

MATERIALE INEDITO E SONORO

Fra parentesi quadra sono indicate le abbreviazioni delle fonti usate nelle note a piè di pagina e nei Risultati.

- Materiale del CDE

- CHERUBINI F., Collezioni dialettologiche, presso il CDE. [Cherubini, Coll. Dial.]
- FORNI L., *Vocabolario di Pollegio: manoscritto e dattiloscritto* (1997-1998), presso il CDE. [Forni, Vocab. ms.]; Aggiunte [Forni, Giunte]
- Dialetti svizzeri, Dischi e testi dialettali dell'Archivio fonografico dell'Università di Zurigo. [Dial. svizz.]
- Inchieste RSI (Inchieste della Radiotelevisione della Svizzera italiana). [Inchieste RSI]
- Materiale Ambrosetti. [Mat. Ambrosetti]
- Materiale Ambrosini. [Mat. Ambrosini]
- Materiale Broggin. [Mat. Broggin]
- Materiale Buletti [Mat. Buletti]
- Materiale Croci. [Mat. Croci]
- Materiale Dazio. [Mat. Dazio]
- Materiale De Giorgi. [Mat. De Giorgi]
- Materiale Fiscalini. [Mat. Fiscalini]
- Materiale Gamboni. [Mat. Gamboni]
- Materiale Giudici. [Mat. Giudici]
- Materiale Lurà. [Mat. Lurà]
- Materiale Lurati. [Mat. Lurati]
- Materiale Margnetti. [Mat. Margnetti]
- Materiale Martini. [Mat. Martini]
- Materiale Merlo. [Mat. Merlo]
- Materiale Minoggio. [Mat. Minoggio]
- Materiale Moretti. [Mat. Moretti]
- Materiale Ortelli-Taroni. [Mat. Ortelli-Taroni]
- Materiale Pedotti. [Mat. Pedotti]
- Materiale Poncini. [Mat. Poncini]
- Materiale Rigozzi. [Mat. Rigozzi]
- Materiale Rossi. [Rossi, ms.][Rossi, Malcantone]
- Materiale Salvioni. [Mat. Salvioni]
- Materiale Scamara. [Mat. Scamara]
- Materiale Scattini. [Mat. Scattini]
- Materiale Steingruber. [Mat. Steingruber]
- Materiale Tomasi. [Mat. Tomasi]
- Materiale Willemse Matasci. [Mat. Willemse Matasci]
- Materiale Zappa. [Mat. Zappa]
- Materiale Zarrella. [Mat. Zarrella]
- Ricerca della Scuola Media di Aiolo, 1983 [Ric. SM 1983]
- Vicari Mario, *Erbe medicinali e rimedi: appunti dall'Archivio delle fonti orali del CDE* (per gentile concessione dell'autore). [Mat. Vicari]

Vocabolario del dialetto di Sonvico (non pubblicato). [Sonv. Voc.]

- **Altro**

Martinelli Bruna, “Gli odori della mia terra”, materiale inedito, pubblicazione in corso

Nodari-Cereda Lilia, *L'uso e il consumo attuale delle erbe medicinali nel Malcantone. Inchiesta tra la popolazione di una regione del Cantone Ticino per poter capire se e come si usano le erbe officinali*. Lavoro di diploma di operatore in tecniche erboristiche, Olivone: Istituto Alpino di Fitofarmacologia, anno accademico 2001-2003.

Strozzi Claudio, “Piante medicinali e commestibili attraverso il dialetto di Biasca e Val Pontirone” (per gentile concessione dell'autore). [Mat. Strozzi]

Intervista alla Signora Lisa Cleis-Vela, Ligornetto (agosto 1979), Materiale sonoro dell'archivio del Museo della civiltà contadina del Mendrisiotto (Stabio). [Cleis-Vela]

Intervista alla signora Elsa Burkhard-Vanoni di Aurigeno, in: *Storie*, RTSI, 2004. [Burkhard-Vanoni, mat. RTSI]

RIFERIMENTI PER IL GLOSSARIO

- M. Allaby, *Il piccolo dizionario botanico di Oxford*, Roma: Antonio Delfino Editore, 1998, 495 p.
- Microsoft® Encarta® 2007. © 1993-2006 Microsoft Corporation.
- “Il piccolo Rizzoli-Larousse dizionario-enciclopedia”, © Rizzoli Larousse S.p.a., Milano, 2004.
- N. Zingarelli, *Vocabolario della lingua italiana, Il Nuovo Zingarelli minore*, Bologna: N. Zanichelli Editore, 1990, 1186 p.
- RCS Periodici, Dizionario medico, [<http://ok.corriere.it/dizionario/index.shtml>].

PRINCIPALI SITI WEB CONSULTATI

- Botanical.com, A Modern Herbal (by Mrs. M. Greve) >> <http://botanical.com/botanical/mgmh/mgmh.html>
- Canton Ticino (sito ufficiale)>> <http://www.ti.ch>
- Centro di dialettologia e di etnografia >> www.ti.ch/cde
- Commissione per la protezione delle piante selvatiche CPS >> www.cps-skew.ch
- Dizionario storico della Svizzera >> <http://www.hls-dhs-dss.ch>
- Il Forum dei Funghi e Fiori in Italia >> <http://www.funghiitaliani.it> (a cura dell'Associazione Micologica Italiana Naturalistica Telematica, A.M.I.N.T.)
- Museo cantonale di storia naturale, <http://www.ti.ch/dt/da/museo/temi/>
- Piante e arbusti d'Italia >> <http://www.piante-e-arbusti.it>
- Plants for a Future – Database search, [<http://www.ibiblio.org>].
- RCS Periodici, Dizionario medico, [<http://ok.corriere.it/dizionario/index.shtml>].
- Revue de plantes médicinales >> <http://www.phytomania.com>
- Swisswebflora, Flora della Svizzera >> <http://www.wsl.ch/land/products/webflora/floramodul1-it.html>
- UFAM, Ufficio federale dell'ambiente, [<http://www.buwal.ch/nachh/chm/f/ch>].
- Université de Laval >> <http://www.tlfq.ulaval.ca>
- USTAT, Ufficio di statistica del Canton Ticino >> <http://www.ti.ch/DFE/USTAT>
- Wikipedia (enciclopedia online) >> <http://Wikipedia.com>

Annessi

Annesso 1 RISULTATI

1. TAVOLA SISTEMATICA

Note tecniche per la lettura della tabella

In questa tavola sono elencate tutte le piante medicinali documentate da fonti orali e scritte. I diversi *taxa* sono ordinati alfabeticamente secondo le principali unità tassonomiche: divisione, (sotto-divisione), classe, (ordine), famiglia, genere e specie.

Per chiarimenti sulle corrispondenze botaniche si rimanda ai capitoli *Metodologia di studio*>>“Alcune regole di nomenclatura e tassonomia botanica” e *Schede etnobotaniche*>> “Note tecniche”.

Valgono inoltre le seguenti considerazioni:

- Le specie riunite nella stessa cella sono conteggiate individualmente, sebbene siano considerate come una sola pianta medicinale, poiché nella maggior parte dei casi il sapere popolare le chiama e le usa in maniera indistinta.
- I generi “plurispecifici”, ai quali non è stato possibile far corrispondere con precisione una o più specie botaniche, sono contati come una sola specie (v. ad es. *Pelargonium* sp.; *Ranunculus* sp.).
- Le piante documentate unicamente da fonti scritte sono riportate in **rosso scuro**. Le piante i cui usi terapeutici sono stati documentati unicamente da fonti orali sono riportate in **blu**. Le piante documentate sia da fonti orali sia da fonti scritte sono indicate in nero.
- Le piante iscritte nella “Pharmacopoea Helvetica 8” (1997) e nei successivi Supplementi (1998, 2000) sono segnalate con la sigla PhHel.
- Le piante tossiche (indipendentemente dal loro grado di velenosità) dalla sigla TOX.
- Le piante usate anche in veterinaria sono accompagnate dalla sigla VET.

DIVISIONE	LICHENES		
Ordine	LECANORALES		
Famiglia	1. PARMELIACEAE		
Genere e Specie	1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.	VET	PhHel
	2. <i>Usnea barbata</i> sp.	VET	
DIVISIONE	EUMYCOTA		
Classe	ASCOMYCETES		
Ordine	CLAVICIPITALES		
Famiglia	2. CLAVICIPITACEAE		
Genere e specie	3. <i>Claviceps purpurea</i> (Fries) Tulasne	VET	Tox
Classe	BASIDIOMYCETES		
Ordine	EXOBASIDIALES		
Famiglia	3. EXOBASIDIACEAE		
Genere e specie	4. <i>Exobasidium rhododendri</i> (Fuckel) C. E. Cramer ²⁸⁵⁴		
Ordine	LYCOPERDALES		
Famiglia	4. LYCOPERDACEAE		
Genere	5. <i>Lycoperdon bovista</i> L.		
Ordine	POLYPORALES		
Famiglia	5. POLYPORACEAE		
Genere e specie	6. <i>Fomes fomentarius</i> (L.) J. Kikx. f., 1867 (= <i>Polyporus fomentarius</i> L.)		
DIVISIONE	PTERIDOPHYTA		
Classe	LYCOPODIOPSIDA		
Famiglia	6. LYCOPODIACEAE		
Genere e Specie	7. <i>Lycopodium clavatum</i> L.		Tox
Classe	EQUISETOPSIDA		
Famiglia	7. EQUISETACEAE		
Genere e Specie	8. <i>Equisetum arvense</i> L.*; <i>Equisetum</i> sp.	VET	PhHel*

²⁸⁵⁴ Questo fungo parassita viene usato indistintamente come pianta medicinale con *Rhododendron ferrugineum*.

Classe	PTERIDOPSIDA		
Famiglia	8. ADIANTACEAE		
Genere e Specie	9. <i>Adiantum capillus-veneris</i> L.		
Famiglia	9. ASPIDIACEAE		
Genere e Specie	10. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott	VET	Tox
Famiglia	10. ASPLENIACEAE		
Genere e Specie	11. <i>Asplenium septentrionale</i> (L.) Hoffm.		
	12. <i>Asplenium trichomanes</i> L.		
	13. <i>Ceterach officinarum</i> Willd.		
Famiglia	11. ATHYRIACEAE		
Genere e Specie	14. <i>Athyrium filix-femina</i> (L.) Roth		
Famiglia	12. POLYPODIACEAE		
Genere e Specie	15. <i>Polypodium vulgare</i> L.		
DIVISIONE	SPERMATOPHYTA		
Sottodivisione	GYMNOSPERMAE		
Classe	PINOPSIDA		
Famiglia	13. CUPRESSACEAE		
Genere e Specie	16. <i>Juniperus communis</i> L. s.l.		PhHel
Famiglia	14. PINACEAE		
Genere e Specie	17. <i>Abies alba</i> L.		
	18. <i>Larix decidua</i> Miller	VET	PhHel
	19. <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst.	VET	
	20. <i>Pinus sylvestris</i> L.; <i>Pinus</i> sp.	VET	PhHel
Sottodivisione	ANGIOSPERMAE		
Classe	DICOTYLEDONEAE		
Famiglia	15. APIACEAE (= UMBELLIFERAE)		
Genere e Specie	21. <i>Carum carvi</i> L.		PhHel
	22. <i>Daucus carota</i> L. subsp. <i>sativus</i>		
	23. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller		PhHel
	24. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz	VET	
	25. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss		
	26. <i>Peucedanum ostruthium</i> (L.) Koch		
	27. <i>Pimpinella anisum</i> L.		(PhHel)
Famiglia	16. APOCYNACEAE		
Genere e Specie	28. <i>Vinca minor</i> L.		Tox
Famiglia	17. ARALIACEAE		
Genere e Specie	29. <i>Hedera helix</i> L.		Tox
Famiglia	18. ASTERACEAE (= COMPOSITAE)		
Genere e Specie	30. <i>Achillea millefolium</i> L. agg.		PhHel
	31. <i>Achillea moschata</i> Wulfen = <i>A. erba-rotta</i> subsp. <i>moschata</i> (Wulfen) Vaccari	VET	
	32. <i>Arctium lappa</i> L.; <i>Arctium</i> sp.		
	33. <i>Arnica montana</i> L.	VET	PhHel

	34. <i>Artemisia absinthium</i> L.		PhHel; Tox
	35. <i>Artemisia genipi</i> Weber		
	36. <i>Artemisia umbelliformis</i> Lam.		
	37. <i>Artemisia vulgaris</i> L.		
	38. <i>Calendula officinalis</i> L.		PhHel
	39. <i>Carlina acaulis</i> ssp. <i>caulescens</i> (Lam.) Schübl. et Martens		
	40. <i>Cichorium endivia</i> L.		
	41. <i>Cichorium intybus</i> L.		
	42. <i>Hieracium pilosella</i> L.		
	43. <i>Lactuca sativa</i> L.		
	44. <i>Leontopodium alpinum</i> Cass.		
	45. <i>Matricaria recutita</i> L.	VET	PhHel
	46. <i>Petasites albus</i> (L.) Gaertn.	VET	
	47. <i>Petasites hybridus</i> (L.) P. Gaertn. et al.		Tox
	48. <i>Tanacetum vulgare</i> L.		Tox
	49. <i>Taraxacum officinale</i> agg.		
	50. <i>Tussilago farfara</i> L.		PhHel; Tox
Famiglia	19. BETULACEAE		
Genere e Specie	51. <i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn.		
	52. <i>Alnus incana</i> (L.) Moench		
	53. <i>Betula pendula</i> Roth	VET	PhHel
	54. <i>Betula pubescens</i> Ehrh.		PhHel
Famiglia	20. BORAGINACEAE		
Genere e Specie	55. <i>Borago officinalis</i> L.		
	56. <i>Symphytum officinale</i> L.		
Famiglia	21. BRASSICACEAE (= CRUCIFERAE)		
Genere e Specie	57. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> D.C.	VET	
	58. <i>Brassica nigra</i> (L.) Koch		PhHel; Tox
	59. <i>Brassica oleracea</i> L.; <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i>		
	60. <i>Brassica rapa</i> L.		
	61. <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.		
	62. <i>Nasturtium officinale</i> R.Br.		
	63. <i>Raphanus sativus</i> L. subsp. <i>niger</i> var. <i>albus</i> DC.		
Famiglia	22. BURSERACEAE		
Genere e Specie	64. <i>Boswellia carteri</i> Birdw.; <i>Boswellia</i> sp.		
Famiglia	23. CANNABACEAE		
Genere e Specie	65. <i>Cannabis sativa</i> L.	VET	Tox
Famiglia	24. CAPRIFOLIACEAE		
Genere e Specie	66. <i>Sambucus nigra</i> L.	VET	PhHel
	67. <i>Sambucus racemosa</i> L.		
Famiglia	25. CHENOPODIACEAE		
Genere e Specie	68. <i>Chenopodium bonus-henricus</i> L.		

Famiglia	26. CONVULVULACEAE		
Genere e Specie	69. <i>Calystegia sepium</i> (L.) R. Br.		
	70. <i>Convolvulus arvensis</i> L.		
	71. <i>Ipomoea jalapa</i> Nutt.	VET	Tox
Famiglia	27. CORNACEAE		
Genere e Specie	72. <i>Cornus mas</i> L.		
	73. <i>Cornus sanguinea</i> L.	VET	
Famiglia	28. CORYLACEAE		
Genere e Specie	74. <i>Corylus avellana</i> L.		
Famiglia	29. CRASSULACEAE		
Genere e Specie	75. <i>Sedum acre</i> L.*; <i>Sedum</i> sp.		Tox*
	76. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Kirschl.		
	77. <i>Sempervivum montanum</i> L.		
	78. <i>Sempervivum tectorum</i> L. s.l.		
Famiglia	30. CUCURBITACEAE		
Genere e Specie	79. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne	VET	
Famiglia	31. ELEAGNACEAE		
Genere e Specie	80. <i>Hippophaë rhamnoides</i> L.		
Famiglia	32. ERICACEAE		
Genere e Specie	81. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Sprengel*		PhHel*
	82. <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.		
	83. <i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull.		
	84. <i>Rhododendron ferrugineum</i> L.		Tox
	85. <i>Vaccinium myrtillus</i> L.		PhHel
	86. <i>Vaccinium uliginosum</i> agg.		Tox
Famiglia	33. EUPHORBIACEAE		
Genere e Specie	87. <i>Euphorbia cyparissias</i> L.*; <i>Euphorbia</i> sp.		Tox*
	88. <i>Mercurialis annua</i> L.		Tox
	89. <i>Mercurialis perennis</i> L.		Tox
	90. <i>Ricinus communis</i> L.	VET	Tox
Famiglia	34. FABACEAE (=LEGUMINOSAE)		
Genere e Specie	91. <i>Cassia angustifolia</i> Vahl.; <i>Cassia</i> sp.		
	92. <i>Cassia fistula</i> L.		
	93. <i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link		Tox
	94. <i>Robinia pseudoacacia</i> L.		Tox
	95. <i>Trifolium pratense</i> L. <i>Trifolium</i> sp.		
Famiglia	35. FAGACEAE		
Genere e Specie	96. <i>Castanea sativa</i> Miller		
	97. <i>Quercus petraea</i> Liebl.; <i>Quercus</i> sp.	VET	PhHel
Famiglia	36. GENTIANACEAE		
Genere e Specie	98. <i>Centaurium erythraea</i> Rafn		PhHel
	<i>Gentiana</i> sp.		
	99. <i>Gentiana acaulis</i> L. 100. <i>Gentiana clusii</i> Perr. et Song.		

	101. <i>Gentiana asclepiadea</i> L.		
	102. <i>Gentiana germanica</i> Willd. s.l.		
	103. <i>Gentiana lutea</i> L.	VET	PhHel
	104. <i>Gentiana punctata</i> L.	VET	
	105. <i>Gentiana purpurea</i> L.	VET	
Famiglia	37. GERANIACEAE		
Genere e Specie	106. <i>Geranium robertianum</i> L. s.l.	VET	
	107. <i>Pelargonium</i> sp.		
Famiglia	38. HIPPOCASTANACEAE		
Genere e Specie	108. <i>Aesculus hippocastanum</i> L.	VET.	
Famiglia	39. HYPERICACEAE		
Genere e Specie	109. <i>Hypericum maculatum</i> Crantz s.str.		
	110. <i>Hypericum perforatum</i> L.	VET	PhHel
Famiglia	40. JUGLANDACEAE		
Genere e Specie	111. <i>Juglans regia</i> L.	VET	
Famiglia	41. LAMIACEAE (=LABIATAE)		
Genere e Specie	112. <i>Lavandula angustifolia</i> Miller		PhHel
	113. <i>Melissa officinalis</i> L.		PhHel
	114. <i>Mentha x piperita</i> L.	VET	PhHel
	115. <i>Mentha spicata</i> L. ; <i>Mentha</i> sp.		
	116. <i>Monarda didyma</i> L.		
	117. <i>Ocimum basilicum</i> L.		
	118. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.	VET	PhHel
	119. <i>Salvia glutinosa</i> L.		
	120. <i>Salvia officinalis</i> L.		PhHel
	121. <i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevisan		
	122. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.	VET	
	123. <i>Thymus vulgaris</i> L.; (<i>Thymus vulgaris</i> L.?)		PhHel
Famiglia	42. LAURACEAE		
Genere e Specie	124. <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb.		Tox
	125. <i>Cinnamomum verum</i> J.S. Presl		PhHel
	126. <i>Laurus nobilis</i> L.		
Famiglia	43. LINACEAE		
Genere e Specie	127. <i>Linum usitatissimum</i> L.	VET	PhHel
Famiglia	44. MALVACEAE		
Genere e Specie	128. <i>Malva neglecta</i> Wallr.	VET	PhHel
	129. <i>Malva sylvestris</i> L.	VET	PhHel
Famiglia	45. MORACEAE		
Genere e Specie	130. <i>Ficus carica</i> L.		PhHel
Famiglia	46. MYRISTICACEAE		
Genere e Specie	131. <i>Myristica fragrans</i> Houtt.		PhHel; Tox
Famiglia	47. MYRTACEAE		
Genere e Specie	132. <i>Caryophyllus aromaticus</i> L.		

Famiglia	48. OLEACEAE		
Genere e Specie	133. <i>Olea europaea</i> L.	VET	PhHel
	134. <i>Fraxinus excelsior</i> L.		
	135. <i>Fraxinus ornus</i> L.		
Famiglia	49. PAPAVERACEAE		
Genere e Specie	136. <i>Chelidonium majus</i> L.		Tox
Famiglia	50. PIPERACEAE		
Genere e Specie	137. <i>Piper nigrum</i> L.		
Famiglia	51. PLANTAGINACEAE		
Genere e Specie	138. <i>Plantago alpina</i> L.		
	139. <i>Plantago lanceolata</i> L.		PhHel
	140. <i>Plantago major</i> L. s.str.	VET	
	141. <i>Plantago media</i> L.		
Famiglia	52. POLYGONACEAE		
Genere e Specie	142. <i>Rumex acetosa</i> L.		
	143. <i>Rumex acetosella</i> L. agg.		
	144. <i>Rumex alpinus</i> L.	VET	
Famiglia	53. PRIMULACEAE		
Genere e Specie	145. <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill.		Tox
	146. <i>Primula veris</i> L.; <i>Primula</i> sp.		
Famiglia	54. RANUNCULACEAE		
Genere e Specie	147. <i>Ranunculus</i> sp.		(Tox)
	148. <i>Trollius europaeus</i> L.		Tox
Famiglia	55. ROSACEAE		
Genere e Specie	149. <i>Alchemilla alpina</i> agg.	VET	
	150. <i>Alchemilla conjuncta</i> agg.		
	151. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg.	VET	
	152. <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC.		PhHel
	153. <i>Crataegus monogyna</i> Jacq.		PhHel
	154. <i>Fragaria vesca</i> L.		
	155. <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.		
	156. <i>Geum montanum</i> L.		
	157. <i>Geum urbanum</i> L.		
	158. <i>Malus domestica</i> Borkh.		
	159. <i>Mespilus germanica</i> L.		
	160. <i>Prunus armeniaca</i> L.		
	161. <i>Prunus avium</i> L.		
	162. <i>Prunus cerasus</i> L.		
	163. <i>Prunus domestica</i> L.		
	164. <i>Prunus dulcis</i> (Miller) Webb		PhHel
	165. <i>Prunus laurocerasus</i> L.		PhHel; Tox
	166. <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch		
167. <i>Prunus spinosa</i> L.			
168. <i>Pyrus communis</i> L.			

	169. <i>Rosa canina</i> L.		PhHel
	170. <i>Rubus fruticosus</i> L. agg. (<i>Rubus ulmifolius</i> Schott)		
	171. <i>Rubus idaeus</i> L.		PhHel
Famiglia	56. RUBIACEAE		
Genere e Specie	172. <i>Coffea arabica</i> L.; <i>Coffea</i> sp.	VET	
Famiglia	57. RUTACEAE		
Genere e Specie	173. <i>Citrus aurantium</i> L.		PhHel
	174. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck		PhHel
	175. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.		PhHel
	176. <i>Ruta graveolens</i> L.		Tox
Famiglia	58. SALICACEAE		
Genere e Specie	177. <i>Salix purpurea</i> L. s.l.		
	<i>Salix</i> sp.		
	178. <i>Salix x sepulcralis</i> Simonkai		
Famiglia	59. SAXIFRAGACEAE		
Genere e Specie	179. <i>Saxifraga</i> sp.		
Famiglia	60. SCROPHULARIACEAE		
Genere e Specie	180. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H.; <i>Euphrasia</i> sp.	VET	
	181. <i>Scrophularia nodosa</i> L.; <i>Scrophularia</i> sp.		
	182. <i>Scrophularia umbrosa</i> Dumort.		
	183. <i>Verbascum thapsus</i> L. s.l.		
	184. <i>Verbascum densiflorum</i> Bertol.		PhHel
Famiglia	61. SOLANACEAE		
Genere e Specie	185. <i>Hyoscyamus niger</i> L.		PhHel; Tox
	186. <i>Nicotiana tabacum</i> L.		Tox
	187. <i>Solanum dulcamara</i> L.	VET	Tox
	188. <i>Solanum tuberosum</i> L.	VET	PhHel; Tox
Famiglia	62. TILIACEAE		
Genere e Specie	189. <i>Tilia cordata</i> Miller		PhHel
	190. <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.		PhHel
Famiglia	63. URTICACEAE		
Genere e Specie	191. <i>Parietaria officinalis</i> L.		
	192. <i>Parietaria judaica</i> L.		
	193. <i>Urtica dioica</i> L.	VET	PhHel
	194. <i>Urtica urens</i> L.		PhHel
Famiglia	64. VALERIANACEAE		
Genere e Specie	195. <i>Valeriana officinalis</i> agg.		PhHel
	196. <i>Valerianella locusta</i> (L.) Laterr.		
Famiglia	65. VERBENACEAE		
Genere e Specie	197. <i>Lippia triphylla</i> (L' Herit.) Kuntze		
	198. <i>Verbena officinalis</i> L.		
Famiglia	66. VIOLACEAE		
Genere e Specie	199. <i>Viola odorata</i> L.		
	200. <i>Viola tricolor</i> agg.		

Famiglia	67. VITACEAE		
Genere e Specie	201. <i>Vitis labrusca</i> L. 202. <i>Vitis vinifera</i> L.	VET VET	
Classe	MONOCOTYLEDONEAE		
Famiglia	68. ASPHODELACEAE		
Genere e Specie	203. <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f.; <i>Aloe</i> sp.		
Famiglia	69. LILIACEAE		
Genere e Specie	204. <i>Allium cepa</i> L.		
	205. <i>Allium porrum</i> L.		
	206. <i>Allium sativum</i> L.	VET	
	207. <i>Allium ursinum</i> L.		
	208. <i>Asparagus officinalis</i> L.		
	209. <i>Asparagus tenuifolius</i> Lam.		
	210. <i>Paradisea liliastrum</i> (L.) Bertol.	VET	
	211. <i>Polygonatum odoratum</i> (Mill.) Druce*; <i>Polygonatum</i> sp.	VET	Tox*
	212. <i>Streptopus amplexifolius</i> (L.) DC.		
	213. <i>Veratrum album</i> L. s.l.	VET	Tox
Famiglia	70. POACEAE (= GRAMINAE)		
Genere e Specie	214. <i>Avena sativa</i> L.	VET	
	215. <i>Elymus repens</i> (L.) Gould		
	216. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l.	VET	
	217. <i>Oryza sativa</i> L.		
	218. <i>Panicum miliaceum</i> L.		
	219. <i>Secale cereale</i> L.	VET	
	220. <i>Triticum aestivum</i> L.*; <i>Triticum</i> sp.		PhHel*
	221. <i>Zea mays</i> L.		

2. REPERTORIO BOTANICO

Richiamo

L'obiettivo principale di questo Risultati è quello di presentare, in maniera quantitativa e qualitativa, i dati etnobotanici raccolti da fonti orali e fonti scritte.

Le tavole del capitolo 2.1 raggruppano i dati a partire dalla pianta medicinale.

Le tavole 2.2 raccolgono le informazioni concernenti i miscugli

Le tavole riassuntive 2.3 permettono di visualizzare i dati concernenti l'insieme delle piante medicinali.

Per le considerazioni e i chiarimenti di tipo metodologico si rimanda al capitolo *Metodologia di studio*.

Per quanto attiene alle corrispondenze botaniche si rimanda al capitolo *Metodologia* >> "Alcune regole di nomenclatura e tassonomia botanica" e al capitolo *Schede etnobotaniche* >> Note tecniche.

2.1 TAVOLE RIASSUNTIVE SULLE PIANTE MEDICINALI**Note tecniche per la lettura delle schede**

Le piante medicinali documentate da fonti orali e da fonti scritte sono raccolte in ordine alfabetico. Per ogni pianta medicinale è stata composta una scheda, formata da due tabelle.

Nella **prima tabella** le informazioni concernenti la pianta sono state ordinate in righe e in colonne, facendo capo alla divisione geografico-amministrativa degli 8 distretti. Nella prima colonna sono elencati in ordine alfabetico, distinti secondo la loro provenienza orale o scritta, i diversi fitonimi dialettali raccolti durante le interviste e lo spoglio delle fonti bibliografiche e di archivio. Si è fatto capo al *Lessico dei dialetti* nei casi in cui non sono stati documentati fitonimi per uno o più distretti. Ci si è preoccupati in particolare di indicare dei nomi dialettali per ogni *taxon* (a dipendenza dei casi, specie o genere), e di offrire nello stesso tempo - quando possibile e in maniera non sempre esaustiva, vista la vastissima variabilità dialettale regionale (!) - una panoramica della ricchezza fitonimica del territorio ticinese. I fitonimi documentati unicamente da fonti bibliografiche e di archivio sono riportati in nero, quelli di provenienza orale **in blu**. I fitonimi documentati sia da fonti orali, sia da fonti bibliografiche e di archivio sono indicati **in nero e sottolineati**. I fitonimi tratti da glossari o vocabolari non sono generalmente accompagnati dal numero di pagina, essendo raccolti nel testo in ordine alfabetico.

Nella seconda colonna ("Indicazioni") sono invece riportate le indicazioni, suddivise per distretto: per *indicazioni* s'intendono le affezioni, i disturbi, i sintomi, i traumi e le proprietà raccolte per la pianta in questione (nella prima riga della colonna è anche indicato il numero totale delle indicazioni, conteggiando però una sola volta quelle identiche). Tali indicazioni sono raggruppate per distretto in ordine alfabetico, distinguendo - grazie alla colorazione e alla grafia - la loro provenienza orale o scritta: le indicazioni documentate unicamente da fonti orali sono riportate **in blu**, quelle provenienti da fonti bibliografiche e di archivio sono riportate **in rosso scuro e in corsivo**; le indicazioni documentate sia da fonti orali, sia da fonti scritte sono indicate in nero. Le indicazioni sono accompagnate da un asterisco "*" quando una pianta agisce in maniera sinergica con un'altra pianta o con una componente animale o minerale; se l'asterisco è inserito fra due parentesi tonde (*), vuole dire che l'erba è usata sia sola, sia con un'altra componente. Quando le indicazioni riguardanti la medicina umana e veterinaria corrispondono, sono riportate insieme ma conteggiate separatamente.

Quando l'affezione o il disturbo è accompagnato dalla proprietà (come nell'esempio "serve a indurre a maturazione un foruncolo"), questa viene considerata come una sola citazione ma conteggiate come due indicazioni distinte (nell'esempio: foruncoli-maturazione).

Nei casi in cui viene definita la causa scatenante un'affezione o un sintomo, questa viene considerata come voce distinta dall'indicazione che ne è sprovvista: ad esempio vengono differenziati i "dolori alle giunture causati da colpi" dai "dolori articolari".

Se accanto all'indicazione e al nome del Comune è aggiunta la voce "riferito", significa che l'informatore cita un determinato rimedio che lui stesso non ha usato ma che in tale luogo si usa o si usava.

La **seconda tabella** raggruppa tutti gli usi terapeutici relativi alla medicina umana e alla medicina veterinaria riportati dagli informatori, arricchiti e completati dalle informazioni provenienti dal materiale inedito dell'archivio del CDE e da pubblicazioni.

Suddivisione per righe

Si sono distinte le testimonianze scaturite dalle interviste ("Informatori") dalle testimonianze documentate per iscritto ("Fonti bibliografiche e di archivio"), separando le indicazioni e le proprietà destinate alla medicina umana, rispettivamente alla medicina veterinaria. Per le testimonianze orali è stato indicato in grassetto e fra parentesi il numero d'informatori totali (inclusi quelli che si riferiscono alla veterinaria).

È evidenziato inoltre il modo di appropriazione del vegetale da parte degli informatori (S = raccolto in natura; C = coltivato; A = acquistato). Per quanto attiene alle fonti scritte, il dato non è stato inserito poiché raramente specificato: si rimanda comunque al paragrafo 2.3.1 delle Tabelle riassuntive, in cui viene indicata l'ecologia di ogni pianta medicinale. Se esistono per la stessa pianta più categorie, di cui una prioritaria, questa viene indicata in grassetto. La pianta coltivata risponde alla definizione di Berlin (1992), valida per le specie "piantate deliberatamente e intrattenute con intervento costante e diretto": sono considerate quindi sia le specie piantate e coltivate direttamente per scopi terapeutici, sia per altri usi o come pianta ornamentale.

I dati scaturiti dalla ricerca bibliografica e di archivio sono accompagnati (fra parentesi) da un'abbreviazione delle referenze. Per le fonti provenienti dal CDE è stata riportata - quando indicata - la segnatura di archivio, o il nome del Comune dove venne a suo tempo realizzata l'indagine.

Suddivisione per colonne

La prima colonna indica la parte del vegetale usata come rimedio.

La seconda colonna riporta le indicazioni concernenti il vegetale, elencate in ordine decrescente secondo il numero di citazioni.

La terza colonna elenca il metodo di preparazione, di somministrazione o applicazione del rimedio: infuso, decotto (tisana, nel caso in cui non si differenziano infuso o decotto), impacco, cataplasma, ecc., indicando se la pianta agisce eventualmente in sinergia con un altro vegetale. Viene anche specificato se l'azione del rimedio si manifesta:

- per contatto sulla superficie esterna del corpo di liquidi, solidi o vapore (est);
- senza contatto diretto (s.c.)
- per inalazione di vapore o di essenze attraverso le vie respiratorie (ina);
- tramite ingestione del rimedio per via orale, inclusi gli alimenti (or);
- per assunzione del rimedio nella cavità orale, senza ingestione (bo);
- per introduzione del rimedio nella cavità uditiva (ot);
- per introduzione negli orifici nasali (na);
- tramite introduzione del rimedio per via anale (an).

Quando non esistono informazioni sulla preparazione del rimedio, viene inserita nella casella corrispondente l'abbreviazione "s.p.u." (senza precisazione d'uso).

La quarta colonna riporta, in ordine decrescente, il numero di *citazioni* (totali e parziali) relative agli usi terapeutici. Il numero totale delle citazioni è riportato in grassetto in questa colonna in corrispondenza della riga "Informatori" e della riga "Fonti bibliografiche e di archivio"; sono incluse nel conteggio totale anche le citazioni concernenti la veterinaria, nella maggioranza dei casi poco consistenti.

Il numero di citazioni va inteso come numero di *attestazioni d'uso*: la medesima pianta può, infatti, essere usata per curare più di una malattia, oppure gli stessi disturbi sono curati in diversi modi. Il numero di citazioni non coincide perciò necessariamente né con il numero d'indicazioni, né con il numero d'informatori né con le fonti bibliografiche e di archivio consultate.

Valgono inoltre le seguenti considerazioni:

- Se due piante medicinali agiscono in sinergia, le indicazioni e le proprietà corrispondenti sono riportate sotto entrambe le voci.
- Quando una pianta medicinale agisce come base solvente o macerante per un'altra erba²⁸⁵⁵, si è deciso di considerare il fluido non solo come semplice eccipiente, ma come coadiuvante a tutti gli effetti, inserendo quindi le Indicazioni anche sotto la tabella che si riferisce a questa pianta: in questo caso, le indicazioni e le proprietà sono accompagnate da un asterisco unicamente nella voce botanica relativa al liquido coadiuvante.

²⁸⁵⁵ Si tratta essenzialmente dell'olio di oliva (*Olea europaea* L.) e dell'acquavite o grappa (*Vitis vinifera* L.; *Vitis labrusca* L.).

Abies alba Miller (Abete bianco)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni ²⁸⁵⁶ (21)
Bellinzona	albiezz (Camorino) albgioz (Isona) biez, biezz biöz (Arbedo-Castione)	CDE: mat. Margnetti Bettelini, p.63; Lepori, p. 34 VSI, voce Abiezz Pellandini, p. 32	
Blenio	älbizz (Aquila) albizz (Blenio, Torre) arbiezz (Bl.) piscia (Ghirone)	CDE: mat. Rigozzi CDE VSI, voce Abiezz CDE: doc.or	Ascessi-maturazione (Malvaglia) Infezioni esterne (Malvaglia)
Leventina	abiéz (Airolo) abiezz	Beffa VSI, voce Abiezz	Dissetante (Airolo) Infiammazioni (Airolo) Lussazioni (Pollegio)
Locarno	abbiézz (Palagnedra) ambiézz (Palagnedra) cròad cròd (Brione Verzasca; Gerra Verz.; Terre Pedemonte; Intragna) cròvat Comologno Minusio Locarno cròved (Sonogno)	CDE CDE LSI, voce cròvad LSI, voce cròvad Cultura pop., glossario Mondada, Memorie, p. 462 Lurati, Dial. e it. reg., p. 102 Lurati-Pinana, glossario	Bronchite (Palagnedra) Distorsioni (Comologno; Palagnedra) Dolori muscolari (Lavertezzo) Ferite (Palagnedra) Ferite purulente (Comologno) Fratture (Comologno; Palagnedra) Lombaggini (Comologno) Lussazioni (Palagnedra) Mal di schiena (Comologno) Pulizia dei denti (Comologno) Reumatismi (Comologno; Palagnedra) Tosse (Comologno)
Lugano	pescia bianca (Torricella) biezz bianche (Colla)	VSI, voce Bianch, p. 418 VSI, voce Bianch, p. 418	
Mendrisio	pèscia (Mendrisio)	Lurà, Dial. Mendr., p.258	
Riviera	biét (Biasca e Pontirone) biez, biezz Lodrino Riviera pèscia, pl. pèsc (Biasca e Pont.)	Magginetti-Lurati, p.56 Bernardi, p.21 VSI, voce Abiezz - Magginetti-Lurati, p.157 - Strozzi, p. 138	Foruncoli-maturazione (Biasca e Val Pont.) Tosse (Biasca e Val Pontirone)
Vallemaggia	cròad cròat Avegno Cavergno Maggia cròd (circ. Rovana) cròvat (Cavergno) gròd (Campo VMa.) pin (Fusio; Campo VMa.)	LSI, voce cròvad CDE: RTT Avegno 87 CDE: mat. Martini CDE: mat. Tomasi LSI, voce cròvad LSI, voce cròvad LSI, voce pin	Tosse catarrosa (Cavergno)
Ticino	cròvad pèscia	LSI, voce cròvad LSI, voce pèscia	Catarro Distorsioni Ferite Fratture

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)			(S) 3
germoglio	tosse catarrosa	decocto	or 1
resina	infezioni esterne	applicare la resina e fasciare	est 1

²⁸⁵⁶ Quando l'informatore non è in grado di differenziare le due specie, si è preferito inserire in entrambe schede indicazioni terapeutiche (cfr. *Picea abies* (L.) H. Karst.).

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
resina	ascessi>>maturazione	applicare la resina	est	1
Fonti bibliografiche e di archivio				24
resina	ferite	stendere la resina su panni e applicare come “cerotto” (CDE: Palagnedra, Fiscalini; VSI, voce Abiezina, p. 15)	est	3
	>>ferite purulente	applicare (Comologno, Cultura pop., p.86)	est	
resina	fratture (CDE: Palagnedra, mat. Fiscalini; Comologno, Cultura popolare, p.86; VSI, voce Abiezina, p. 15)	stendere la resina su panni e applicare come “cerotto” togliere a guarigione avvenuta, riscaldando il panno con acqua tiepida	est	3
resina	distorsioni (CDE: Palagnedra, Fiscalini; Comologno, Cultura popolare, p. 86; VSI, voce Abiezina, p. 15)	pezze di resina	est	3
resina	reumatismi (CDE: Palagnedra, mat. Fiscalini; Comologno, Cultura popolare, p. 88))	pezze di resina	est	2
germoglio	risolve la tosse (Comologno, Cultura pop., p. 87; mat. Strozzi)	sciroppo	or	2
resina	lussazioni -CDE: Pollegio, Forni, Vocab. ms. -CDE: Palagnedra, mat. Fiscalini	-s.p.u.	(est)	2
		- pezze di resina	est	
resina	pulizia dei denti (Comologno, Cultura popolare, p.71)	usare la resina come dentifricio	bo	1
resina	risolve il catarro (VSI, voce Abiezina, p. 15)	s.p.u.	(?)	1
resina	bronchite (CDE: Palagnedra, mat. Fiscalini)	stendere la resina su panni e applicare come “cerotto”	est	1
germoglio	contro le infiammazioni (Beffa, p. 304)	sciroppo	or	1
germoglio	dissetante (Beffa, p. 304)	sciroppo	or	1
resina	mal di schiena (Comologno, Cultura popolare, p. 87)	pezze di resina	est	1
resina	lombaggini (Comologno, Cultura popolare, p. 89)	pezze di resina	est	1
resina	dolori muscolari (Scamara, Gergo, p. 20)	spalmare su un pezzo di carta, quindi applicare come cerotto	est	1
resina	foruncoli>> provoca la maturazione (mat. Strozzi)	applicare la resina liquida direttamente sul foruncolo	est	1

Achillea millefolium L. agg. (Millefoglio)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (6)
Bellinzona	erba di narís (Carasso) èrba d'i tòi (Lumino) milafèi (Lumino)	LSI, voce èrba, p. 353 Pronzini Pronzini	
Blenio			
Leventina	fioratói (Airolo)	Beffa, p. 131	Per i piedi (Mairengo)
Locarno	milafói (Gerra Verzasca) milafööi (Lavertezzo) milefói (Sonogno) zerla Comologno Losone	Gnesa, Storia, p. 14 Scamara, Gergo Lurati-Pinana, glossario Franzoni, p. 125 Franzoni, p. 125	Digestivo (Sonogno)
Lugano	erba naşıróla (Grancia) milefói (Lugano)	LSI, voce erba, p. 353 CDE: mat. Zarrella	
Mendrisio			
Riviera	fiu dra la mascarpa (Biasca)		
Vallemaggia	Fallchiadschi (Bosco Gurin) milafói (Menzonio) Schââfgâârбу (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p. 55 LSI, voce milafói, p. 435 Gerstner-Hirzel, p. 55	Depurativo del sangue (Bosco Gurin) Fa bene ai reni (Bosco Gurin) Dolori mestruali (Bosco Gurin)
Ticino	erba dal/di tai	Franzoni, p. 125; LSI, voce èrba, p. 354	Tagli

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(S) 1
parte aerea	per i piedi	pediluvio con tisana	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			5
(parte aerea)	ferite da taglio (Pellandini, Medicina popolare, p.43)	applicazione diretta: fasciare la ferita con l'erba	est 1
?	dolori mestruali (Gerstner-Hirzel, p.55)	tisana	or 1
?	fa bene ai reni (Gerstner-Hirzel, p.55)	tisana	or 1
?	depurativo del sangue (Gerstner-Hirzel, p.55)	s.p.u.	(or) 1
?	digestivo (Lurati-Pinana, p. 284)	decocto	or 1

Achillea moschata Wulfen (Iva)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (10)
Bellinzona	erba iva (Camorino; Isonè; Medeglia) erba livia (Camorino) erba livia Gorduno Lumino erba livia (Isonè)	CDE: mat. Margnetti; LSI, voce iva, p. 75) CDE: mat. Margnetti Pronzini CDE: voc. dial. CDE	Digestivo (Camorino; Medeglia) Fa bene allo stomaco (Medeglia)
Blenio	erba livia (Prugiasco)		Digestivo (Prugiasco) Febbre (Ponto Valentino)
Leventina	erba íva Airolo Villa Bedretto val Bedretto erbulivi (Chironico) fió mèr Airolo Fontana	Peduzzi, p. 63 Lurati, v. Bedretto, glossario CDE: Mat. Vicari Peduzzi, p. 6; Beffa, p. 131	Calmante (Villa Bedretto) Concilia il sonno (Villa Bedretto) Digestivo (Fontana; Villa Bedretto) Fa bene allo stomaco (Villa Bedretto) Febbre (Chironico) Stimola la produzione di latte-bestiami (val Bedretto)
Locarno	êrbaléva (Lavertezzo) erba leva (Brione Verz.) êrbä leva (Sonogno) èrba léva Contra Mergoscia Sonogno Vogorno	Scamara, Gergo CDE CDE Lurati-Pinana, glossario	Digestivo (Contra; Vogorno) Mal di ventre (Contra) Disturbi di stomaco (Mergoscia) Piaghe (Sonogno)
Lugano	erba iva Bironico Rovio èrba livia (Cimadera; Bogno) èrba livia (Sonvico)	Frigerio, p.41 CDE; CDE, mat. Buletti CDE	Flatulenze da consumo eccessivo di crescione- bestiami (Bogno)
Mendrisio			
Riviera	èrba iva (Biasca) èrba livia (Biasca e val Pontirone) èrba íva (Lodrino)	End, p. 161 Strozzi, p. 62 Bernardi, p. 57	Digestivo (Biasca e Val Pontirone)
Vallemaggia	erba cauréra (Linescio) èrba livia (Campo v. Maggia) erba pauréra (Caveragno) erba paurèra (Caveragno) erba pèurèra (Caveragno) iva (Avegno)	LSI, voce èrba, p. 351 CDE CDE CDE: mat. Martini	Digestivo (Avegno; Caveragno)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (18)		(S)	26
parte aerea (fiorita); cima fiorita	digestivo	- erba fresca nella <i>grappa</i> (8) - decotto (2); infuso (1); tisana (1) - liquore (3) - consumata fresca nella minestra (1) - erba fresca aggiunta al <i>caffè</i> (1) - erba distillata (1)	or or or or or or

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
fiore; cima fiorita	fa bene allo stomaco, per lo stomaco, mette a posto lo stomaco	infuso; tisana	or 3
parte aerea fiorita	calmante	tisana	or 2
parte aerea	disturbi di stomaco	tisana	or 1
parte aerea fiorita	concilia il sonno	tisana	or 1
parte aerea	febbre	(tisana)	(or) 1
Fonti bibliografiche e di archivio			5
parte aerea	abbassa la febbre (Chironico, Mat. Vicari)	s.p.u.	? 1
parte aerera	digestivo (mat. Strozzi)	erba fresca nella <i>grappa</i>	or 1
parte aerea	guarisce le piaghe (Lurati-Pinana, p.264)	erba nella <i>grappa</i> : bagnare le piaghe	est 1
VETERINARIA			
Fonti bibliografiche e di archivio			
parte aerea	favorisce la lattazione (v. "stimola la produzione di latte") (Lurati, v. Bedretto, p.114)	brucata nei pascoli	or 1
parte aerea	flatulenza nelle pecore dovuta a consumo eccessivo di crescita (VSI, voce Cafè, p.124, Bogno)	decotto	or 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

***Adiantum capillus-veneris* L. (Capelvenere)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (5)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno	capilär (Locarno) capilèr (Locarno) ²⁸⁵⁷	CDE: ASV, Komm. Lurati, Dial. e ital. reg., p. 83	
Lugano	capervéner (Sonvico) capilvéнар (Viganello) capilvéner (Viganello)	LSI, voce capilvéнар LSI, voce capilvéнар LSI, voce capilvéнар	Fa bene al corpo (Fescoggia) <i>Emolliente</i> (Viganello) <i>Purgativo</i> (Viganello)
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	capalvéner (Campo V. Maggia)	LSI, voce capilvéнар	Igiene dei capelli (Avegno)
Ticino	cavii dela Madóna (?)	VSI, voce Cavéll, p. 569	<i>Ritenzione urinaria*</i>

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)			(S) 2
foglie	fa bene al corpo	sciroppo	or 1
fronda	igiene dei capelli	sciacquare i capelli con l'acqua ottenuta dalla tisana ("lozione")	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			3
fronda	emolliente (VSI, voce Capilèr)	decocto	or 1
fronda	purgativo (VSI, voce Capilèr)	decocto	or 1
fronda	contro la ritenzione urinaria (Pellandini, Medicina popolare, p.43)	decocto, con aggiunta di <i>gramigna</i> (v. <i>Elymus repens</i> (L.) Gould)	or 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

²⁸⁵⁷ Questi due termini sono riferiti in particolare all'infuso di quest'erba.

Aesculus hippocastanum L. (Ippocastano)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (9)
Bellinzona			
Blenio	castégn d'India (Olivone)		Pidocchi (Olivone) Reumatismi (Prugiasco) Stimolante circolazione sang. (Torre) Varici (Torre)
Leventina	castégna mara castégn d'India (Mairengo)	VSI, voce Castégna, p. 374	Reumatismi (Mairengo)
Locarno			Mal di ventre-bovine (Palagnedra)
Lugano	castán dindi (Cimadera) castán d'India (Agnò, Magliaso, Inzone) castégn d'India Lugano Medio Vedeggio castégna dindia (Sigirino) castégna d'indiga (Rivera) castégna mara (Lugano) castégna mata (Lugano)	LSI, voce castán VSI, voce Castán, p. 322 Passardi, p.71 VSI, voce Castégna, p. 374 VSI, voce Castégna, p. 374 VSI, voce Castégna, p. 374 VSI, voce Castégna, p. 374	Crampi (Ruvigliana) Mal di ventre-bovine (Rovio)
Mendrisio	castán d'India (Stabio) castégna mara	VSI, voce Castán, p. 322 VSI, voce Castégna, p. 374	
Riviera	castégn d'India (Biasca)		Prevenzione del raffreddore (Biasca)
Vallemaggia	castégna mara (Moghegno)	VSI, voce Castégna, p. 374	Raffreddore (Bosco Gurin; Campo VM.)
Ticino	castégna d'India (passim) castán d'India (Sottoceneri)	VSI, voce Castégna, p. 374 LSI, voce castán	Prevenzione infiammazione dell'inguine Prevenzione del raffreddore Raffreddore

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (6)			7
seme	reumatismi	tenere in tasca qualche castagna d'India	est 2
seme	previene il raffreddore	tenere in tasca 2 o 3 castagne d'India	est 1
seme	elimina i pidocchi	fare un decotto e con questo lavarsi il capo	est 1
seme	crampi alle gambe	tenere nel letto 13 o 17 semi	est 1
frutto	stimolante della circolazione sanguigna (gambe)	pediluvi o impacchi con l'acqua ottenuta facendo cuocere il frutto	est 1
frutto	solleva dalle varici	pediluvi o impacchi con l'acqua ottenuta facendo cuocere il frutto	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			7
seme	raffreddore	tenere sempre in tasca 2 castagne d'India (Lurati, Medicina popolare, p.80) tenere addosso alcune castagne d'India (Gerstner, p. 53: Bosco Gurin e Campo Vallemaggia)	est 3
seme	previene il raffreddore (VSI, voce Castégna, p. 374)	tenere in tasca 1 o 2 castagne d'India	est 1
seme	previene l'infiammazione all'inguine (maa da l'órs) (Lurat, Modi di vita, p. 739)	tenere in tasca delle castagne d'India	est 1
VETERINARIA			
Fonti bibliografiche e di archivio			
seme	mal di ventre (Palagnedra, Rovio) (VSI, voce Castégna, p. 374)	amministrato alle bovine	or 2

***Alchemilla alpina* agg.; *Alchemilla conjuncta* agg. (Argentina)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (16)
Bellinzona	èrba pai dòn (Medeglia) èrba stèla (Lumino)	LSI, voce èrba, p. 354	Cistite (Medeglia) Dolori delle donne (Medeglia)
Blenio	erba drogada (Malvaglia) erba rugiadosa Olivone val di Blenio	CDE: D. Ratti 1 CDE Bolla, p. 57	
Leventina	alkimfla (Fontana)		Calmante (Fontana)
Locarno	arkimflä (Mergoscia) arkimfla (Contra) föi baròzz (Sonogno)	Lurati-Pinana, p. 166	Ferite-emostatico (Sonogno) Influenza (Mergoscia) Malattie invernali-bestiami (Mergoscia)
Lugano	érba biánca (Sonvico)	CDE	Abortivo (Novaggio) Dolori mestruali (Bironico) Mal di pancia (Bironico)
Mendrisio	érba biánca (Stabio)	CDE	
Riviera	alkimfla (Biasca) alkimfla (Biasca)		Calmante dei nervi (Biasca) Concilia il sonno (Biasca) Diarrea-bestiami (Biasca) Emorragie uterine (Biasca) Poblema legati al parto-bestiami (Biasca) Stimola la produzione di latte-anche bestiame (Biasca)
Vallemaggia	1. Selbarmentali (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p.163	Dolori delle donne (Bosco Gurin) Dolori mestruali (Caverigno; Gordevio)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione emministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (10)			(S) 17
foglia; parte aerea fiorita	dolori di ventre dovuti alle mestruazioni (v. “dolori mestruali”)	infuso; decotto	or 2
	influenza	infuso	or 2
	dolori delle donne (in generale)	tisana	or 1
	mal di pancia	tisana	or 1
	cistite	decotto	or 1
	abortivo	infuso	or 1
foglia (senza il picciolo)	emorragie dell’utero	cura annuale di alchemilla e ortiche (v. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L.): decotto di alchemilla da prendere ogni sera, decotto di ortiche da prendere una settimana prima delle mestruazioni	or 1
foglia; fiore	calmante (in generale)	infuso	or 1
foglia	tranquillizzante (v. “calmante dei nervi”)	tisana	or 1
foglia	concilia il sonno	tisana	or 1
foglia	stimola la produzione di latte	tisana	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			2
foglia	arresta la fuoriuscita di sangue (v. “emostatico”) dalle ferite (Lurati-Pinana, p.166)	applicare l’erba direttamente sulla ferita	est 1
(parte aerea)	dolori delle donne (Gerstner-Hirzel, p.163)	infuso	or 1
VETERINARIA Informatori			(4)
foglia	contro la diarrea di capre e mucche	decotto	or 1
(parte aerea)	malattie dell’inverno	infuso	or 1
parte aerea	problemi legati al parto	foraggio	or 1
parte aerea	stimola la produzione di latte	foraggio	or 1

Alchemilla vulgaris L. agg. (Ventagliana)

	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (16)
Bellinzona	èrba stèla (Lumino)	LSI, voce èrba, p.354	
Blenio	erba drogada (Malvaglia) erba rugiadosa (Olivone; val di Blenio)	CDE: D. Ratti 1 CDE: Bolla, p. 57	
Leventina	alkimfla (Fontana)		Calmante (Fontana)
Locarno	arkimfla (Vogorno) capüscítt (Comologno) ²⁸⁵⁸ föi baròzz (Sonogno) kimfla (Vogorno)	Cultura popolare, p.178 Lurati-Pinana, p. 166	Digestivo (Vergeletto) Ferite-emostatico (Sonogno) Per lo stomaco (Vergeletto) Raffreddore (Gerrra Verzasca)
Lugano			
Mendrisio			
Riviera	alkimfla (Biasca) erba dra sfória (Biasca e Val Pontione)	Mat. Strozzi	Calmante dei nervi (Biasca) Concilia il sonno (Biasca) Diarrea (Biasca e Val Pont.) Emorragie uterine (Biasca) Infiammazioni della pelle (Biasca e Val Pont.) Problemi legati al parto-bestiami (Biasca) Punture di api (Biasca e Val Pont.) Punture di vespe (Biasca e Val Pont.) Stimola la produzione di latte-anche bestie (Biasca)
Vallemaggia	Müatargottus Rokchtschi (Bosco Gurin) Rokchtschi (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p.140 Gerstner-Hirzel, p.140	Diarrea (Bosco Gurin) Ferite (Bosco Gurin)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione emministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (3)			(S) 9
(parte aerea)	digestivo	tisana	or 1
(parte aerea)	per lo stomaco	tisana	or 1
foglia	calmante	infuso	or 1
foglia; fiore	concilia il sonno	tisana	or 1
foglia	tranquillizzante (v. "calmante dei nervi")	tisana	or 1
foglia (senza il picciolo)	emorragie uterine	cura annuale di alchemilla e ortiche (v. <i>Urtica dioica</i> L.): decotto da prendere ogni sera, decotto di ortiche da prendere una settimana prima delle mestruazioni	or 1
foglia	stimola la produzione di latte	tisana	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			8
foglia	contro la diarrea	-infuso (mat. Strozzi) -s.p.u (Gerstner-Hirzel, p.140)	or 2
foglia	ferite (Gerstner-Hirzel, p.140)	applicare l'erba direttamente sulla ferita	est 1
foglia	arresta la fuoriuscita di sangue (v. "emostatico") dalle ferite (Lurati- Pinana, val Verzasca, p.166)	applicare l'erba sulla ferita	est 1
foglia	punture di vespe (mat. Strozzi)	stropicciare le foglie; applicare	est 1
foglia	punture di api (mat. Strozzi)	stropicciare le foglie; applicare	est 1
foglia	infiammazioni della pelle (mat. Strozzi)	stropicciare le foglie; applicare	est 1
(parte aerea)	raffreddore (Gnesa, Storia, p. 14)	s.p.u	(or) 1
VETERINARIA Informatori			
parte aerea	problemi legati al parto	foraggio	or 1
foglia	stimola la produzione di latte	foraggio	or 1

²⁸⁵⁸ Nel testo è specificato che si tratta dell'*Alchemilla vulgaris*.

Allium cepa L. (Cipolla)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (27)
Bellinzona	scigóla, pl. scigóll (Camorino; Lumino)	Pronzini	Febbre (Camorino) Mal di gola (Bellinzona) Mal di orecchie (Camorino)
Blenio	scigola (Dangio; Olivone; Prugiasco; Malvaglia)	Buchmann, p. 53	Abbassa la pressione (Torre) Calli (Torre) Raffreddore (Torre: riferito) Tosse (Torre: riferito)
Leventina	scigola Airolo Rossura scigöla (Calpiogna)	Beffa VSI, voce Barbís, p. 159 CDE	Vermi intestinali (Calpiogna)
Locarno	scigóla, pl. scigóll Brissago Lavertezzo scigólä, pl. scigóll (Mergoscia)	VSI, voce Cana Scamara, Gergo	Bronchite* (Contra) Influenza (Mergoscia) Raffreddore (Mergoscia) Vermi intestinali (Brione Verzasca)
Lugano	scigóla, pl. scigóll Cademario Lugano Miglieglia? MedioVedeggio Savosa	CDE: Talleri 26 CDE Passardi, p. 297 Foletti, Temp, p. 26	Bronchite (Fescoggia) Catarro (Fescoggia) Infiammazioni ai reni (Massagno) Mal di denti (Pregassona) Mal di fegato (Massagno) Mal di gola (Massagno) Tosse (Miglieglia*; Ruvigliana) Vermi intestinali (Lugano)
Mendrisio	scigóla, pl. scigóll (Mendrisio; Monte; Morbio superiore)	Lurà, Dial. Mendr., p.263	Bronchite* (Stabio) Catarro (Monte) Disinfettante (Morbio superiore) Disinfettante della gola (Morbio superiore) Disinfettante del petto (Morbio superiore) Indigestione (Monte) Malessere (Monte) Mal di gola (Monte) Punture d'insetti (Monte; val di Muggio) Punture di vespe (Monte; Morbio superiore) Raffreddore (val di Muggio) Sinusite* (Stabio) Tosse (Stabio*; Monte; Morbio superiore*)
Riviera	scigóla, pl. scigóll Biasca e Pontirone Lodrino	Magginetti-Lurati, p.189 Bernardi, p.95	Influenza (Biasca) Raffreddore-facilita la respirazione (Biasca)
Vallemaggia	scióla (Avegno)		Mantiene bassa la pressione (Cavergno) Punture di vespe (Avegno; Aurigeno-toglie il gonfiore e il dolore)
Ticino	scigóll, pl.	VSI, voce Aqua, p. 220	Stimola il vomito

Parte usata	Indicazioni	Preparazione amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (17)			(A; C) 38
bulbo	tosse	scavare una cipolla, riempirla di zucchero (v. <i>Saccharum officinarum</i> L.); bere il succo che si forma (1 cc. il mattino e 1 cc. la sera) (1) - decotto di cipolle (1)	or or

Parte usata	Indicazioni	Preparazione amministrazione del rimedio	Citazioni	
		decotto di cipolla con latte dolcificato (1) - poltiglia di cipolle e patate (v. <i>Solanum tuberosum</i> L.) cotte e schiacciate (1) - poltiglia di cipolle fritte in olio (1) - poltiglia di cipolle scaldate nella brace (1) - tagliuzzare le cipolle fresche, metterle in un sacchettino e applicarlo sul petto (1)	or est est est est	
bulbo	raffreddore >> facilita la respirazione	-decotto (1) -tagliuzzare le cipolle fresche, metterle in un sacchettino e applicarlo sul petto (1) -tagliare una cipolla a metà e lasciarla sul comodino, vicino al letto, tutta la notte (2)	or est s.c.	4
bulbo	-punture di vespe (3) -punture di insetti (1)	-sfregare una fetta di cipolla sulla parte lesa -sfregare una fetta di cipolla sulla parte lesa	est est	4
bulbo	bronchite	- poltiglia di cipolle cotte, posto all'altezza dei bronchi (1) -poltiglia di cipolla e aglio (v. <i>Allium sativum</i>) cotti, posto all'altezza dei bronchi (1) -aggiungere una cipolla all'acqua di cottura della farina di semi di lino (v. <i>Linum usitatissimum</i>) (1)	est est est	3
bulbo	mal di gola	- acqua di cipolle cotte (2) - cipolle crude tritate, avvolte in una garza, da applicare attorno al collo (1)	or est	3
bulbo	influenza	decotto poltiglia di cipolle cotte	or est	2
bulbo	catarro	poltiglia di cipolle cotte, posto all'altezza dei bronchi o sulla schiena	est	2
bulbo	abbassa la pressione arteriosa	consumato come alimento	or	1
bulbo	mantiene bassa la pressione	consumato come alimento	or	1
bulbo	sinusite	aggiungere una cipolla all'acqua di cottura della farina di semi di lino (v. <i>Linum usitatissimum</i>)	est	1
bulbo	contro la febbre	legare sotto i piedi le cipolle a fette	est	1
bulbo	antibiotico ²⁸⁵⁹ (v. "disinfettante")	consumate come alimento	or	1
bulbo	combatte i batteri (disinfettante) della gola	poltiglia di cipolle cotte, da applicare sulla gola o sul petto	est	1
bulbo	disinfettante del petto	poltiglia di cipolle cotte, da applicare sulla gola o sul petto	est	1
bulbo	infiammazione dei reni	cipolle crude tritate, avvolte in una garza, da applicare attorno alla parte dolente	est	1
bulbo	mal di fegato	cipolle crude tritate, avvolte in una garza, da applicare attorno alla parte dolente	est	1
bulbo	indigestione	decotto di cipolle	or	1
bulbo	malessere (legato alla digestione)	decotto di cipolle	or	1
bulbo	elimina i calli	pestare la cipolla e applicarla sul callo tutta la notte	est	1
bulbo	mal d'orecchie	spremere il succo della cipolla nel condotto uditivo	ot	1
Fonti bibliografiche e di archivio				8
bulbo	vermi intestinali (CDE)	- mangiare cipolle crude tutti i giorni (Lugano) - mangiare cipolle (Calpiogna) - decotto di cipolle (Brione Verzasca)	or	3
bulbo	punture di insetti	s.p.u. (SM Balerna, p.155)	est	1

²⁸⁵⁹ Il termine è usato nel senso di sostanza capace di rallentare o fermare la proliferazione di microrganismi.

Parte usata	Indicazioni	Preparazione amministrazione del rimedio	Citazioni	
bulbo	punture di vespe >> toglie il dolore e il gonfiore	sfregare la puntura per 10 minuti con mezza cipolla (Burkhard-Vanoni)	est	1
bulbo	raffreddore (SM Balerna, p.155)	s.p.u.	?	1
bulbo	mal di denti (Pregassona, CDE)	cipolle tritate e applicate sulla guancia	est	1
bulbo	stimola il vomito (VSI, voce Aqua, p. 220)	decotto	or	1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"				

Allium porrum L. (Porro)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno	pòr (Brione Verzasca)	CDE	<i>Vermi intestinali</i> (Brione Verzasca)
Lugano	pör (Sonvico)		
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	pör (Broglia, Menzonio, Cavigno)		
Ticino	pòr pór	LSI, voce pòr LSI, voce pór	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
(?)	combatte i vermi (CDE, Brione Verzasca)	decotto	or

Allium sativum L. (Aglio)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (27)
Bellinzona	ai (Lumino)	Pronzini	<i>Calli</i> (Bellinzona) Vermi intestinali (<i>Cadenazzo</i> ; <i>Camorino</i> ; <i>Carasso</i> ; <i>Medeglia</i>)
Blenio	ai		<i>Abbassa la pressione</i> (Torre) <i>Calli</i> (Torre) <i>Prevenzione dell'influenza</i> (Torre) <i>Raffreddore</i> (Torre) Vermi intestinali (<i>Dongio</i> ; <i>Leontica</i> ; <i>Torre</i>)- <i>ossiuri</i> (Malvaglia)
Leventina	ai Airolo Calpiogna	Beffa CDE	<i>Influenza</i> (Mairengo) <i>Prevenzione dell'influenza</i> (Mairengo) <i>Vermi intestinali</i> (Calpiogna; Osco)
Locarno	ai (Brione Verz.; Losone) àí (Lavertezzo) agl Lavertezzo <u>Mergoscia</u>	CDE Scamara, Gergo Scamara, Gergo VSI, voce Ai, p. 58	<i>Bronchite*</i> (Contra) <i>Dente cariato</i> (val Verzasca) <i>Disinfettante intestino</i> (Gerra Gambarogno) <i>Prevenzione della tubercolosi</i> (Gerra Gambarogno) Vermi intestinali (<i>Brissago</i> ; <i>Caviano</i> ; <i>Contra</i> ; <i>Intragna</i> ; <i>Locarno</i> ; <i>Losone*</i> ; <i>Palagnedra</i> ; <i>Russo</i> ; <i>San Nazzaro</i> ; <i>Brione Verzasca*</i> ; <i>valle Verzasca</i>)
Lugano	ai campagna luganese <i>passim</i>	Foletti, p. 67	<i>Cura dell'ombelico del neonato</i> (Monteggio) <i>Eczema</i> (Malcantone) <i>Mal di gola</i> (Sonvico) <i>Preserva dai morsi delle vipere</i> (Sonvico) Vermi intestinali (Bironico; <i>Breno</i> ; <i>Certara</i> ; <i>Grancia*</i> ; <i>Iseo</i> ; <i>Lugano</i> ; <i>Montagnola</i> ; <i>Medio Vedeggio</i> ; <i>Melide</i> ; <i>Monteggio</i> ; <i>Pazzallo</i> ; <i>Ponte Tresa</i> ; <i>Rovio</i> ; <i>Sonvico*</i> ; <i>Viganello</i> ; <i>Villa Lug.</i>)- <i>tricocefali*</i> (Fescoggia)
Mendrisio	ai (Balerna; Morbio sup.)		<i>Abbassa la pressione</i> (Monte)- <i>pressione alta*</i> <i>Disinfettante</i> (Balerna; Monte; Morbio superiore) <i>Fa bene alla circolazione sanguigna</i> (Balerna) <i>Geloni</i> (Meride) <i>Mal di denti</i> (Meride) <i>Mantiene sani*</i> (Monte) <i>Prevenzione della poliomielite</i> (Morbio: <i>referito</i>) Vermi intestinali (<i>Meride*</i>); <i>Morbio sup.</i> ; <i>Stabio</i>)
Riviera	ai Biasca e Pontirone Lodrino	Magginetti-Lurati, p.43 Bernardi, p.13	<i>Depurativo del sangue*</i> (Biasca) Vermi intestinali (Biasca e <i>Pontirone</i>)
Vallemaggia	agl (Caveragno)	VSI, voce Ai, p. 58	<i>Mantiene bassa la pressione</i> (Caveragno) <i>Calli</i> (Aurigeno) <i>Combatte il colesterolo</i> (Aurigeno) <i>Mal di denti</i> (Bosco Gurin) <i>Preserva dai morsi delle vipere</i> (Moghegno) Vermi intestinali (<i>Aurigeno*</i> ; <i>Avegno</i> ; <i>Lodano</i>)
Ticino	ai (<i>passim</i>)	VSI, voce Ai, p. 56	<i>Mal di denti</i>

Parte usata	Indicazioni	Preparazione emministrazione del rimedio	Citazioni	
Informatori (23)			(C; A) 40	
bulbo	vermi intestinali (senza specificare) >>tricocefali	- collana di spicchi (15), - mangiato crudo (3) - tisana (1) -collana di spicchi con <i>incenso</i> (v. <i>Boswellia</i> sp.) applicato all'altezza dello stomaco (1)	est or or est	20
bulbo	disinfettante (anche "antibiotico", "antisettico")	- consumato come alimento - mettere a macero qualche spicchio di aglio nella <i>grappa</i> (v. <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i>); bere un bicchierino - collana d'aglio	or or est	3
bulbo	protegge dalle epidemie di influenza	tenere dei bulbi di aglio in tasca	est	2
bulbo	fa bene alla salute, è salutare (v. "mantiene sani")	- consumato come alimento - schiacciare l'aglio e assumerlo con il <i>latte</i> , il mattino	or or	2
bulbo	abbassa la pressione arteriosa >>in caso di pressione alta	-consumato come alimento -schiacciare l'aglio e assumerlo con il <i>latte</i> , il mattino	or or	2
bulbo	mantiene bassa la pressione	consumato come alimento	or	1
bulbo	bronchite	poltiglia di <i>cipolla</i> (v. <i>Allium cepa</i> L.) e aglio	est	1
bulbo	raffreddore	pestare finemente l'aglio; avvolgerlo in un fazzoletto e inalare le essenze	ina	1
bulbo	influenza	collana d'aglio	est	1
bulbo	protegge dalla tubercolosi (v. "previene la tubercolosi")	consumato come alimento	or	1
bulbo	protegge dalla poliomielite (v. "previene la poliomielite")	collana d'aglio	est	1
bulbo	dente cariato	applicare un pezzettino di aglio fresco sul dente cariato	bo	1
bulbo	eczema	schiacciare uno spicchio, farlo bollire in poca acqua, aggiungervi un po' di <i>miele</i> ; applicare	est	1
bulbo	elimina i calli	schiacciare il bulbo e applicarlo sul callo, tutta la notte	est	1
bulbo	disinfettante dell'intestino	consumato come alimento	or	1
bulbo	per la circolazione sanguigna (v. fa bene alla circolazione sanguigna)	mettere a macero qualche spicchio di aglio nella <i>grappa</i> (v. <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i>); bere un bicchierino	or	1
Fonti bibliografiche e di archivio			44	
bulbo	vermi intestinali (senza specificare) (30)	- collana di spicchi (18) (Bianconi, valle Verzasca, p. 43; Branca, p.15; Giacchetto, p. 49; Magginetti-Lurati, p. 43; Ortelli-Taroni, Melide, p.201; Passardi, p. 379; CDE, Bironico, Osco, Rovio; VSI, voce Ai, p. 58; Carasso, Russo, Palagnedra, Caviano, S. Nazzaro, Villa Lug., Viganello, Pazzallo, Meride)	est	31
		-impiastro di aglio e assenzio (v. <i>Artemisia absinthium</i>) (VSI, voce Assenz, Losone)	est	
		- poltiglia di aglio con <i>aceto</i> (v. <i>Vitis</i> sp.) o <i>petrolio</i> da applicare sul ventre (VSI, voce Ai, p. 58, Grancia)	est	
		- fiutare l'aglio (VSI, voce Ai, p. 58, Leontica, Russo), anche frammisto a <i>petrolio</i> o <i>aceto</i> (VSI, voce Ai, p. 58; Brione Verzasca, Grancia)	ina	
		- aglio cotto nel <i>latte</i> , da bere (Burkhard-Vanoni; VSI, voce Ai, p. 58; Sonvico, Meride)	or	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione emministrazione del rimedio	Citazioni	
bulbo		- mangiare l'aglio (CDE, Calpiogna) VSI, voce Ai, p. 58: > a spicchi (Palagnedra) > tritato, consumato come alimento su una fetta di pane e burro (Intragna)	or	
	>>ossiuri (1)	- sfregare l'aglio sull'ombelico (VSI, voce Bombonigh, p. 648, Malvaglia)	est/ina	
bulbo	mal di denti	- aglio pesto (VSI, voce Ai, p. 58) - spicchi d'aglio sul polso della mano opposta, si forma una vescichetta e il dolore passa (VSI, voce Ai, p. 58; Meride) inserire dell'aglio nell'orecchio dalla parte del male (Gerstner, p. 53)	? est ot	3
bulbo	preserva dai morsi delle vipere (VSI, voce Ai, p. 58)	disporre spicchi di aglio sulle travature (Moghegno) e attorno ai casolari di campagna (Sonvico)	-	2
bulbo	risolve i calli	inserire degli spicchi di aglio affettati fra le dita dei piedi (VSI, voce Call, p.245) s.p.u. (Burkhard-Vanoni)	est (est)	2
bulbo	abbassa la pressione (Monte, mat. Vicari)	s.p.u.	or	1
bulbo	depurativo del sangue (VSI, voce Ai, p. 58)	<i>acquavite</i> o <i>vino</i> bianco (v. <i>Vitis</i> sp.) in cui si mettono a macerare degli spicchi di aglio (Biasca)	or	1
bulbo	mal di gola (VSI, voce Ai, p. 58)	aglio pesto, applicato al collo	est	1
bulbo	cura i geloni (VSI, voce Ai, p. 58)	sfregare con spicchi di aglio avvolto in una pezza la parte malata; riscaldarla avvicinandola ripetutamente al fuoco	est	1
bulbo	cura dell'ombelico del neonato (VSI, voce Bombonigh, p. 648)	applicare la seconda pelle dell'aglio	est	1
bulbo	combatte il colesterolo (Burkhard-Vanoni)	mettere a macero per un mese mezzo chilo di aglio schiacciato in mezzo litro di <i>grappa</i> : prendere a gocce aumentando ogni giorno di una, fino ad arrivare a 30 gocce. Conitnuare diminuendo una goccia al giorno.	or	1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"				

Allium ursinum L. (Aglione orsino)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (5)
Bellinzona	ai de l'urs (Camorino) ain (Lumino)	CDE: mat. Margnetti Pronzini, Voc.	Depurativo (Medeglia)
Blenio			Abbassa la pressione (riferito) Depurativo del sangue (Dongio) Fa bene al sangue (riferito)
Leventina			
Locarno			Abbassa la pressione (Locarno) Depurativo del sangue (Locarno)
Lugano	ai ursin (Lugano)		
Mendrisio	ai selvadich (Mendrisio)	CDE: mat. Lurà	
Riviera			Pressione alta (Biasca)
Vallemaggia	poritt (Cavigno)	CDE: mat. Martini	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (4)		(S)	7
foglia	depurativo del sangue	consumato come alimento	or 2
	abbassa la pressione	consumato come alimento	or 2
	depurativo (senza spec.)	consumato come alimento	or 1
	fa bene al sangue	consumato come alimento	or 1
	pressione alta	consumato come alimento	or 1

***Alnus glutinosa* (L.) Gaertn. (Ontano comune); *Alnus incana* (L.) Moench (Ontano bianco)**

Distretto	Fitonimi ²⁸⁶⁰	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	alnisc alniscia arníscia (Arbedo-Castione)	VSI, voce Alna, p. 86 VSI, voce Alna, p. 86 Pellandini, p. 30	
Blenio	aldan avan	VSI, voce Alna, p. 86 VSI, voce Alna, p. 86	
Leventina	aldan alna áudan (Airolo; val Bedretto)	VSI, voce Alna, p. 86 VSI, voce Alna, p. 86 Beffa; Lurati, v. Bedretto	
Locarno	alna aldan alnisc alniscia niscia (Minusio)	VSI, voce Alna, p. 86 VSI, voce Alna, p. 86 VSI, voce Alna, p. 86 VSI, voce Alna, p. 86 Mondada, Memorie, p. 468	<i>Tumefazioni</i> (Cugnasco)
Lugano	alnisc alniscia arniscia (campagna luganese) onisc oniscia	VSI, voce Alna, p. 86 VSI, voce Alna, p. 86 Foletti, p. 68 VSI, voce Alna, p. 86 VSI, voce Alna, p. 86	<i>Ferite-emostatico</i> (Rivera)
Mendrisio	onisc oniscia	VSI, voce Alna, p. 86 VSI, voce Alna, p. 86	
Riviera	áldan (Biasca e Pontirone) áldena, pl. álden (Lodrino) alna alnisc alniscia	Magginetti-Lurati, p. 43 Bernardi VSI, voce Alna, p. 86 VSI, voce Alna, p. 86 VSI, voce Alna, p. 86	
Vallemaggia	aldan alna alnisc alniscia	VSI, voce Alna, p. 86 VSI, voce Alna, p. 86 VSI, voce Alna, p. 86 VSI, voce Alna, p. 86	
Ticino	alna	VSI, voce Alna, p. 86	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			(S) 2
foglia	enfiagioni (v. "tumefazioni") (CDE, Cugnasco)	applicare direttamente	est 1
foglia	arresta la fuoriuscita di sangue (v. "emostatico") dalle ferite (CDE, Rivera)	applicare delle foglie e fasciare la ferita	est 1

²⁸⁶⁰ "Il popolo comprende sotto la stessa denominazione tanto l'*Alnus glutinosa* quanto l'*incana*, distinguendo eventualmente l'una dall'altra coll'aggiunta al nome comune dell'aggettivo negra o rossa per la prima, bianca per la seconda" (VSI, voce Alna, p. 87).

***Aloe vera* (L.) Burm. f. ; *Aloe* sp. (*Aloe vera* e specie affini)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (3)
Bellinzona			
Blenio	loès (Malvaglia)	Mat. Vicari	<i>Purgante</i> (Malvaglia)
Leventina			
Locarno			
Lugano	aloè (Grancia)	CDE	Vermi intestinali (Lugano)
Mendrisio			Cancro (Balerna)
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione emministrazione del rimedio	Citazioni
<u>Informatori</u> (2)			(A; C) 2
foglia	vermi intestinali	consumare la polpa	or 1
foglia	cura il cancro	consumare la polpa	or 1
<u>Fonti bibliografiche e di archivio</u>			1
foglia	purgante	consumare la polpa	or 1
Cfr. Tavola “Rimedi composti da miscugli”			

Arctium lappa L.; Arctium sp. (Bardana maggiore e specie affini)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (8)
Bellinzona	scarpinacavii (Lumino)	Pronzini	
Blenio			
Leventina	lèpa (Pollegio) lèpe, s.f. (Sobrio) pusgiói (Fontana)	CDE: Forni, Vocab.ms. Giandèini, p. 63	
Locarno			
Lugano	<u>bardana</u> Curio; Miglieglia Rovio lapa (Rovio) scarpacavii (Croglio, Cademario)	VSI, voce Bardana Frigerio, p.23 Frigerio, p.23 VSI, voce Cavéll, p. 567	Dermatosi (Curio) Mal di piedi (Miglieglia) Piedi gonfi (Miglieglia)
Mendrisio			
Riviera	lapp, pl. (Biasca) plata (Biasca e Pontirone)	Strozzi	Abbassa la pressione (Biasca) Depurativo dell'organismo (Biasca e Val Pont.) Depurativo del sangue (Biasca) Eczema (Biasca) Eczema da cemento (Biasca)
Vallemaggia	erba di lapp (Avegno)		
Ticino			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (4)			(S) 9
radice	depurativo del sangue	decotto (bere due tazze al giorno)	or 2
radice	eczema da cemento	decotto (bere due tazze al giorno)	or 2
radice	eczema	decotto	or 1
radice	abbassa la pressione	decotto: bere abbondantemente	or 1
foglia	piedi gonfi	pediluvio con decotto	est 1
foglia	mal di piedi	pediluvio con decotto	est 1
radice	contro le dermatosi	radice fresca schiacciata	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			1
foglia	depurativo dell'organismo (mat. Strozzi)	infuso con le foglie fresche	or

Arctostaphylos uva-ursi (L.) Sprengel (Uva orsina); Vaccinium vitis-idaea L. (Mirtillo rosso)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (8)
Bellinzona	gravalún (Monte Carasso) gravarón (Moleno)	LSI, voce gravalón LSI, voce gravalón	
Blenio	burlín ross (Olivone) croarón (Prugiasco) cruarón (Olivone) crüarón (Malvaglia) crüarún (Leontica) gravarón (Torre)	VSI, voce Borlín LSI, voce croarón Buchmann, p. 117 LSI, voce croarón LSI, voce croarón LSI, voce croarón	Cistite (Torre)
Leventina	croarón (Personico) <u>gravarón, pl. gravarói/gravarúi</u> (Airolo; Chironico ; Mairengo; Val Bedretto ; Sobrio) gravarói dl' órs (Airolo) ²⁸⁶¹ gravarói du lüf (Fontana) ²⁸⁶²	LSI, voce croarón Beffa; LSI, voce gravalón Giandeini, p. 60; CDE: mat. Lurati LSI, voce gravalón Beffa, p. 151	Diuretico (Villa Bedretto) Prevenzione calcoli renali (Villa Bedretto) Malattie dei reni (Villa Bedretto)
Locarno	gravadóm, pl gravadói (Verz.; Lavertezzo; Vogorno , pl.) gravadonèla (Sonogno) gravelón (Fusio; Locarno) lampagit (Golino) lidronèl (Losone) <u>sciüresói (Mergoscia)</u> vulpagign, vulpagitt Comologno Crana Loco	LSI, voce gravalón; Scamara, Gergo Lurati-Pinana, glossario LSI, voce gravalón CDE Bianda, Tempi, p. 21 Scamara, Gergo, p. 272 Cultura pop., glossario CDE CDE: mat. De Giorgi	Cistite (Comologno) Disturbi della vescica (Comologno ; Vogorno) Diuretico (Sonogno) Pulizia delle vie urinarie (Vogorno)
Lugano	genestrón (Malcantone)	CDE: Rossi, Malcantone 290	Cistite (Bironico)
Mendrisio			
Riviera	crüarón (Biasca; Val Pontirone) grüarón (Biasca e Pont.)	Mat. Strozzi; Maggini- Lurati, p.81 Strozzi, p. 55 Maggini-Lurati, p. 140	Cistite (Biasca) Inflammazioni vie urinarie (Biasca e Pont.)
Vallemaggia	Grijflu (Bosco Gurin) gravadóm (Menzonio) gravalóm (Caveragno; Lavizz.; Rovana) pl. gravalói (Caveragno; Lodano) gravalón (Fusio, circ. Maggia) gravalúi, pl. (Cerentino) ladrionèla, pl. ladrionell (Avegno)	Gerstner-Hirzel, p. 86 LSI, voce gravalón CDE; Giacchetto, p. 50; LSI, voce gravalón LSI, voce gravalón CDE: Inchieste RSI 2	Cistite (Avegno) Diuretico (Caveragno) Difficoltà ad orinare (Lodano) Disturbi della vescica (Bosco Gurin)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
Informatori (8)				(S; A) 9
foglia; (fiore)	cistite	decocto: bere diverse volte al giorno	or	4
parte aerea	pulizia delle vie urinarie	decocto	or	1
foglia	disturbi alla vescica	decocto	or	1
foglia	diuretico	decocto	or	1
foglia	previene i calcoli ai reni	decocto	or	1
foglia	malattie dei reni	decocto	or	1

²⁸⁶¹ Il fitonimo si riferisce all' uva orsina.

²⁸⁶² *Idem.*

Fonti bibliografiche e di archivio				7
parte aerea	diuretico (Lurati-Pinana, p. 247; CDE, mat. Lurati)	tisana	or	2
foglia	disturbi della vescica (Comologno, Cultura pop., pp.88, 266; Gerstner-Hirzel, p. 86)	decotto	or	2
foglia	infiammazioni delle vie urinarie (mat. Strozzi)	infuso	or	1
foglia	infiammazioni alla vescica (v. "cistite") (Comologno, Cultura pop., pp.88, 266)	decotto	or	1
foglia	difficoltà ad urinare (Giacchetto, p. 50)	decotto	or	1

Arnica montana L. (Arnica)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (45)
Bellinzona	arnica (Camorino; Isona; Mte Carasso) tabacón (Lumino)	CDE Pronzini	Colpi dovuti a cadute (Camorino) Escoriazioni (Camorino) Ferite (Bellinzona) Piedi sudati-rinfrescante (Arbedo)
Blenio	árnica (<i>passim</i>) arnica de montagna (Leontica)	CDE	Cicatrici-emolliente (Torre) Colpi dovuti a cadute (Corzoneso) Contusioni (Leontica) Distorsioni (Torre) Dolori (Prugiasco) Dolori ai gomiti (Olivone) Dolori alle ginocchia (Olivone) Dolori articolari (Olivone) Ferite-emostatico (val di Blenio) Foruncoli-maturazione (Malvaglia) Mal di reni (Ponto Valentino) Piaghe (Leontica) Prurito (Olivone) Screpolature fra gli zoccoli-bestiaime (Malvaglia) Scottature-emolliente (Torre)
Leventina	árnica (<i>passim</i>)	Beffa	Bronchite (Cavagnago) Colpi (Chironico; Fontana; Mairengo; Villa Bedretto-anche bestiaime) Contusioni (Airolo; Quinto) Distorsioni (Chironico; Fontana) Dolori alle ginocchia (Villa Bedretto) Dolori articolari (Villa Bedretto) Foruncoli (Cavagnago) Fratture-bestiaime (Personico) Reumatismi (Chironico)
Locarno	árnica (Brissago; Gordola; Lavertezzo) árnikā (Mergoscia) arniga (Gerra Verzasca) starnüdera S. Nazzaro Vairano tabacón Lavertezzo Sonogno tabacón (Intragna)	CDE Gnesa, Storia, p. 13 CDE LSI, voce starnüdera Scamara, Gergo Lurati-Pinana, p.355 LSI, voce tabacón	Contusioni (Losone) Disinfettante esterno (Locarno) Distorsioni (Lavertezzo; Locarno; Magadino; Vogorno-bestiaime) Dolori (Vogorno) Ferite (Locarno; Vogorno-bestiaime)-disinfettante (valle Verzasca) Fratture-bestiaime (Vogorno) Geloni (Losone) Infiammazioni esterne (Locarno) Mal di gambe (Gordola; Vogorno) Piaghe (Losone) Punture d'insetti-anche antinfiammatorio (Locarno) Punture di tafani-bestiaime (Mergoscia) Raffreddore (Gerra Verzasca) Reumatismi (Gerra Gambarogno) Tagli (Mergoscia; Sonogno)-disinfettante (valle Verzasca)
Lugano	árnica (árnika) Bidogno Bosco Luganese Sonvico <i>passim</i> fiór da san Giovann (Cimadera)	CDE VSI, voce Arnica CDE LSI, voce fiór, p. 468	Distorsioni (Fescoggia-anche per bestiaime; Massagno; Ruvigliana) Dolori (Breganzona; Lugano; Miglieglia; Ruvigliana) Ferite-disinfettante (Miglieglia) Indigestione (Bironico) Mal di gambe (Bironico)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (45)
			Mal di ventre (Bironico) Punture di api-disinfettante (Miglieglia) Punture di vespe-disinfettante (Miglieglia)
Mendrisio	árnica (Balerna; Morbio superiore)		Distorsioni (Morbio sup.; val di Muggio) Ferite (Balerna) Inflammazioni (val di Muggio) Piaghe (Balerna)
Riviera	árnika (Cresciano) tabacón, pl. tabacói (Biasca e Pontirone)	CDE LSI, voce tabacón; Strozzi	Contusioni (Biasca e Val Pontirone) Distorsioni (Biasca e Val Pontirone) Dolori alle ginocchia (Biasca) Dolori reumatici (Biasca)
Vallemaggia	árnica (Caveragno; Linescio) Arnigga (Bosco Gurin) Arnikcha (Bosco Gurin) Geissbaargar (Bosco Gurin) Schneebaarga, pl. (Bosco Gurin)	CDE: mat. Moretti Gerstner-Hirzel, p. 6 Gerstner-Hirzel, p. 6 Gerstner-Hirzel, p. 6 Gerstner-Hirzel, p. 6	Artrite (Avegno; Caveragno) Artrosi (Caveragno) Contusioni (Gordevio; Linescio) Distorsioni (Linescio) Dolori alle ginocchia (Caveragno) Ferite-emostatico (Campo Vallemaggia) Tagli (Linescio) Tumefazione del viso a causa di uno spavento (Bosco Gurin)
Ticino	l. árnica (passim)	VSI, voce árnica	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione emministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (42)			(S) 71
fiore	distorsioni (=slogature)	- fiori nella <i>grappa</i> , per frizioni (5) macerare i fiori nello <i>spirito canforato</i> , per frizioni (1) - impacchi con infuso (1) o decotto (1) - pomata (v. ricetta) (1) - impacchi con fiori in <i>alcol</i> (1)	est est est est est 10
fiore	per i colpi - colpi (senza specificare) colpi dovuti a cadute	- fiori nella <i>grappa</i> per impacchi (2), frizioni (2) - impacchi con decotto (2) fiori nella <i>grappa</i> (2)	est est est 8
fiore; parte aerea fiorita	dolori di varia natura (senza specificare) (v. "dolori")	- fiori nella <i>grappa</i> (frizioni) (4) - fiori in alcool (1) - fiori in olio, per massaggi (1)	est est est 6
fiore	ferite >> disinfettante	<i>grappa</i> con fiori (1) fiori in olio di <i>oliva</i> (v. <i>Olea europ.</i> L.) o altro olio (2) <i>grappa</i> con fiori (1)	est est est 4
fiore	dolori alle ginocchia	<i>grappa</i> con fiori per frizioni	est 4
fiore	mal di gambe	<i>grappa</i> con fiori (frizioni)	est 3
fiore	reumatismi	<i>grappa</i> con fiori, per massaggi	est 2
fiore	tagli	<i>grappa</i> con fiori	est 2
fiore	dolori articolari	<i>grappa</i> con fiori per frizioni	est 2
fiore	artrite	<i>grappa</i> con fiori per frizioni	est 2
fiore	punture di insetti >> toglie l'inflammazione	- <i>grappa</i> con fiori -alcool con fiori	est est 2
fiore	punture di api>>disinfettante	<i>grappa</i> con fiori	est 1
fiore	punture di vespe>>disinfettante	<i>grappa</i> con fiori	est 1
fiore	disinfettante esterno	<i>grappa</i> con fiori	est 1
fiore	dolori reumatici	<i>grappa</i> con fiori per frizioni	est 1

Parte usata	Indicazioni	Preparazione emministrazione del rimedio		Citazioni
fiore	dolori ai gomiti	grappa con fiori per frizioni	est	1
fiore	maturazione di foruncoli	applicazione del fiore fresco	est	1
fiore	piaghe	fiori in olio di <i>oliva</i>	est	1
fiore	scottature>>emolliente	fiori in olio di <i>oliva</i> , da applicare	est	1
fiore	cicatrici >>emolliente	fiore in olio di <i>oliva</i> , da applicare	est	1
fiore	infiammazioni della pelle	grappa con fiori	est	1
fiore	prurito	grappa con fiori	est	1
fiore	escoriazioni	grappa con fiori	est	1
fiore (+ foglia)	contusioni	impacchi con decotto	est	1
fiore	artrosi	grappa con fiori, per frizioni	est	1
fiore	mal di reni	grappa con fiori	est	1
cima fiorita	piedi sudati (>> rinfrescante)	bollire le cime e con quell'acqua fare dei pediluvi	est	1
erba fiorita	mal di ventre	decotto	or	1
erba fiorita	indigestione	decotto	or	1
Fonti bibliografiche e di archivio				24
parte aerea fiore	contusioni	- erba nella <i>grappa</i> (CDE: Linescio; mat. Strozzi) - fiori macerati in <i>acquavite</i> (CDE: Losone, Quinto) - fiori macerati nella <i>grappa</i> (Beffa, p.131) -s.p.u. (CDE: Leontica)	est est est	6
fiore	distorsioni (slogature)	- erba nella <i>grappa</i> (CDE, Linescio; mat. Strozzi) - ? (CDE: Magadino; SM Balerna, val di Muggio, p.155)	est (est)	4
(parte aerea) foglia fiore	tagli - CDE: Linescio - Lurati-Pinana, p.355 >> disinfettante (Bianconi, p. 43)	- fiori di arnica in <i>acquavite</i> - applicazione diretta della foglia - arnica nella <i>grappa</i>	est	3
fiore	piaghe	-s.p.u. (CDE, Leontica) - fiori in <i>acquavite</i> : soffregare (CDE, Losone)	est	2
?	ferite >>emostatico (2) >>disinfettante (1)	-impacchi (Voce di Blenio) -s.p.u. (CDE, Campo V. Maggia) -fiori di arnica in <i>acquavite</i> (Bianconi, p. 43)	est	3
fiore	geloni (CDE, Losone)	fiori in <i>acquavite</i>	est	1
?	foruncoli (Rosselli, p.39)	olio per frizioni	est	1
?	bronchite (Rosselli, p.39)	olio per frizioni	est	1
fiore	infreddature (v. "raffreddore") (VSI, voce Arnica)	bere un bicchierino di <i>acquavite</i> (v. <i>Vitis</i> sp.) con fiori essiccati	or	1
parte aerea	viso tumefatto a seguito di uno spavento (Gerstner-Hirzel, p.6)	arnica consacrata, poi bruciata e applicata sul viso del malato	est	1
fiore	infiammazioni (SM Balerna, p.155)	?	?	1
VETERINARIA <u>Informatori</u>				(8)
fiore	distorsioni	- fiori nella <i>grappa</i> , frizionare - pomata	est est	2
-parte aerea -fiore	fratture degli arti	-impacchi (con acqua) -fiori nella <i>grappa</i> , frizionare	est est	2
fiore	ferite	fiori nella <i>grappa</i> , frizionare	est	1
fiore	punture di tafani	fiori nella <i>grappa</i> , applicare	est	1
fiore	colpi	fiori nella <i>grappa</i> , frizionare	est	1
fiore	<i>zopin</i> (v. "screpolature fra gli zoccoli")	impacchi e pediluvi (con acqua di arnica)	est	1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"				

Artemisia absinthium L. (Assenzio)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (9)
Bellinzona	ascénz asciéns (Isona) assénz (Monte Carasso) bõnmaistrõ (Lumino) bonmařtru Bellinzona Lumino (bon maistru)	LSI, voce assénzi LSI, voce assénzi LSI, voce assénzi Pronzini VSI, voce Bonmařstar CDE	
Blenio	apsenta medeghètt (Olivone)	VSI, voce Assenz LSI, voce medeghètt	
Leventina	apsént asenzi erba asenzia	VSI, voce Assenz VSI, voce Assenz VSI, voce Assenz	
Locarno	apsénz (Mergoscia; Palagnedra) apsint (Verscio; Cavigliano) erba assenzia (Brione Verz.) erba bóna (Minusio) incéns incéns selvàdigh (Minusio)	LSI, voce apsént LSI, voce apsént LSI, voce assénzi CDE LSI, voce assénzi; Mondada, Memorie, p. 466	<i>Vermi intestinali*</i> (Losone)
Lugano	apsént apsénz erba mara (circ. Tesserete) <u>medeghét</u> , medeghett Bedigliora Curio sanzón (Breno) vèrmut (Curio; Montagnola)	VSI, voce Assenz LSI, voce apsént LSI, voce erba Geerts, p. 46 CDE: Merlo	<i>Per lo stomaco</i> (Bedigliora) <i>Mal di stomaco</i> (Montagnola) <i>Raffreddore*</i> (Rovio) <i>Vermi intestinali</i> (Rovio)
Mendrisio	apsént apsinta erba mara (Mendrisio) incéns (Castel san Pietro) <u>medeghètt</u> , medeghét Monte val di Muggio Morbio superiore sanzón (Meride)	VSI, voce Assenz VSI, voce Assenz LSI, voce erba LSI, voce assénzi Mat. Vicari SM Balerna, p.155; CDE: mat. Croci LSI, voce sanzón	Digestivo (<i>Monte</i> ; <i>Morbio sup.</i> ; <i>val di Muggio</i>) <i>Distorsioni*</i> (val di Muggio) <i>Ematomi*</i> (Monte) <i>Inflammazioni*</i> (val di Muggio) <i>Tonico</i> (Monte) <i>Vermi intestinali</i>
Riviera	brantarón (Biasca e Pontirone)	Mat. Strozzi	
Vallemaggia			
Ticino	ascénzi assenz assénzi medeghètt (Sottoceneri)	LSI, voce assénzi VSI, voce Assenz LSI, voce assénzi LSI, voce medeghètt	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione emministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)		(C; S)	2
sommità fiorita	mal di stomaco	infuso	or 1
foglia	digestivo	liquore	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio		(C; S)	12
(parte aerea)	digestivo	- erba nella <i>grappa</i> (v. <i>Vitis</i> sp.) (CDE: Morbio sup., mat. Croci; SM Balerna, p.155) - liquore (SM Balerna, p.155: v. ricetta)	or 3 or

Parte usata	Indicazioni	Preparazione emministrazione del rimedio	Citazioni
parte aerea	vermi intestinali: - CDE, Grancia - Brenni-Lurati, p .9 - VSI, voce Assenz	- infuso - tritare l'erba, macerare in acqua e berne il liquido -impiaastro di aglio (v. <i>Allium savitum</i>) e assenzio	or or est 3
(parte aerea)	per lo stomaco (Geerts, p. 46)	infuso	or 1
?	tonico (Monte, mat. Vicari)	sciropo	or 1
(parte aerea)	ematomi (Mat. Vicari, Monte)	<i>lardo</i> pestato con assenzio	est 1
(parte aerea)	distorsioni (SM Balerna, p.155)	<i>lardo</i> pestato con assenzio	est 1
(parte aerea)	infiammazioni (SM Balerna, p.155)	<i>lardo</i> pestato con assenzio	est 1
(parte aerea)	costipazioni (v. "raffreddore") e altro (CDE, Rovio)	<i>sevo</i> pestato con assenzio, applicato sullo stomaco ai bambini	est 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

Artemisia genipi Weber (Genepi maschio); Artemisia umbelliformis Lam. (Genepi bianco)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	ginopín (Lumino)	LSI, voce genepín	
Blenio			
Leventina	ginepín (Villa Bedretto)		Digestivo (Villa Bedretto)
Locarno			
Lugano	ginipín (Bironico)		Digestivo (Bironico)
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	Dschenepi ²⁸⁶³ (Bosco Gurin) Schwärza Dschenepi ²⁸⁶⁴ (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p. 42 Gerstner-Hirzel, p. 43	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (3)		(S)	3
parte aerea	digestivo	liquore grappa (v. <i>Vitis vinifera</i> ; <i>Vitis labrusca</i>) con l'erba	or 2 or 1

Artemisia vulgaris L. (Assenzio selvatico)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	altamés (Camorino) altomíes (Isona) artamés (Carasso)	CDE: mat. Margnetti LSI, voce Artimíria LSI, voce Artimíria	Vesciche nei piedi (Camorino)
Blenio	altimiri (Prugiasco) altimíria (Leontica) archimíria (Olivone) artimíria (Leontica)	LSI, voce Artimíria LSI, voce Artimíria LSI, voce Artimíria LSI, voce Artimíria	
Leventina			
Locarno	artemisia (Gerra Verz.) artómis (Brione Verz.) artomisía (Lavertezzo)	LSI, voce Artemisia LSI, voce Artimíria LSI, voce Artemisia	
Lugano			
Mendrisio			
Riviera	brantarón, pl. brantarói (Biasca e Pontirone)	Magginetti-Lurati, p. 62; Mat. Strozzi	
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)		(S)	1
foglia	vesciche nei piedi	applicare la foglia direttamente sulla vescica	est

²⁸⁶³ Riferito ad *Artemisia umbelliformis*
²⁸⁶⁴ Riferito ad *Artemisia genipi*.

Asparagus officinalis L. (Asparago)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	spars (Medeglia, Robasacco) sparsg (Medeglia, Monte Carasso, Carasso)	LSI, voce sparg LSI, voce sparg	
Blenio			
Leventina	sparag (Calpiogna) sparsg	LSI, voce sparg LSI, voce sparg	
Locarno	spargia (Brissago) sparz (Intragna, Minusio, Cugnasco, Vairano)	LSI, voce spargia	
Lugano	sparge (circ. Sonvico)	LSI, voce sparg	
Mendrisio			
Riviera	spárg (Biasca e Pontirone)	Mat. Strozzi	<i>Depurativo dell'organismo</i> (Biasca e Pontirone) <i>Diuretico</i> (Biasca e Pontirone)
Vallemaggia	sparsg (Cevio, Linescio)	LSI, voce sparg	
Ticino	sparg	LSI, voce sparg	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			2
turione	aumenta la diuresi (v. "diuretico") (mat. Strozzi)	consumare i turioni	or 1
turione	purifica l'organismo (v. "depurativo dell'organismo") (mat. Strozzi)	consumare i turioni	or 1

Asparagus tenuifolius Lam. (Asparago selvatico)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	sparg salvàdigh (Lumino)	Pronzini	
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano	sparg selvadegh (Croglio) sparcc salvàdigh (Curio)	CDE: mat. Zappa	
Mendrisio			<i>Per la circolazione sanguigna</i> (Monte)
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
?	per la circolazione sanguigna (mat. Vicari)	infuso	or

***Asplenium septentrionale* (L.) Hoffm. (Asplenio settentrionale)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera	erba dro rüsgian (Biasca) (erba pisciairòra (Biasca e Pont.))	LSI, voce èrba, p. 353 Magginetti-Lurati, p.161; Mat. Strozzi	<i>Diuretico</i> (Biasca e Pontirone)
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			2
fronda	diuretico (Magginetti-Lurati, p.161; Mat. Strozzi)	tisana; decotto	or

***Asplenium trichomanes* L. (Erba rugginina)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera	erba pisairòra (Biasca) erba pisciairòra (Biasca)		<i>Diuretico</i> (Biasca)
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(S) 1
fronda	diuretico	tisana	or

***Athyrium filix-femina* (L.) Roth (Felce femmina)**

Distretto	Fitonimi ²⁸⁶⁵	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio	féras fêma (Prugiasco)		
Leventina	brañês	VSI, voce Bagn, p.875	
Locarno	piatfuri, pl. (Vogorno)		Reumatismi (Vogorno)
Lugano	fêlge fêma (Sonvico)	CDE: Sonv. Voc.	
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	pjativ (Someo)	CDE	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(S) 1
fronda	reumatismi	cuscino di fronde seccate	est

***Avena sativa* L. s.l. (Avena)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	biava (limitato a qualche località) vèna (Gudo)	VSI, voce Biava, p. 429 VSI, voce Avena, p. 363	
Blenio	avéina (Olivone)	VSI, voce Avena, p. 363	
Leventina	avena (Giornico) vèna Airolo val Bedretto	VSI, voce Avena, p. 363 Beffa Lurati, v. Bedretto, p.80	<i>Provoca l'estro nelle bovine</i> (val Bedretto)
Locarno	biava (regioni alla destra del lago Maggiore, esclusa la Verzasca) vèna (Lavertezzo)	VSI, voce Biava, p. 429 Scamara, Gergo	
Lugano	avena (Magliaso)	VSI, voce Avena, p. 363	
Mendrisio	avèna (campagna Adorna)	Mombelli, glossario	<i>Scottature</i> (Castel san Pietro)
Riviera	vèna (Biasca e Pontirone) vena (Lodrino)	Strozzi, p. 179 VSI, voce Avena, p. 363	
Vallemaggia			
Ticino	avéna, vena (Tic.) biava (Sottoceneri, eccetto zone a sinistra e a destra della valle del Vedeggio)	LSI, voce avéna, p. 151 VSI, voce Biava, p. 429	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			(C) 2
cariosside	scottature (Ortelli-Taroni, Castel san Pietro, p. 125)	<i>grasso di maiale</i> sciolto col calore, misto a chicchi d'avena senza pula	est 1
VETERINARIA Fonti bibliografiche e di archivio			
(erba)	provoca l'estro nelle bovine (Lurati, v. Bedretto, p. 80)	amministrata alle mucche	or 1

²⁸⁶⁵ Cfr. anche la voce *Dryopteris filix-mas* (L.) Schott >> Nomi generici che indicano le felci.

Betula pendula Roth (Betulla bianca); Betula pubescens Ehrh. (Betulla pubescente)

Distretto	Fitonimi ²⁸⁶⁶	Segnatura	Indicazioni (7)
Bellinzona	bédra Camorino Lumino bèdra (Arbedo-Castione)	CDE: mat. Margnetti Pronzini Pellandini, p. 31	Favorisce la crescita dei capelli (Bellinzona)
Blenio	bédra (Torre; Olivone) bèdra (Dangio; Prugiasco)	Buchmann, p. 59	
Leventina	bédra Airolo (pl. bédri) val Bedretto Faido; Mairengo; Rodi-Fiesso; Villa Bedretto bèdre, s.f. (Sobrio)	Beffa Lurati, glossario Giandèini, p. 53	Fortificante dei capelli (Mairengo) Lassativo (Varenzo)
Locarno	bedéia S. Abbondio Sonogno bédèja (Mergoscia) bedöglià, pl. bedöi (Vogorno Gerra Verz.) bidèla (Intragna) budéa (Losone) bügèia (Comologno)	CDE: Lurati, Alm. Lurati-Pinana, glossario Lurati-Pinana, glossario CDE Bianda, Tempi, p. 14 Cultura pop., glossario	Ferite-bestiami (Mergoscia) Reumatismi (Brione Verzasca)
Lugano	bédora (Sonvico) bédra Fescoggia Capriasca Medio Vedeggio bèdra (Ponte Tresa; Curio) bèdur (campagna luganese)	 Foletti Passardi, p. 38 Foletti	Fortificante dei capelli (Fescoggia)
Mendrisio	bidóla campagna Adorna Mendrisio	Brenni-Lurati, glossario Lurà, p. 241	
Riviera	bèdra (Biasca e Pontirone)	Magginetti-Lurati, p. 53	Perdita dei capelli (Biasca)
Vallemaggia	badeglia (Bignasco) badeja (Bignasco) bèdula (Gordevio) Berchulti ²⁸⁶⁷ (Bosco Gurin)	CDE CDE Gerstner-Hirzel, p. 12	
Ticino	bedeglia bedogn bedoia bèdola bedòla	VSI, voce Bèdola VSI, voce Bèdola VSI, voce Bèdola VSI, voce Bèdola Bettelini, p.64; Jäggli, p. 49	Gotta

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (5)		(S)	5
linfa	fortificante dei capelli	applicazione diretta	est 2
linfa	favorisce la crescita dei capelli	applicazione diretta	est 1
linfa	contro la perdita dei capelli	applicazione diretta	est 1

²⁸⁶⁶ A causa della nutritissima fitonimia sulla betulla, non sono riportati tutti i fitonimi dialettali: si rimanda al VSI, voce Bèdola, pp. 316-319.

²⁸⁶⁷ Riferito alla *Betula pendula*.

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			3
foglia	reumatismi (VSI, voce Bèdola)	applicazione diretta	est 1
	gotta (Pellandini, Medicina popolare, p.43)	applicare le foglie sulla parte malata	est 1
linfa	effetto lassativo (Vicari Valle Leventina, p. 266)	linfa fermentata	or 1
VETERINARIA <u>Informatori</u>			
corteccia	ferite nelle zampe	fare un decotto: lavare o immergere l'arto	est 1

Borago officinalis L. (Borragine)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	bòràna (Lumino)	Pronzini	Mantiene il buon umore (Medeglia)
Blenio	boraĭna	VSI, voce Boráina	
Leventina			
Locarno	boràina (Minusio)	Mondada, Memorie, p.459	Raffredore* (Brissago)
Lugano	boráĝena boraĭna boráĝena (erba) buraĭna buražna	VSI, voce Boráina VSI, voce Boráina VSI, voce Boráina VSI, voce Boráina VSI, voce Boráina	
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	boráina (Avegno; Gordevio) Borretsch (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p.108	
Ticino	boráina boréřena	VSI, voce Boráina Franzoni, p. 156; LSI, voce Borana, p. 393	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
<u>Informatori (1)</u>			(C) 1
fiore	mantiene il buon umore	mangiare un fiore fresco il mattino	or
Fonti bibliografiche e di archivio			1
fiore	infreddature (CDE, Brissago)	decotto, ben zuccherato (zucchero o miele)	or
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

Boswellia carteri Birdw.; Boswellia sp. (Incenso)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	incéins (Sementina) incéns (Isona)	LSI, voce incéns LSI, voce incéns	
Blenio			
Leventina	incéis (Chironico)		
Locarno	incéns (Minusio) incinz (Minusio) insecéns (Palagnedra) insecéns (Loco; Palagnedra)	Mondada, Memorie, p. 466 LSI, voce incéns LSI, voce incéns LSI, voce incéns	
Lugano	incénse (Lopagno; Bidogno; circ. Sonvico)	LSI, voce incéns	Tricocefali* (Fescoggia) Vermi intestinali* (Lugano)
Mendrisio			Vermi intestinali* (Meride)
Riviera			
Vallemaggia			
Ticino	incéns incéns	LSI, voce incéns LSI, voce incéns	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(A) 1
gommosesina	tricocefali >>coadiuvante (cfr. <i>Allium sativum</i> L.)	applicare dell'incenso sulla bocca dello stomaco	est
Fonti bibliografiche e di archivio			2
gommosesina	vermi intestinali (CDE, Meride; Bonardi, pp. 40-41)	incenso e grappa (cfr. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.) applicati sulla bocca dello stomaco	est
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

Brassica napus L. var. oleifera DC. (Ravizzone)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (8)
Bellinzona	ravisción (Carasso; Lumino) ravisciún (Guro; Monte Carasso)	LSI, voce ravisción LSI, voce ravisción	
Blenio	ravisción (Leontica) ravüsciún (Leontica)	CDE LSI, voce ravisción	
Leventina	ravetón (Chironico) ravisción (Chironico, Dalpe)	LSI, voce ravetón LSI, voce ravisción; CDE	
Locarno	raüscióm (Brione Verz.; Gerra Verz.) raviscióm (Brione Verz.) ravisción (Brissago; Caviano; Losone; S. Abbondio; San Nazzaro) ravizzón (Locarno; Gerra Gamb.)	LSI, voce ravisción LSI, voce ravisción CDE LSI, voce ravisción	<i>Mal di denti</i> (Losone)
Lugano	ravetón (Gravesano, Gandria, Grancia, Rovio...) ravisción (Medio Vedeggio; Gandria; Viganello) revetón (Viganello) scorsatt (Pregassona, Lugaggia) scursatt (Gravesano, Savosa, Soragno, Porza) scurzatt (Caslano, Viganello)	LSI, voce ravetón Passardi, p. 264; CDE LSI, voce ravetón CDE LSI, voce scorsatt; CDE LSI, voce scorsatt	<i>Purgante per bestiame</i> (Rovio) <i>Rinfrescante</i> (Arogno)
Mendrisio	ravetón (Riva San Vitale, Stabio, Cabbio) <u>ravetún</u> (Campagna Adorna, Coldrerio, Mendrisio, Chiasso; Monte) <u>revetún</u> Castel san Pietro, Balerna Corteglia Ligornetto Morbio superiore scurzatt (Castel san Pietro, Stabio) škurzát (Campagna Adorna)	LSI, voce ravetón Mombelli, glossario; LSI, voce ravetón LSI, voce ravetón Ortelli, p. 48 Cleis-Vela LSI, voce scorsatt Mombelli, glossario	<i>Dolori alle ginocchia</i> (Morbio sup.) <i>Mal di gola*</i> (Morbio superiore) <i>Mastite-bestiame</i> (Morbio superiore) <i>Morsi di ragno*</i> (Ligornetto) <i>Reumatismi</i> (Morbio superiore)
Riviera	ravisción (Biasca e Pontirone) rävisción (Biasca e Pontirone)	Strozzi, p. 128 Strozzi, p. 128	
Vallemaggia	ravísc (Cavergho) ravisción (Moghegno)	LSI, voce ravísc LSI, voce ravisción	
Ticino	ravisción	Franzoni, p. 35	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(C) 5
seme	mal di gola	applicare l'olio sulla gola arrostire un uovo nell'olio, avvolgerlo in un panno e applicarlo sulla gola per la notte	est est 2
seme	dolori reumatici	frizionare con l'olio	est 1
seme	dolori alle ginocchia	frizionare con l'olio	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			4
seme	mal di denti (CDE)	olio (cataplasmi)	(est) 1
seme	morsi di ragno (Cleis-Vela)	olio invecchiato con uno <i>scorpione</i>	est 1
seme	rinfrescante (CDE, Arogno)	s.p.u.	1
VETERINARIA			
Informatori			
seme	mastite delle mucche	ungere la mammella con l'olio	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			
seme	purgante per bestiame (CDE, Rovio)	amministrare l'olio	or 1

Brassica nigra (L.) Koch (Senape nera)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (5)
Bellinzona	mostarda (Lumino) mustarde (Medeglia)	LSI, voce mostarda, p. 511 LSI, voce mostarda, p. 511	
Blenio			<i>Pleurite*</i>
Leventina	mostarda (Calpiogna; Primadengo)	CDE; LSI, voce mostarda, p. 511	<i>Emolliente*</i> (Pollegio) <i>Mal di denti</i> (Primadengo)
Locarno			<i>Pressione alta</i> (Comologno)
Lugano			<i>Stimola la circolazione sanguigna</i> (Melide)
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			5
seme	cura la pressione alta (Comologno, Cultura pop., p. 86)	bagni caldi ai piedi (farina stemperata in acqua calda)	est 1
seme	riattiva (v. "stimola") la circolazione sanguigna (Ortelli-Taroni, Melide, p. 201)	cataplasma di farina di senape avvolti intorno ai piedi (senapismi)	est 1
seme	mal di denti (CDE, Primadengo)	bagni caldi ai piedi (farina stemperata in acqua calda)	est 1
seme	emolliente (CDE: Forni, Vocab.ms.)	cataplasma di semi di lino (v. <i>Linum usitatissimum</i> L.) con un po' di farina di senape	est 1
seme	pleurite (Voce di Blenio)	cataplasma di lino con un po' di olio di senape (o strutto caldo)	est 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli" >>> Fonti bibliografiche e di archivio			

Brassica oleracea L. (Cavolo); B. oleracea L. var. sabauda (Verza)

Distretto	Fitonimi ²⁸⁶⁸	Segnatura	Indicazioni (27)
Bellinzona	vèrza (Lumino) vèrza, pl. vèrz (Camorino)	Pronzini CDE: mat. Margnetti	Colpi da cadute (Camorino) Dolori alle ginocchia (Cadenazzo) Ferite ²⁸⁶⁹ (Bellinzona) Infezioni della pelle (Camorino) Mastite (Camorino) Reumatismi (Carasso)
Blenio	vèrz, pl. (Malvaglia)		<i>Borsite</i> (val di Blenio) Dolori (Prugiasco; Torre) Ernia del disco-toglie il dolore (Torre) Infezioni purulente (Malvaglia) Sinusite ²⁸⁷⁰ (Olivone: riferito)
Leventina	varz, pl. (Pollegio) vèrza (Airolo)	VSI, voce caròta, p. 175 Beffa	Dolori (Mairengo)
Locarno	verz, el (Lavertezzo) verza, er (Lavertezzo) vèrza, pl. verz (Sonogno)	Scamara, Gergo Scamara, Gergo Lurati-Pinana, glossario	Foruncoli-maturazione; toglie l'infiammazione (Locarno) Reumatismi (Gerra Gamb.)
Lugano	svèrza campagna luganese Medio Vedeggio vèrza, pl. véz (Medio Vedeggio)	Foletti Passardi, p.343 Passardi, p.380	Distorsioni (Lugano) Dolori (Lugano; Miglieglia) Dolori ai gomiti (Lugano) Dolori alle ginocchia (Banco; Fescoggia) <i>Dolori articolari</i> (Melide) Dolori reumatici (Ruvigliana) Escoriazioni (Lugano) Ferite (Lugano) <i>Foruncoli-maturazione</i> (Medio Vedeggio) Mal di denti (Lugano) Varici (Viganello)
Mendrisio	vèrza, pl. verz vèrza (Monte; Morbio superiore)	Lurà, Dial. Mendr., p.269	Colpi (Morbio superiore) Distorsioni (Morbio sup.) Dolori (Monte; Morbio superiore) Dolori alle ginocchia (Monte) <i>Ferite</i> (Mendrisio) Infiammazioni (Morbio sup.; Stabio) Tumefazioni alle giunture dovute a cadute (Morbio sup.) Varici (rif.: Stabio)
Riviera	svarza sverza varza (Biasca e Pontirone) verza, pl. verz <u>Biasca</u> Lodrino	Strozzi Strozzi Magginetti-Lurati, p.190 Strozzi, p. 178 CDE, Mat. Ambrosini ms.13	<i>Foruncoli-maturazione*</i> (Lodrino) Dolori alle ginocchia (Biasca) Dolori articolari (Biasca) Tumefazioni alle giunture (Biasca)
Vallemaggia	verz (s.m.) (Avegno)		Dolori alle ginocchia (Gordevio) Dolori alle ossa (Avegno) <i>Reumatismi</i> (Aurigeno)
Ticino	(li) érb ²⁸⁷¹ gambús, gambús ²⁸⁷² vèrza, pl. véz (passim)	CDE: AIS VII 1366, p.229 LSI, voce gambús, p. 617 VSI, voce Cavol, p. 590	<i>Ragadi al seno*</i>

²⁸⁶⁸ Sono qui riportati i nomi dialettali della verza, essendo la varietà maggiormente documentata come rimedio.

²⁸⁶⁹ Indicato nel testo come cavolo.

²⁸⁷⁰ Indicato nel testo come cavolo.

²⁸⁷¹ Cavolo.

²⁸⁷² Cavolo, cavolo cappuccio

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (25)			(C) 39
foglia	dolori di vario tipo	- foglia leggermente battuta o scottata, applicata sul male (6) - foglia fresca applicata sul male (1)	est est 7
foglia	dolori alle ginocchia	foglia (anche pestata o leggermente scottata) applicata sull' articolazione	est 6
foglia	reumatismi	foglia fresca (anche riscaldata), applicata direttamente	est 2
foglia	varici	- impacchi (1) - schiacciare le foglie di verza fresche, poi applicarle sulle gambe (1)	est est 2
foglia	ferite	foglie fresche	est 2
foglia	colpi >> causati da cadute	-tagliare la costa, schiacciare un po' e applicare -schiacciare la costa e applicare	est 2
foglia	gonfiore (v. "tumefazioni") alle giunture >> causati da cadute	applicare la foglia fresca tagliare la costa, schiacciare un po' e applicare	est 2
foglia	distorsioni	impacchi foglia fresca	est est 2
foglia	infiammazioni (senza specificare)	- schiacciare la costa, applicare la foglia a rovescio e lasciare agire tutta la notte - tagliare la costa, schiacciare un po' e applicare	est est 2
foglia	dolori ai gomiti	foglia (ev. pestata) applicata sull' articolazione	est 1
foglia	dolori reumatici	foglia fresca applicata direttamente sul male	est 1
foglia	dolori articolari	foglia (anche pestata o scottata) applicata sull' articolazione	est 1
foglia	ernia del disco>>toglie il dolore	applicare la foglia fresca, precedentemente scaldata	est 1
foglia	dolori alle ossa	foglia applicata sulla zona dolente	est 1
foglia	foruncoli >> favorisce la maturazione; toglie l'infiammazione	applicare la foglia schiacciata	est 1
foglia	infezioni purulente >>favorisce la maturazione	foglie fresche applicate sul male	est 1
foglia	infezioni della pelle	schiacciare la costa e applicare	est 1
foglia	escoriazioni	applicare la foglia fresca	est 1
foglia	mal di denti	foglie fresche applicate sulla parte dolente	est 1
foglia	mastite	schiacciare la costa e applicare	est 1
foglia	sinusite (ricetta manoscritta, mat. Tita)	foglie cpestate	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			7
foglia	foruncoli>>maturazione - CDE: Lodrino, Mat. Ambrosini - Passardi, p.380	- applicare la foglia con <i>burro</i> ben riscaldato - (s.p.)	est est 2
foglia	ferite (Garobbio, Ricordi, p. 150)	applicare la foglia	est 1
torsolo	ragadi al seno (Chiesa-Galli, p. 115)	cuocere il torsolo a pezzetti in <i>burro</i> fresco; gettare il tutto in acqua fredda e conservare in un vasetto gli "occhi del burro" raffreddato che vengono a galla; applicare come un unguento	est 1
foglia	dolori alle articolazioni (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	applicare le foglie sulle articolazioni	est 1
foglia	reumatismi (Burkhard-Vanoni)	applicare foglie tritate di cavolo	est 1
foglia	borsite (Voce di Blenio)	foglia <i>imburrata</i> , applicata a rovescio e ben premuta con una bottiglia	est 1

Brassica rapa L. (Rapa)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (3)
Bellinzona	bordón (Lumino) burdún (Isone; Sementina) rave (Medeglia; Robasacco)	Pronzini LSI, voce bordón LSI, voce rava, p. 288	
Blenio	bordún (Corzoneso; Leontica) burdòn (Ludiano) burdún (Leontica) rava (Olivone; Prugiasco) rèva (Malvaglia; Ludiano)	LSI, voce bordón LSI, voce bordón LSI, voce bordón Buchmann, p. 53 LSI, voce rava, p. 288	
Leventina	rèva (Airolo)	Beffa, p. 227	
Locarno	bordóm (Verzasca) bordón (S. Abbondio; Gerra Gambarogno) burdóm (Verzasca) burdón (Cavigliano; Crana; Russo; Comologno:)	LSI, voce bordón VSI, voce Bordón, p. 712 LSI, voce bordón VSI, voce Bordón, p. 712; Cultura pop., glossario	
Lugano	bordón (Mugena) burdún (Lugano) rava, pl. rav (campagna luganese) rave (Breno)	VSI, voce Bordón, p. 712 LSI, voce bordón Foletti, p.127 LSI, voce rava, p. 288	
Mendrisio	biędaráf (Campagna Adorna) burdún (Cabbio; Monte; Mendrisio; Pedrinate; Stabio) ráva	Mombelli, glossario VSI, voce Bordón, p. 712 LSI, voce bordón Lurà. Dialetto, p. 261	Geloni ai piedi (Monte)
Riviera	raua (Osogna; Lodrino) ráva (Lodrino)	LSI, voce rava, p. 288 Bernardi	
Vallemaggia	bordóm bordón (Gordevio) bordói, pl. (Lodano) burdóm, pl. burdói burdúm (Aurigeno)	LSI, voce bordón VSI, voce Bordón, p. 712 Giacchetto, p. 32 LSI, voce bordón LSI, voce bordón	Diuretico (Caveragno) Emolliente (Peccia)
Ticino	burdón rava	LSI, voce bordón LSI, voce rava, p. 288	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori			(C) 1
radice	cura i geloni ai piedi	tagliare la rapa a fette, scaldarle e applicarle sul gelone	est
Fonti bibliografiche e di archivio			(C) 2
radice	emolliente (VSI, voce Bordón, p. 712)	s.p.u.	(or) 1
radice	diuretico (VSI, voce Bordón, p. 712)	consumata come alimento	or 1

Calendula officinalis L. (Calendola)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (4)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno	caléndola Lavertezzo Sonogno fiur da l' Angelica	Scamara, Gergo Lurati-Pinana, glossario Lurati-Pinana, p.231	<i>Ferite-emostatico</i> (Sonogno) <i>Mal di gambe</i> (Vogorno)
Lugano			<i>Piaghe</i> (Massagno) <i>Macchie scure della pelle</i> (Massagno)
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			
Ticino	fiór da / di mòrt fiór da san Pédro	LSI, voce fiór, p. 469 LSI, voce fiór, p. 469	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)			(C) 4
fiore	mal di gambe	fiori nella <i>grappa</i> ; frizionare	est 2
fiore	piaghe	pomata casalinga (arrostire lo strutto e i fiori, poi filtrare)	est 1
fiore	elimina le macchie scure della pelle	pomata casalinga, da applicare ripetutamente	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			1
foglia	arresta la fuoriuscita di sangue (v. "emostatico") dalle ferite (Lurati-Pinana, p. 371)	applicare la foglia sulla ferita, con la fasciatura	est
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

Calluna vulgaris (L.) Hull. (Brugo)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	brégh (Carasso; Lumino) bréugh (Moleno; Preonzo) brögh (Arbedo-Castione; Gnosca) brúagh (Isone) brügh (circ. Giubiasco; Bellinzona)	LSI, voce brógh LSI, voce brógh Pellandini, p. 32; LSI, voce brógh LSI, voce brógh LSI, voce brógh	
Blenio	brögh (Dongio; Malvaglia)	LSI, voce brógh	
Leventina	bréugh (Bodio) bröi (circ. Airola) bröügh Giornico; Pollegio) brügh (Dalpe; Giornico; Osco) brugh (Chironico)	LSI, voce brógh LSI, voce brógh LSI, voce brógh LSI, voce brógh LSI, voce brógh	
Locarno	brógh brögh (Caviano) brügh brugh	Scamara, Gergo, p. 52 LSI, voce brógh LSI, voce brógh LSI, voce brógh	
Lugano	brógh brügh brugh	LSI, voce brógh LSI, voce brógh LSI, voce brógh	
Mendrisio	brügh brük (Campagna Adorna)	LSI, voce brógh Mombelli, glossario	
Riviera	brég (Biasca e Val Pontirone) brégh (Claro) brögh	Mat. Strozzi LSI, voce brógh LSI, voce brógh	Cistite (Biasca) Tosse (Biasca e Val Pontirone)
Vallemaggia	brógh (Giumaglio) brói (Cavergno; circ. Maggia) bróu (Maggia) bröv (Fusio) brüi (Linescio) bruu (Fusio; Linescio; Campo Vallemaggia)	LSI, voce brógh LSI, voce brógh LSI, voce brógh LSI, voce brógh LSI, voce brógh LSI, voce brógh	
Ticino	brogh brögh brügh	VSI, voce Brogh, p. 998	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)		(S)	1
sommità fiorita	cistite	decotto (almeno 4 tazze al giorno) or	
Fonti bibliografiche e di archivio			1
sommità fiorita	tosse (mat. Strozzi)	tisana or	

Calystegia sepium (L.) R. Br. (Vilucchio comune); Convolvulus arvensis L. (Vilucchio bianco)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio	campanèll, f. pl. (Leontica) osgiüga (Leontica)	VSI, voce campanell, p. 334 VSI, voce Balürghia, p. 116	
Leventina	campanell (Chironico)	VSI, voce campanell, p. 334	
Locarno	campanelín (Cavigliano; Verscio) campanell (S. Abbondio) campanèll, f. pl. (Brione Verzasca) campanilín (Cavigliano) campanilitt (Cavigliano) campenéi (Losone)	LSI, voce campanelín VSI, voce campanell, p. 334 VSI, voce campanell, p. 334 LSI, voce campanelín VSI, voce campanell, p. 334 VSI, voce campanell, p. 334	<i>Vermi intestinali</i> (Brione Verzasca)
Lugano	beşürga (Mugena) bişürga (Gravesano, Arosio, Sessa, Magliaso, Agno) campanéi (Rivera)	LSI, voce beşürga p. 302 LSI, voce beşürga p. 302 VSI, voce campanell, p. 334	
Mendrisio	campanéi (Stabio)	VSI, voce campanell, p. 334	
Riviera			
Vallemaggia			
Ticino			

Parte usata ²⁸⁷³	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
(?)	combatte i vermi (CDE, Brione Verzasca)	s.p.u.	

²⁸⁷³ L. Pomini (*op. cit.*, pp. 436-437) scrive a proposito del *Convolvulus arvensis* L. (foglie e radici) e *Convolvulus sepium* L. = *Calystegia sepium* (L.) R. Br. (radici), dalle proprietà colagoghe purgative: "Sostituisce brillantemente le droghe esotiche similari ed irritanti la mucosa enterica: gialappa, scammona, ecc."

Cannabis sativa L. (Canapa)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (8)
Bellinzona	canof (Lumino) canosa (Monte Carasso)	VSI, voce Canov, p. 437 VSI, voce canavosa, p. 389	
Blenio	canef (Leontica; Largario) kanaf (Prugiasco)	VSI, voce Canov, p. 437 Buchjmann, p. 48	
Leventina	canu (Rossura) cènuf (Airolo) chènu (Faido; Osco)	VSI, voce Canov, p. 437 Beffa VSI, voce Canov, p. 437	
Locarno	canof (Magadino) canu (Verscio) canuf Lavertezzo Minusio	VSI, voce Canov, p. 436 VSI, voce Canov p. 437 Scamara, Gergo Mondada, Memorie, p. 461	<i>Provoca l'estro nelle bovine</i> (Brione Verz.) <i>Mal di denti*</i> (S. Abbondio) <i>Sviluppa calore nelle galline durante la cova</i> (Losone)
Lugano	canof (Rivera; Fescoggia) canuf Cadempino Carabbia Grancia Medio Vedeggio canuv (campagna luganese)	VSI, voce Canov, p. 437 VSI, voce Bòza, p. 854 VSI, voce Bòza, p. 854 VSI, voce Canov, p. 437 Passardi, p. 64 Foletti, p.78	<i>Stimola la produzione di uova-galline</i> (Grancia)
Mendrisio	canováša canuf (Genestrerio)	VSI, voce Canov, p. 436 VSI, voce Bött, p. 460	
Riviera	canuf (Cresciano)		
Vallemaggia	éanu (Cavergno; Gordevio) cènu (Linescio)	VSI, voce Canov, p. 437 VSI, voce Canov, p. 437	<i>Distorsioni*</i> (Lodano; Aurigeno-toglie il dolore e la tumefazione) <i>Mal di denti*</i> (S. Abbondio)
Ticino	canavosa ²⁸⁷⁴ canov	VSI, voce canavosa, p. 388 VSI, voce Canov, p. 436	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			(C) 7
fusto (>>fibre del floema)	mal di denti (CDE, S. Abbondio; Giacchetto, p. 50)	montare in fiocchi l'albuma d'uovo e poi distenderlo sulla stoppa e fili di canapa; applicarlo sulla parte malata	est 2
fusto (>>fibre del floema)	distorsioni >>toglie il dolore e il gonfiore	-albuma d'uovo sbattuto a neve messo su un batuffolo di canapa (Giacchetto, p. 50) -mettere albuma d'uovo sbattuto e una manciata di canapa fine (tenere anche di notte) (Burkhard-Vanoni)	est 2
VETERINARIA Fonti bibliografiche e di archivio			
seme	provoca l'estro nelle bovine (VSI, voce Canavosa, p. 388)	amministrare alle vacche	or 1
seme	fa fare le uova alle galline (VSI, voce canavosa, p. 388)	dare in pasto alle galline	or 1
seme	sviluppa calore durante la cova ²⁸⁷⁵ (Bianda, p. 71)	dare in pasto alle galline al momento della cova	or 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

²⁸⁷⁴ Riferito sia alla semente di canapa, sia alla canapa da seme (VSI, voce Canavosa, p. 388).

²⁸⁷⁵ Il riscaldamento delle uova permette quindi lo sviluppo dell'embrione.

***Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik. (Borsapastore)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	erba børsachìna (Lumino)	Pronzini, p. 55	
Blenio			
Leventina			
Locarno	bulgiora	Gnesa, Storia, p. 13	
Lugano	bórsa da(l) pastóo (Viganello) bursa da pastuu (Viganello) erba bursa (Magliaso)	LSI, voce bórsa VSI, voce Borsa, p. 748 LSI, voce èrba, p. 351	
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			Emorragie (Avegno) Mestruazioni abbondanti (Avegno)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(S) 2
frutto	emorragie	tisana	or 1
frutto	emorragie mestruali (v. "mestruazioni abbondanti")	tisana	or 1

***Carlina acaulis* subsp. *caulescens* (Lam.) Schübl. et Martens (Carlina)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni ²⁸⁷⁶
Bellinzona	èrba carlína (Lumino)	LSI, voce carlína, p. 688	
Blenio			
Leventina	garzón (Sobrio) insalata d'èsan (Rossura) pogión (Airolo) pungsióm (Oscó) pusgióm (Airolo) segnatémp (Airolo)	Giandeini, p. 60 VSI, voce Asan, p. 300 LSI, voce pongión LSI, voce pongión LSI, voce pongión Beffa, p. 272	
Locarno	articiòcch (Verzasca) articiòcch salvádigh (Verzasca) fiór dal (bèll) temp (Brissago, Losone) pongsióm (Sonogno; Verz.) pungsióm, pl. punsgióói (Lavertezzo)	VSI, voce Articiòcch, p.288 VSI, voce Articiòcch, p.288 LSI, voce fiór, p. 469 Lurati-Pinana, glossario Scamara, Gergo	
Lugano	fiór dal (bèll) temp (Davescó-Soragno, Pazzallo)	LSI, voce fiór, p. 469	
Mendrisio			
Riviera	garzón (Biasca e Pontirone) maiochèta (Biasca)	Mat. Strozzi	
Vallemaggia	pongsióm (Lavizz.)	LSI, voce pongión	

²⁸⁷⁶ Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli".

Carum carvi L. (Cumino dei prati)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			Digestivo (Medeglia)
Blenio	erba bóna (Campo Blenio)	LSI, voce erba	
Leventina	ácaréisc (Fontana) caréiscg (Calpiogna; Dalpe) ácaréiscg (Airolo)	Beffa VSI, voce Carécc VSI, voce Carécc	
Locarno	caresg (Centovalli) erba bóna (Brissago)	VSI, voce Carécc LSI, voce erba	
Lugano	kümel (Curio)		
Mendrisio			
Riviera	fenócc (Biasca e Pontirone)	Strozzi	Digestivo (Biasca e val Pontirone)
Vallemaggia	smint crei (?) (Cavergno)	CDE: mat. Martini	
Ticino			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(S) 2
frutto	digestivo	tisana tenere i semi in bocca	or bo
Fonti bibliografiche e di archivio			2
frutto	digestivo (mat. Strozzi)	tisana macerare i frutti essiccati nella <i>grappa</i> e bere	or or
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

***Caryophyllus aromaticus* L. (“Chiodi di garofano”)**

Distretto	Fitonimi ²⁸⁷⁷	Segnatura	Indicazioni (3)
Bellinzona	galòfro (Carasso, Gorduno) galòfru (Arbedo-Castione) garòfen (Monte Carasso) garòfur (Medeglia, Gudo)	LSI, voce garòfan Pellandini, p. 39 LSI, voce garòfan LSI, voce garòfan	
Blenio	galòfra (Leontica, Olivone) garòflu (Malvaglia)	LSI, voce garòfan LSI, voce garòfan	Alito cattivo (Torre) Mal di denti (Torre)
Leventina	galòfro galòfru (Airolo) galofi (Rossura) garòfon (Chironico)	LSI, voce garòfan Beffa CDE LSI, voce garòfan	Dente cariato (Mairengo; Rossura)
Locarno	galiofro (Minusio) galòfer (Ronco s. Ascona) garòfann (Lavertezzo) garòfur (Cugnasco)	Mondada, Memorie, p. 465 LSI, voce garòfan Scamara LSI, voce garòfan	Mal di denti (Comologno)
Lugano	galòfer (Novaggio; Rivera) galòfor garòfur (Grancia) (stachétt da) garòful (camp. lug.)	LSI, voce garòfan LSI, voce garòfan VSI, voce Barbís, p. 159 Foletti, p.174	Mal di denti (Melide)
Mendrisio	garòfan (Ligornetto)	LSI, voce garòfan	
Riviera	(ciòld ad) garòfan (Biasca) (ciuditt da) garòful (Biasca) gaiòfro (Lodrino) galófro (Lodrino, Osogna)	Il Biaschese 2005 LSI, voce garòfan LSI, voce garòfan	
Vallemaggia	galòfro (Gordevio) garòfen (Menzonio) garòfu (Caveragno, Maggia) garuful (Russo)	LSI, voce garòfan LSI, voce garòfan LSI, voce garòfan	Dente cariato (Aurigeno) Mal di denti (Aurigeno)
Ticino	(ciòd da) garòfan garòfan garòfol garòful	VSI, voce Ciòd, p. 327 LSI, voce garòfan LSI, voce garòfan LSI, voce garòfan	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)			(A) 4
bocciolo florale	mal di denti	- tenere in bocca il chiodo fra la guancia e il dente guasto - inserire il chiodo di garofano nel dente guasto	bo 2
bocciolo florale	dente cariato	inserire il chiodo di garofano nel dente guasto	bo 1
bocciolo florale	alito cattivo	tenere in bocca un chiodo di garofano	bo 1
Fonti bibliografiche e di archivio			5
bocciolo florale	mal di denti	inserire il chiodo di garofano nel dente bucato (Comologno, Cultura pop., p. 88; Burkhard-Vanoni) applicare un chiodo di garofano sulla gengiva (Ortelli-Taroni, Melide, p. 201)	bo 3
bocciolo florale	dente cariato	cataplasmi da applicare sul dente cariato (CDE, Rossura) mettere un chiodo nel dente cariato (Burkhard-Vanoni)	bo 2
Cfr. Tavola “Rimedi composti da miscugli”			

²⁸⁷⁷ I fitonimi si riferiscono alla droga ricavata dai boccioli fiorali essiccati.

Cassia angustifolia Vahl.; Cassia sp. (Senna)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno	séna (Brissago; S. Abbondio)	LSI, voce séna, p. 834	
Lugano			<i>Purgante</i> (Melide)
Mendrisio	sena (valle di Muggio)	SM Balerna, p. 155	<i>Purgante</i> (valle di Muggio)
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			2
(foglia)	purgante	amministrata spec. ai bambini: s.p.u. (Ortelli-Taroni, Melide, p.202)	(or) 1
foglia		decocto (SM Balerna, p. 155)	or 1

Cassia fistula L. (Cassia in canna)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (3)
Bellinzona			<i>Mal di ventre</i> (Medeglia) <i>Purgante</i> (Medeglia)
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			<i>Purgante</i> (Melide)
Mendrisio			<i>Mal di ventre</i> (Stabio)
Riviera			
Vallemaggia			<i>Stitichezza</i> (Aurigeno)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(A) 2
frutto	mal di pancia (v. "mal di ventre")	consumare la polpa che circonda i semi	or 1
frutto	purga (v. "purgante")	consumare la polpa che circonda i semi	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			3
(frutto)	purgante (soprattutto per i bambini) (Ortelli-Taroni, Melide, p. 202)	consumare la polpa	or 1
(frutto)	mal di ventre (Nessi, p.19)	s.p.u.	or 1
frutto	contro la stitichezza leggera (Burkhard-Vanoni)	consumare la polpa	or 1

Castanea sativa Miller (Castagno)

Distretto	Fitonimi ²⁸⁷⁸	Segnatura	Indicazioni (3)
Bellinzona	albor, albur albro, albru (Moleno; Arbedo-Castione; Lumino) árboro (Gorduno)	LSI, voce arbor LSI, voce arbor LSI, voce arbor	
Blenio	albra (Corzoneso) albro, albru (Dongio) arbra (Semione) pianta (Leontica, Malvaglia)	LSI, voce arbor LSI, voce arbor LSI, voce arbor VSI, voce castégna, p. 331	
Leventina	albro, albru (Bodio) čaštégn (Airolo) pianta (circ Giornico)	LSI, voce arbor Beffa LSI, voce pianta, p. 873	
Locarno	albar (Solduno) albor, albur arbro (Gerra Verz.), pl. i èrbori (Lavertezzo) árbor, pl. érbor (Sonogno)	LSI, voce arbor LSI, voce arbor Gnesa, Storia, p. 12 Scamara, Gergo Scamara, Gergo	<i>Raffreddore</i> (Cugnasco)
Lugano	alber (Cimadera) albor, albur castágn (Pregassona; Pura; Sonvico)	LSI, voce arbor LSI, voce arbor VSI, voce Castágn	
Mendrisio	albor albur (Mendr.; Corteglia) castágn (Cabbio; Capolago; Ligornetto; Morbio inferiore) kaštán (Campagna Adorna)	LSI, voce arbor LSI, voce arbor; Ortelli, p.101 VSI, voce Castágn Mombelli, glossario	<i>Geloni</i> (Morbio inferiore)
Riviera	albro, albru (Claro) èrbul (Lodrino) pianta (Biasca e Pontirone) cästägn (Biasca e Pontirone)	LSI, voce arbor LSI, voce arbor Magginetti-Lurati, p. 159 Magginetti-Lurati, p. 226	
Vallemaggia	arbo pianta (circ. Rovana)	LSI, voce arbor LSI, voce pianta, p. 873	
Ticino	arbor (arbol; arbul) castán castégn castégna	LSI, voce arbor VSI, voce castán, p. 321 VSI, voce Castégn VSI, voce Castégna, p. 325	<i>Affezioni delle vie respiratorie</i>

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			3
frutto	raffreddore (VSI, voce Castegna, p. 374, Cugnasco)	consumare la salsa dolce che resta nel recipiente quando si fanno lessare le castagne secche	or 1
infiorescenza (>> miele)	affezioni delle vie respiratorie (VSI, voce Castegna, p. 374, <i>passim</i>)	amministrare del miele	or 1
legno (>> tannino)	geloni (VSI, voce Castegna, p. 374, Morbio inf.)	strofinare sui piedi colpiti il tannino conservato in una bottiglietta	est 1

²⁸⁷⁸ A causa della nutritissima fitonimia sul castagno e sulle sue numerose varietà, sono riportati solo alcuni esempi di fitonimi dialettali per ogni distretto: per ulteriori approfondimenti si rimanda al LSI, al VSI, voce Castán e voce Castégna, e a L. Sofia, *op. cit.*

***Centaurium erythraea* Rafn (Centaurea minore)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno	fiuri der fevra (Brione s. Minusio) fió de la fevra (Brissago)	CDE CDE	<i>Febbre</i> (Brissago)
Lugano			
Mendrisio	erba dala/par la févra (Stabio)	LSI, voce èrba, p. 352	
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
fiore	abbassa la febbre (CDE, Brissago) ²⁸⁷⁹	infuso	or

***Ceterach officinarum* Willd. (Cedracca comune)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	erba rúsgena (Lumino)	LSI, voce èrba, p. 353	
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera	erba pisciairòra (Biasca e Pont.) férasc dro rüsgían (Biasca e Pont.)	Mat. Strozzi Mat. Strozzi	<i>Diuretico</i> (Biasca e Pontirone)
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
fronda	aumenta la diuresi (v. "diuretico") (Mat. Strozzi)	decotto	or

²⁸⁷⁹ Confermato anche a Soazza (Grigioni), dove la centaurea minore - *el fior della feura* - è ritenuto febbrifugo (CDE). A Viggiù, invece, in territorio lombardo, questa pianta, chiamata *gialzamara*, veniva usata (radici e fusto) come rimedio antielmintico (CDE).

Cetraria islandica (L.) Ach. (Lichene islandico e altri licheni)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (22)
Bellinzona	lican (Carasso) <u>lichen</u> Bellinzona Isonne Lumino lichin (Gorduno)	CDE Pronzini, Vocabolario CDE: Voc. Isonne LSI, voce lichen	Fa bene ai bronchi (Bellinzona) Favorisce l'espettorazione (Isonne) Raffreddore (Carasso; Isonne) Tosse (Bellinzona; Isonne; Monte Carasso) Tosse secca (Medeglia)
Blenio	<u>lican</u> Malvaglia Torre <u>lichen</u> Leontica <u>Malvaglia</u> Olivone Ponto Valentino Valle di Blenio	Mat. Vicari CDE CDE Bolla, p.57	Bronchite (Malvaglia; Torre) Catarro Depurativo del sangue (Malvaglia) Influenza (Ponto Valentino) Raffreddore (Olivone) Tosse (Malvaglia; Olivone; Torre) Tubercolosi polmonare
Leventina	lican (Airolo) <u>lichen</u> (Chironico; Rossura; Fontana)	Beffa CDE	Affezioni polmonari (Rossura) Raffreddore (Calpiogna; Chironico; Faido; Rossura) Tosse (Faido; Fontana; Rossura) Tubercolosi polmonare (Rossura)
Locarno	liched (Cugnasco) <u>lichen</u> Auressio, Caviano, Cavigliano, Gerra Gamb., Locarno, Losone, S. Abbondio, S. Nazzaro Gordola <u>Lavertezzo</u> Sonogno Vogorno nichel (Sonogno) nichen (Gerra Verz.)	LSI, voce lichen CDE CDE Scamara, Gergo Lurati-Pinana, glossario LSI, voce lichen LSI, voce lichen	Affezioni polmonari (Losone) Affezioni respiratorie (Lavertezzo) Bronchite (Sonogno) Catarro bronchiale (Russo) Depurativo del sangue (Russo) Mal di gola (Vogorno) Malattie di petto (Auressio) Raffreddore (Brissago; Caviano; Gerra Gambarogno; Locarno; S. Abbondio; S. Nazzaro; Vogorno) Raffreddore di petto (Losone) Stimola l'appetito (Loco) Tosse (Comologno; Gerra Gambarogno; Lavertezzo; Losone; Russo; Sonogno; Vogorno) Tubercolosi (Cavigliano; Palagnedra)
Lugano	barbís (Cimadera) <u>lichen</u> (Arogno, Breno, Fescoggia, Grancia, Rovio, Viganello)	VSI, voce Barbís, p.159 CDE	Infiammazioni interne (Roveredo) Raffreddore (Arogno; Grancia) Tosse (Breno; Fescoggia; Grancia; Rovio) Tubercolosi polmonare (Grancia)
Mendrisio			
Riviera	licam (Biasca e Val Pont.) lican (Biasca)	Mat. Strozzi	Dissuade dal mettersi le dita in bocca (Biasca) Dissuade dal rosicchiarsi le unghie (Biasca) Infiammazioni delle vie respiratorie (Biasca e Pont.) Raffreddore (Biasca) Tosse (Biasca)
Vallemaggia	lican (Broglio, Campo V. maggia) <u>lichen</u> (Avegno) ²⁸⁸⁰ Rågg (B. Gurin) Varflüakchts Chrüt (B. Gurin)	VSI, voce Aqua, p.220; CDE Gerstner-Hirzel, p.134 Gerstner-Hirzel, p.134	Affezioni polmonari (Broglio, Cavergho-Bignasco) Favorisce l'espettorazione (Avegno, Moghegno) Malattie di petto (Broglio) Raffreddore (Avegno) Tosse (Avegno; Bosco Gurin; Broglio; Campo Vallemaggia)
Ticino	lican (Sopraceneri) lichen	LSI, voce lichen LSI, voce lichen	

²⁸⁸⁰ Questo fitonimo non si limita strettamente al lichene d'Islanda.

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (15)			(S) 24
tallo	tosse >>> tosse secca	- decotto (ev. con aggiunta di miele o zucchero) (11) - decotto (1)	or or 12
tallo	raffreddore	decotto	or 4
tallo	mal di gola	decotto	or 1
tallo	bronchite	decotto	or 1
tallo	fa bene ai bronchi	sciroppo	or 1
tallo	influenza	decotto	or 1
tallo	espettorante (v. "favorisce l'espettorazione")	decotto	or 1
tallo	affezioni respiratorie	decotto	or 1
tallo	dissuade dal rosicchiarsi le unghie	immergere il dito in acqua contenente il lichene	bo 1
tallo	dissuade dal rosicchiarsi le unghie	immergere il dito in acqua contenente il lichene	bo 1
Fonti bibliografiche e di archivio			55
tallo	tosse (Mat. Vicari, Malvaglia; CDE: Breno, Broglio, Campo Vallemaggia, Faido, Gerra Gamb., Grancia, Isona, Losone, Mte Carasso, Rossura, Rovio, Russo; VSI, voce Aqua, p.220, Broglio; Comologno, Cultura pop., p.87; Gerstner-Hirzel, p.134, 2 citazioni; Lurati, val Verzasca, p.265)	decotto (ev. con aggiunta di zucchero o latte)	or 18
tallo	raffreddore (anche "costipazione", "infreddatura") (CDE: Arogno, Brissago, Calpiogna, Carasso, Caviano, Chironico, Faido, Gerra Gamb., Grancia, Isona, Locarno, Rossura, S. Abbondio, S. Nazzaro)	decotto	or 14
tallo	-tubercolosi polmonare (Voce di Blenio; CDE, Grancia, Rossura) -tisi (CDE, Cavigliano, Palagnedra)	decotto	or 5
tallo	affezioni polmonari (anche "malattie polmonari") (CDE, Broglio, Cavigno-Bignasco, Losone, Rossura)	decotto	or 4
tallo	bronchite (mat. Vicari, Malvaglia; Lurati-Pinana, p.265)	decotto	or 2
tallo	malattie (anche "mali") di petto (CDE: Auressio, Broglio)	decotto	or 2
tallo	"rimedio per purgare il sangue", "purifica il sangue" (v. "depurativo del sangue") (CDE: Malvaglia, Russo)	-decotto -decotto: bere un po' per volta mattina e sera, durante un mese	or 2
tallo	favorisce l'espettorazione (CDE: Isona, Moghegno)	decotto	or 2
tallo	raffreddore di petto (CDE, Losone)	decotto	or 1
tallo	infiammazioni delle vie respiratorie (mat. Strozzi)	decotto	or 1
tallo	infiammazioni interne (CDE, Roveredo)	decotto	or 1
tallo	catarro (Voce di Blenio)	(decotto?)	(or) 1
tallo	catarro bronchiale (CDE, Russo)	decotto	or 1
tallo	stimola l'appetito (CDE, Loco)	decotto	or 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

Chelidonium majus L. (Celidonia)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (4)
Bellinzona	erba di pòr Camorino Lumino erbadona (Carasso)	CDE: mat. Margnetti Pronzini CDE: mat. Salvioni	Porri (Bellinzona) Verruche (Bellinzona; Camorino)
Blenio	erba di galinn (Ludiano) erba di pòr (Malvaglia) lacétt (Malvaglia)	LSI, voce èrba, p. 353 CDE: mat. Ambrosetti CDE: mat. Ambrosetti	Verruche (Leontica; Torre)
Leventina	erba di pòr (Airolo)	Peduzzi, p. 64; Beffa, pp. 121, 227	Verruche (Airolo)
Locarno	erba di pòr (Locarno) erba di galín (Cavigliano) erbadona (San Nazzaro) maístra (Caviano) üciarèla (Sonogno)	LSI, voce èrba, p. 353 CDE CDE CDE LSI, voce laciarela	
Lugano	erba di pòr Magliaso Ponte Tresa Pregassona erba dònina (Sonvico) èrba magistra (Grancia) erba maístra (Sonvico) fiór da la rògna (Rovio)	LSI, voce èrba, p. 353 CDE: ASV, Komm. CDE CDE CDE LSI, voce fiór, p. 469	Mal di denti (Grancia) Porri (Banco; Lugano; Melide; Ponte Tresa; Rovio; Ruvigliana) Verruche (Ponte Tresa)
Mendrisio	erba di pòr erba maístra	LSI, voce èrba, p. 353 Franzoni, p. 29	
Riviera	erba di pòr (Biasca) èrba dri por (Biasca e Pontirone) leciügh, pl. (Biasca) liciúga (Biasca)	LSI, voce èrba, p. 353 Magginetti-Lurati, p.164; Strozzi Strozzi, pp. 62 e 89	Porri (Biasca e Val Pontirone) Verruche (Biasca e Val Pont.)
Vallemaggia	erba di galín (Avegno; Gordevio) erba dònna	CDE CDE: Mat. Moretti	Indigestione* (Lodano) Porri (Avegno; Gordevio) Verruche (Aurigeno)
Ticino	erba dònna	LSI, voce èrba, p. 352	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (8)			(S) 8
latice	elimina i porri	applicare il latice sul porro, a più riprese	est 5
latice	elimina le verruche	applicare il latice sulla verruca, a più riprese	est 3
Fonti bibliografiche e di archivio			13
latice dello stelo	elimina le verruche (Burkhard-Vanoni; CDE: Leontica, Ponte Tresa; Beffa, pp. 121, 227; Peduzzi, p. 64; mat. Strozzi)	applicare il latice sulla verruca	est 6
latice dello stelo; latice della radice	elimina i porri (CDE: Bellinzona, Ponte Tresa, Rovio; Orтели-Taroni, Melide ²⁸⁸¹ , p.202; Strozzi, p. 89)	applicare il latice sul porro	est 5
latice dello stelo	mal di denti	sfregare i denti con il latice (CDE, Grancia?)	bo 1
fiore; foglia	indigestione	amministrare fiori e foglie soffritti nel burro (Giacchetto, p. 49)	or 1

²⁸⁸¹ È specificato in questo caso che si tratta del latice della radice.

Chenopodium bonus-henricus L. (Farinello Buon Enrico)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	vanch (Camorino) vanga vāngh (Isona)	CDE: mat. Margnetti VSI, voce Ass, p. 324 CDE	
Blenio	bött (Ponto Valentino) spinèzz salvadić (Ponto Valentino)	VSI, voce Bött, p. 849 VSI, voce Bött, p. 849	
Leventina	erba da/di pòrch (Airolo) érba di pörsch (Fontana) érba t pörc (Fontana) erbóí (Madrano) erbúí (Villa Bedretto) špinázz salvèdi (Fontana)	LSI, voce èrba, p. 353 Beffa, p. 283 Beffa, pp. 121, 283 Beffa, p. 121 Beffa, p. 283	
Locarno	dordói (Sonogno) dórdómm Gerra Verzasca Lavertezzo (pl. dórdóí) dulurúí (Comologno) durdói (valle Verzasca) durdúí (Brione) vanghítt (Vogorno; Cugnasco)	Lurati-Pinana, p. 222 Gnesa, Storia, p. 14 Scamara, Gergo Cultura pop., p. 69 VSI, voce Ass, p. 324 Lurati-Pinana, p. 222 Lurati-Pinana, glossario	
Lugano			
Mendrisio			
Riviera	vanġ (Biasca e Pontirone)	Strozzi, glossario	
Vallemaggia	doladón dorodói (Lodano) Heimanu (Bosco Gurin) spinac salvadigh (Avegno)	VSI, voce Ass, p. 324 Lurati-Pinana, p. 69 Gersten-Hirzel, p. 92	<i>Punture di ortica</i> (Bosco Gurin)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			(S) 1
foglia	solleva dalle punture di ortica (Gerstner-Hirzel, p. 92)	applicare il margine inferiore della foglia, "farinoso", sulla puntura di ortica	est

***Cichorium endivia* L. (Indivia)**

Distretto	Fitonimi ²⁸⁸²	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	erba dla scéna (Campo VMa.) zücòri (Menzonio)	LSI, voce èrba, p. 353 VSI, voce Cicòria, p. 261	<i>Depurativo del sangue</i> (Menzonio)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			(C)
?	depurativo del sangue	s.p.u. (VSI, Fascicolo 67, voce Cicòria, p. 261)	(or)

²⁸⁸² Cfr. i fitonimi indicati per *Cichorium endivia* L.

Cichorium intybus L. (Cicoria)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	ziùcoria (Camorino) ziùcòrie (Medeglia) zucòriu (Preonzo)	CDE: mat. Margnetti VSI, voce Cicòria, p. 261 VSI, voce Cicòria, p. 261	
Blenio	lèngua da can (Leontica) zicóira (Prugiasco) zicòira (Ludiano) zicòria (Malvaglia, Ludiano, Leontica) ziùcòira (Leontica)	LSI, voce léngua, p. 134 VSI, voce Cicòria, p. 261 VSI, voce Cicòria, p. 261 VSI, voce Cicòria, p. 261 VSI, voce Cicòria, p. 261	<i>Depurativo del sangue</i> (Malvaglia)
Leventina	zicòria zicòrio (Chironico)	VSI, voce Cicòria, p. 261 VSI, voce Cicòria, p. 261	
Locarno	zecòria (Brissago) zicòria (Loco, Centov., Cugnasco; Brione Verz.) ziùcòria (Lavertezzo) ziùcòrie (Gerra Gamb.)	VSI, voce Cicòria, p. 261 VSI, voce Cicòria, p. 261 Scamara, Gergo VSI, voce Cicòria, p. 261	<i>Depurativo del sangue</i> (Brione Verzasca; Golino)
Lugano	sùcoria (Arogno; Gandria; Grancia) zicòria (Gandria) zucòira (Sonvico) ziùcoria (medio Vedeggio) zucòrie (Breno) ziùcòrio (Bironico)	VSI, voce Cicòria, p. 261 VSI, voce Cicòria, p. 261 VSI, voce Cicòria, p. 261 Passardi, p. 389 VSI, voce Cicòria, p. 261 VSI, voce Cicòria, p. 261	<i>Depurativo del sangue</i> (Grancia, Lamone; Sigirino; Rovio; Villa Luganese) <i>Tonico</i> (Pazzallo)
Mendrisio	zicòria	VSI, voce Cicòria, p. 261	<i>Depurativo del sangue</i> (Stabio)
Riviera	zicoria (<u>Biasca</u>) ziùcòria (Biasca e Pontirone)	Strozzi, glossario Magginetti-Lurati, p. 246	<i>Depurativo del sangue</i> (Biasca e Pontirone)
Vallemaggia	zicòria (Broglio, Caveragno, Campo VMA.) ziùcòri (Menzonio; Peccia) ziùcòria (Moghegno)	VSI, voce Cicòria, p. 261 VSI, voce Cicòria, p. 261 VSI, voce Bösch, p. 803	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			13
foglia	purgativo (v. “depurativo”) del sangue	- consumato come alimento (CDE: Stabio; Magginetti-Lurati, p. 246) (2)	or 12
foglia		decotto (CDE, Stabio)	
radice		decotto (VSI, Fascicolo 67, voce Cicoria, p. 261: Grancia, Rovio, Sigirino; CDE: Brione Verz.; Golino; Lamone; Malvaglia; Stabio, Villa Luganese) (9)	or
radice	tonico	decotto (VSI, Fascicolo 67, voce Cicòria, p. 261, Pazzallo)	or 1

***Cinnamomum camphora* (L.) Sieb. (Canforo)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (6)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina	cánfora (Giornico) cánfer cánfra (Osco)	VSI, voce Cánfora VSI, voce Cánfora VSI, voce Cánfora	<i>Reumatismi</i> (Giornico)
Locarno	cánfer (Brissago) cánfra (Auressio)	VSI, voce Cánfora VSI, voce Cánfora	<i>Malattie della pelle</i> (Locarno)
Lugano	canfura (Lamone; Viganello)	CDE	<i>Disinfettante</i> (Sonvico) <i>Dolori ai muscoli</i> (Certara) <i>Reumatismi</i> (Certara; Rovio*)
Mendrisio			<i>Distorsioni*</i> (Morbio superiore) <i>Per il cuore</i> (val di Muggio)
Riviera			
Vallemaggia			
Ticino	cánfora cánfura	VSI, voce Cánfora LSI, voce cánfura, p. 635	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(A) 1
legno (>>cristalli di canfora)	distorsioni>> coadiuvante ed eccipiente	macerare i fiori di arnica (v. <i>Anica montana</i> L.) in spirito canforato e frizionare	est
Fonti bibliografiche e di archivio			7
legno>>cristalli di canfora	cura i reumatismi	frizioni con olio di canfora (VSI, voce Cánfora) frizioni di canfora e <i>acquavite</i> (v. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.) (CDE, Rovio) sfregare la parte malata con spirito canforato (CDE, Certara)	est 3
	dolori ai muscoli	sfregare la parte malata con spirito canforato (CDE, Certara)	est 1
	malattie della pelle (VSI, voce Cánfora)	applicare olio di canfora	est 1
	per il cuore (SM Balerna, p. 155)	s.p.u.	1
	antisettico (v. "disinfettante") (VSI, voce Cánfora)	s.p.u.	1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

***Cinnamomum verum* J.S. Presl (Cannella)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni²⁸⁸³
Bellinzona	canèle (Sementina, Monte Carasso)	LSI, voce Canèla	
Blenio	canéla (Leontica, Olivone, Campo Bl.) canéla (Ludiano)	LSI, voce Canèla LSI, voce Canèla	
Leventina	canéla (Calpiogna, Osco) canèla (Airolo; Quinto) canéle (Chironico)	LSI, voce Canèla Beffa; VSI, voce Canèla, p. 416 LSI, voce Canèla	
Locarno	canèla dra regina (Caviano) canèla regina (Brissago) canéle (Gnosca) canèle (Gerra Gambargono)	VSI, voce Canèla, p. 416 VSI, voce Canèla, p. 416 LSI, voce Canèla LSI, voce Canèla	
Lugano	canèla campagna luganese Medio Vedeggio Riviera canèle (Fescoggia, Breno)	Foletti, p.174 Passardi, p. 64 VSI, voce Canèla, p. 416 LSI, voce Canèla	
Mendrisio	scanèla (Muggio)	LSI, voce Canèla	
Riviera	canèla (Biasca)		
Vallemaggia			
Ticino	canèla	LSI, voce Canèla	

²⁸⁸³ Cfr. Tavola “Rimedi composti da miscugli”.

Citrus aurantium L. (Arancio amaro)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina	aránz (Airolo)	Beffa	
Locarno	naranz da la fevra (Brissago) ²⁸⁸⁴ naránz pômaránza (Lavertezzo) pomeranza (Losone) pumaránza (Lavertezzo)	VSI, voce Aranz, p. 244 Scamara, Gergo Bianda, Tempi, p. 26 Scamara, Gergo	<i>Febbre</i> (Brissago)
Lugano	naránz	VSI, voce Aranz, p. 244	
Mendrisio	naránz	VSI, voce Aranz, p. 244	
Riviera			
Vallemaggia	naránz	VSI, voce Aranz, p. 244	
Ticino	aránz (<i>passim</i>)	VSI, voce Aranz, p. 244	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
frutto	fa cessare la febbre (VSI, voce Aranz, p. 244)	(?) or	

Citrus sinensis (L.) Osbeck (Arancio dolce)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni ²⁸⁸⁵
Bellinzona			
Blenio			
Leventina	aránz (Airolo)	Beffa	
Locarno	naránz pômaránza (Lavertezzo) pomeranza (Losone) pumaránza (Lavertezzo)	Scamara, Gergo Bianda, Tempi, p. 26 Scamara, Gergo	
Lugano	naránz	VSI, voce Aranz, p. 244	
Mendrisio	naránz	VSI, voce Aranz, p. 244	
Riviera			
Vallemaggia	naránz	VSI, voce Aranz, p. 244	
Ticino	(n)aránz portügall	VSI, voce Aranz, p. 244 VSI, voce Aranz, p. 244	

²⁸⁸⁴ La testimonianza allude a “piccole arance amare”.

²⁸⁸⁵ Cfr. Tavola “Rimedi composti da miscugli”.

Citrus limon (L.) Burm. (Limone)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (11)
Bellinzona			<i>Digestivo*</i> (S. Antonio)
Blenio			
Leventina	limón, pl. limói (Airolo)	Beffa	
Locarno	limón (Brione Verz.; Locarno)	VSI, voce Brüsch, p. 1081	Digestivo* (<i>Contra</i> ; <i>Losone</i>)
Lugano	limón Cimadera Medio Vedeggio Sonvico...	VSI, voce Brüsch, p. 1081 Passardi, p.173 VSI, voce Brüsch, p. 1081	<i>Dissenteria</i> (Melide) <i>Mal di testa</i> (Melide) <i>Raffreddore</i> (Melide) <i>Reumatismi</i> (Melide)
Mendrisio	limún	Lurà, Dial. Mendr., p. 252	<i>Mal di testa</i> (Coldrerio)
Riviera	<u>limón</u> (Biasca)	Il Biaschese 2005	<i>Dissetante*</i> (Biasca)
Vallemaggia			<i>Afte boccali*</i> (Aurigeno) <i>Infezioni alla gola*</i> (Aurigeno) <i>Infezioni alla lingua*</i> (Aurigeno) <i>Mal di denti*</i> (Aurigeno) <i>Stagna il sangue che esce dal naso</i> (Broglio)
Ticino	limón limún	LSI, voce limón, p. 161 LSI, voce limón, p. 161	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)			(A) 3
frutto	digestivo (>>coadiuvante)	una spruzzata di succo aggiunto alla <i>camomilla</i> o alla tisana di <i>salvia</i> (v. <i>Matricaria recutita</i> L.; <i>Salvia officinalis</i> L.)	or 2
frutto	dissetante (>>coadiuvante)	una spruzzata di succo di limone aggiunto alla tisana fredda di <i>salvia</i> (v. <i>Salvia officinalis</i> L.)	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			12
frutto	mal di testa (Ortelli-Taroni, Melide, p.201; Nessi, p. 31)	legare attorno al capo fettine di limone	est 2
	digestivo (VSI, voce Cafè, p. 123)	<i>caffè</i> (v. <i>Coffea sp.</i>), con succo di limone	or 2
	stagna l'emorragia nasale (v. "stagna il sangue che esce dal naso) (CDE, Broglio)	bagnare la nuca e il viso con acqua limonata	est 1
	dissenteria (Ortelli-Taroni, Melide, p.202)	consumare (il succo)	or 1
	reumatismi (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	cura a base di succo	or 1
	raffreddore (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	cura a base di succo	or 1
	afte boccali (>>coadiuvante) (Burkhard-Vanoni)	gargarismi con il decotto di <i>salvia</i> (v. <i>Salvia officinalis</i> L.)	bo 1
	mal di denti (>> coadiuvante) (Burkhard-Vanoni)	gargarismi con il decotto di <i>salvia</i> e succo di limone (v. <i>Salvia officinalis</i> L.)	bo 1
	infezioni alla lingua (>>coadiuvante) (Burkhard-Vanoni)	gargarismi con il decotto di <i>salvia</i> e succo di limone	bo 1
infezioni alla gola (>>coadiuvante) (Burkhard-Vanoni)	gargarismi con il decotto di <i>salvia</i> e succo di limone	bo 1	
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

Claviceps purpurea (Fries) Tulasne (Segale cornuta)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina	barbís (Dalpe) biava dai bafi (Rossura) marcón det la zéira (Airolo)	LSI, voce Barbís, p. 218 VSI, voce Bafi Peduzzi, p. 62	
Locarno	mama der biava (Sonogno) séila masé (Vergeletto)	Lurati-Pinana, p. 69 LSI, voce ségala, p. 814	Stimola le contrazioni dell'utero-anche bestiame (valle Verzasca)
Lugano	barbís (Vernate) (biava cui) barbís (Vernate) segra cui barbís (Vernate)	LSI, voce Barbís, p. 218 VSI, voce Barbís, p. 159 VSI, voce Barbís, p. 159	
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			
Ticino	mama de la segra (?)	Lurati, Bambino, p. 80	Stimola le contrazioni dell'utero-anche bestiame

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			4
sclerozio	aumenta l'intensità delle contrazioni uterine (Lurati, Bambino, p. 80; Lurati-Pinana, p. 275)	infuso or	2
VETERINARIA Fonti bibliografiche e di archivio			
sclerozio	aumenta l'intensità delle contrazioni uterine (Lurati, Bambino, p. 80; Lurati-Pinana, p. 275)	infuso or	2

Coffea arabica L. ; Coffea sp. (Caffè arabico e specie affini)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (12)
Bellinzona	cahè (Gorduno)	LSI, voce Cafè, p. 566	<i>Digestivo*</i> (S. Antonio)
Blenio	écafè (Ludiano)	LSI, voce Cafè, p. 566	
Leventina	café (Airolo)	Beffa	
Locarno	café (Comologno; Lavertezzo) écafè (Brione Verzasca)	Comologno, Cultura pop., p. 87; Scamara, Gergo LSI, voce Cafè, p. 566	<i>Ferite-cicatrizzante</i> (Comologno) <i>Digestivo*</i> (<i>Losone</i> ; <i>Vogomo</i>) <i>Ferite-emostatico</i> (Comologno; Russo) <i>Vermi intestinali</i> (Brione Verz.; Caviano*; Russo)
Lugano	café (Medio Vedeggio)	Passardi, p. 59	<i>Digestivo</i> (Sigirino) <i>Flatulenze da consumo eccessivo di crescione-bestiamie</i> (Bogno)
Mendrisio			
Riviera	café (Biasca e Pontirone)	Strozzi	<i>Avvelenamento-capre</i> (Biasca e Pont.) <i>Ricostituente</i> (Biasca)
Vallemaggia			<i>Digestivo*</i> (Cavergno) <i>Fatica</i> (Aurigeno) <i>Riscalda l'organismo*</i> (Aurigeno) <i>Stitichezza</i> (Aurigeno)
Ticino	café café	VSI, voce Cafè LSI, voce café, p. 566	<i>Attacchi cardiaci</i> <i>Ricostituente</i>

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)			(A) 3
seme	digestivo (coadiuvante-eccipiente)	- caffè con <i>grappa</i> (2) - caffè con <i>iva</i> (v. <i>Achillea moschata</i>) (1)	or 3
Fonti bibliografiche e di archivio			17
seme	contro i vermi intestinali (CDE)	bere caffè (Brione Verz.; Russo) dare alcune gocce di caffè col succo della <i>ruta</i> (v. <i>Ruta graveolens</i> L.) (Caviano)	or 3
seme	facilita la digestione (v. "digestivo")	- caffè (bevanda), da bere amaro (CDE, Sigirino) - caffè (bevanda), anche con aggiunta di succo di <i>limone</i> (v. <i>Citrus limon</i>) (VSI, voce Cafè, p. 123)	or 3
seme	corroborante (v. "ricostituente") (VSI, voce Cafè, p. 123; Fogliani, p. 88)	bevanda amministrata forte	or 2
seme	arresta la fuoriuscita di sangue (v. "emostatico") dalle ferite (CDE: Comologno, Russo)	caffè macinato, applicato direttamente sulla ferita	est 2
seme	aiuta la cicatrizzazione di ferite (Comologno, Cultura pop., p. 87)	fondi di caffè, da applicare sulla ferita	est 1
seme	dopo una grande fatica (Burkhard-Vanoni)	bevanda	or 1
seme	contro la stitichezza (Burkhard-Vanoni)	bere caffè forte a digiuno	or 1
seme	attacchi cardiaci (VSI, voce Cafè, p. 123)	bevanda, amministrata forte	or 1
seme	per riscaldarsi (v. "riscalda l'organismo") (Burkhard-Vanoni)	bere del caffè caldo con un po' di <i>grappa</i> (v. <i>Vitis</i> sp.)	or 1
VETERINARIA Fonti bibliografiche e di archivio			
seme	avvelenamento da veratro nelle capre (<i>Veratrum album</i> L.) (Magginetti-Lurati, p. 236)	amministrare la bevanda all'animale	or 1

seme	flatulenza nelle pecore dovuta a consumo eccessivo di crescione (VSI, voce Cafè, p.124, Bogno)	amministrare la bevanda all'animale	or	1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"				

Cornus mas L. (Corniolo)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	curná (Bellinzona) curnaa (Camorino)	CDE: mat. Margnetti	Diarrea (Bellinzona)
Blenio	curnè (Ludiano)	LSI, voce curná	
Leventina	cornè (Giornico; circ. Faido) curnè (Calpiogna)	LSI, voce curná LSI, voce curná	
Locarno	còrnà, pl. còrnè (Lavertezzo) cornèe (Brione Verzasca;Gerra " Verzasca; Locarno) corniò (Crana) curná (Palagnedra) curnái (Loco) curnál (Auessio)	Scamara, Gergo LSI, voce curná; CDE LSI, voce corniò LSI, voce curná LSI, voce curná LSI, voce curná	Diarrea (Brissago)
Lugano	cornaa (campagna luganese) curná (Taverne) curnaa (Melide) olivèla (Grancia)	Foletti, p. 88 VSI, voce Bersagliera Ortelli-Taroni, p. 206 LSI, voce olivèla	Diarrea (Taverne)
Mendrisio	kurná (campagna Adorna)	Mombelli, glossario	
Riviera	cornaa (Biasca e Pontirone)	Strozzi	
Vallemaggia	corniöö (Cavergno)	LSI, voce corniöö	
Ticino	cornaa curná curná curnaa	Franzoni, p. 106; LSI, voce cornaa LSI, voce cornaa LSI, voce cornaa LSI, voce cornaa	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(S) 1
frutto	risolve la diarrea	marmellata	or
Fonti bibliografiche e di archivio			2
frutto	risolve la diarrea	decotto (VSI, voce Bersagliera, Taverne; CDE, Brissago)	or

Cornus sanguinea L. (Sanguinella)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	sanguagn (Monte Carasso) sanguioö (Gudo, Sementia) sanguioö (Monte Carasso)	CDE LSI, voce sanguioö, p. 518 LSI, voce sanguioö, p. 518	
Blenio			
Leventina			
Locarno	sanguariöo (Lavertezzo) sanguigliö (Sonogno) sanguioö (Brione Verz., Gerra Verz.) sanguioö (Vairano)	Scamara, p. 256 CDE LSI, voce sanguioö, p. 518 LSI, voce sanguioö, p. 518	<i>Previene il mal rossino (Sonogno)</i>
Lugano	sanguignöö (Bironico) sanguinèla (Grancia)	LSI, voce sanguignöö LSI, voce sanguinèla	
Mendrisio	sanguignöla (Mendr.) sanguignöra (Riva san Vitale)	LSI, voce sanguignöla CDE	
Riviera			
Vallemaggia	sanguaiöo (Gordevio)	LSI, voce sanguioö, p. 518	
Ticino			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
VETERINARIA	Fonti bibliografiche di archivio (1)	(S)	1
parte aerea	previene il mal rossino (CDE, Sonogno)	mettere la pianta (non tagliata, ma spezzata) nei box di capretti e maiali appena nati	s.c.

Corylus avellana L. (Nocciolo)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (3)
Bellinzona	culéri (Arbedo-Castione) culóri (Camorino) niscióra (Camorino)	Pellandini, p. 37 CDE: mat. Margnetti CDE: mat. Margnetti	
Blenio	bösch (Olivone) nisció (Marolta) nišora (Dangio; Olivone; Prugiasco)	VSI, voce Bösch, p. 803 VSI, voce Bösch, p. 803 Buchmann, p. 66	
Leventina	bés'ch Sobrio) bòs'c (Chironico) bösc (Calpiogna; Chiggiogna; Rossura) curö (Airolo) niscióra (Villa Bedretto)	Giandèini, p. 53 VSI, voce Bösch, p. 803 VSI, voce Bösch, p. 803 Beffa	Rinforza le ossa (Villa Bedretto)
Locarno	bosch (Lavertezzo) chiróira (Gerra Verz.) culóri (Comologno) nisciòr (Minusio) niscioráda (Sonogno) nisciòia (Lavertezzo), pl. nisciooi	VSI, voce Bösch, p. 803 Gnesa, Storia, p. 13 Cultura pop., glossario VSI, voce Bigatt, p. 457 Lurati-Pinana, p. 295 Scamara, p. 198	Morsi di serpi velenose (Brissago)
Lugano	bosch (Rivera; Vira-Mezzovico)	VSI, voce Bösch, p. 803	
Mendrisio	nusciöla nüsciöla (Val di Muggio)	LSI, voce nisciöla, p. 583 LSI, voce nisciöla, p. 583	
Riviera	corér (Biasca e Pontirone) cróir (Lodrino) niscióra (Biasca e Pont.)	Magginetti-Lurati, glossario; Strozzi Bernardi Magginetti-Lurati, p. 56	
Vallemaggia	gnisciöla	LSI, voce nisciöla, p. 583	
Ticino	nisciöla (Bell., Loc., Sottoceneri) nisciora	LSI, voce nisciöla, p. 583 Chenevard, p. 161	Cura delle pelle dei neonati

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(S) 1
foglia	fortifica (v. "rinforza") le ossa	bagni o impacchi	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			2
foglia	antidoto contro i morsi di serpi velenose	masticare alcune foglie , poi inghiottirne il succo (VSI, voce Bissa, p. 502)	bo/or 1
legno	cura la pelle dei neonati (Lurati, Bambini, p. 81)	ridurre il legno in polvere e applicare	est 1

***Crataegus laevigata* (Poir.) DC.; (Biancospino selvatico); *C. monogyna* Jacq. (Biancospino comune)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (4)
Bellinzona	albaa ²⁸⁸⁶ bescior d'albaa (Carasso) bésrq galbee (Lumino) böscer albee, pl. (Gudo) brescio d'albaa (Gorduno) farinell (Lumino)	VSI, voce Albaa, p.76 VSI, voce Bösciol, p. 809 Pronzini VSI, voce Bösciol, p. 809 VSI, voce Bösciol, p. 809 Pronzini	
Blenio			Angina pectoris (Torre) Pressione alta (Torre) Problemi cardiaci (Torre)
Leventina	bosco (Pollegio) sceréša dla Madòna (Osco)	CDE: Forni, Vocab.ms. LSI, voce sceréša, p. 658	
Locarno	arcöss ²⁸⁸⁷ (Sonogno) arcòssa, i arcoss (Lavertezzo) bosciul bianch (Verscio) ruéd (Indemini) rùvíd bièrch (Gerra Gamb.) strasciavestii ²⁸⁸⁸ (Verscio)	Lurati-Pinana, glossario Scamara, Gergo CDE: mat. Poncini LSI, voce rovéd VSI, voce Bianch, p. 418 CDE: mat. Poncini	
Lugano	spin bianch (Grancia) <u>spín brügnöö</u> Breno Curio ²⁸⁸⁹ Montagnola ²⁸⁹⁰	VSI, voce Bianch, p. 418 CDE: Merlo CDE: Quest. AIS	Per la circolazione sanguigna (Viganello) Pressione alta (Viganello)
Mendrisio	bösciur pér e бүtér (Stabio) spín	Brenni-Lurati, p.8 LSI, voce pér Brenni-Lurati, p.10	
Riviera	bósro (Biasca e Pontirone) bóssro (Biasca e Pontirone) brüşaru bián (Lodrino)	Magginetti-Lurati, p.60 Mat. Strozzi VSI, voce Bösciol, p. 809	
Vallemaggia	arcòssa (Gordevio) bösciu (Aurigeno) maglisciöö (Cavergno)	VSI, voce Arcöss VSI, voce Bösciol, p. 809 CDE: Magistrini	
Ticino	spin bianch	LSI, voce spin, p. 182	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)		(S; C)	5
fiore	pressione alta	infuso	or 2
	per la circolazione sanguigna	infuso	or 1
	problemi cardiaci	infuso	or 1
	angina pectoris (detti anche "dolori di cuore")	infuso	or 1

²⁸⁸⁶ Riferito al *C. laevigata*.

²⁸⁸⁷ Con arcöss, arcòssa, licösser si indicano le piante spinose in generale.

²⁸⁸⁸ Documentato come "biancospino nano".

²⁸⁸⁹ In Bettelini, *op. cit.*, questo fitonimo indica il prugnolo, pruno selvatico o susino di macchia (*Prunus spinosa* L.).

²⁸⁹⁰ Nota nel testo: spin brügnöö, prugnolo ? biancospino?

Cucurbita maxima Duchesne (Zucca)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (4)
Bellinzona	zùca Camorino Lumino zùca (Monte Carasso) zùce (Sementina) zùche (Medeglia; Robasacco) zucu (Preonzo) zücü (Gnosca; Gorduno)	CDE: mat. Margnetti Pronzini LSI, voce zùca LSI, voce zùca LSI, voce zùca LSI, voce zùca LSI, voce zùca	Stimola la produzione di latte-bestiami (Medeglia) Vermi intestinali (Medeglia)
Blenio	zùca (Torre) zùca zùca (Aquila)	LSI, voce zùca LSI, voce zùca	Vermi intestinali (Torre)
Leventina	zùca (Airolo) zucu (Chironico)	Beffa LSI, voce zùca	
Locarno	zùca, pl. zücch Gerra Gambarogno Lavertezzo Minusio zùca (Cugnasco) zùche (Gerra Gamb.)	Scamara, Gergo Mondada, Memorie, p. 479 LSI, voce zùca LSI, voce zùca	Vermi intestinali (Gerra Gamb.)
Lugano	zùca/zùka campagna luganese Medio Vedeggio Rovio zuche (Breno) zùche (Fescoggia) zücö (Bironico)	Foletti, p. 202 Passardi, p.389 CDE LSI, voce zùca LSI, voce zùca LSI, voce zùca	Emolliente (campagna luganese) Flussioni nella bocca (Rovio) Vermi intestinali (Melide)
Mendrisio	zùca/zùka Campagna Adorna Mendrisiotto	Mombelli, glossario Brenni-Lurati, p.10; Lurà, Dial. Mendr., p.271	
Riviera	zùca/zùka Lodrino Biasca e Pontirone	Bernardi, p.121 Magginetti-Lurati, p.245	Vermi intestinali (Biasca)
Vallemaggia	zùca (Lavizzara; Rovana) züc' (Avegno) zücch, pl. (Lodano)	LSI, voce zùca Giacchetto, p. 33	Vermi intestinali (Avegno)
Ticino	zùca, pl. zücch (passim) zuca	LSI, voce zùca LSI, voce zùca	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (6)			(C) 7
seme	vermi intestinali (senza specificare) (5) >> contro il verme solitario (tenia) (1)	-consumare i semi -consumare i semi	or or 6
Fonti bibliografiche e di archivio			3
seme	vermi intestinali (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	consumare i semi	or 1
frutto (polpa)	flussioni nella bocca (CDE, Rovio)	s.p.u.	1
frutto (polpa)	emolliente (Foletti, Campagna luganese, p. 77)	dare in minestra ai bambini	or 1
VETERINARIA Informatori			
frutto (polpa + scorza)	stimola la produzione di latte	consumato come foraggio	or 1

Cyclamen purpurascens Mill. (Ciclamino delle Alpi)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (5)
Bellinzona	pamporzín (Carasso) pampurzígn (Gudo) pan di porscéi (Lumino)	LSI, voce pamporzín, p. 704 LSI, voce pamporzín, p. 704 LSI, voce pan, p. 708	
Blenio			
Leventina			
Locarno	èrba da san Bernard föi dala Madòna (Loco) pamborsín (Locarno) pamporzín (Brissago; Gambarogno) pamposit (Brissago) pan di porscéi (Mergoscia)	LSI, voce èrba, p. 351 LSI, voce föia, p. 497 LSI, voce pamporzín, p. 704 LSI, voce pamporzín, p. 704 Branca, p. 16 LSI, voce pan, p. 708	<i>Foruncoli*</i> (Brissago)
Lugano	föi dala Madòna (Rovio) pamporzín pamposín (Sonvico) pampulcín (Cureggia) pampurzín (Torricella-Taverne; Lamone) papunzín (Melide)	LSI, voce föia, p. 497 LSI, voce pamporzín, p. 704 CDE: Sonv. Voc. LSI, voce pamporzín, p. 704 LSI, voce pamporzín, p. 705 LSI, voce pamporzín, p. 705	
Mendrisio	palpunzín pambursín (Mendrisio) pampunsín (Val di Muggio) <u>pampurzín</u> (Mendr.; Monte ; Morbio sup.) pompurcín (Balerna)	LSI, voce pamporzín, p. 704 LSI, voce pamporzín, p. 704 CDE, mat. Lurati LSI, voce pamporzín, p. 705 LSI, voce pamporzín, p. 705	Ascessi-maturazione (Monte) Ferite (rif.: Monte) Infezioni purulente-maturazione (rif.: Monte)
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
<u>Informatori</u> (2)			(S) 3
foglia	ascessi >>favorisce l'eliminazione di pus	pelare la foglia sulla pagina inferiore e applicarla	est 1
foglia	infezioni purulente>>toglie il pus	pelare la foglia sulla pagina inferiore e applicarla	est 1
foglia	ferite	pelare la foglia sulla pagina inferiore e applicarla	est 1
<u>Fonti bibliografiche e di archivio</u>			1
foglia	foruncoli	applicare la foglia con <i>burro</i> cotto (Branca, p. 16)	est

***Cytisus scoparius* (L.) Link (Ginestra dei carbonai)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	ginèstra (Carasso) scua (Camorino)	VSI, voce bösch, p. 802 CDE: mat. Margnetti	
Blenio			
Leventina	bròsc (Sobrio)	VSI, voce bròsc	
Locarno	gianèstra (Minusio)	Mondada, Memorie, p. 465	<i>Ferite fra le falangi delle dita(*)</i> (Comologno) <i>Screpolature della pelle fra le falangi delle dita(*)</i> (Comologno)
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			
Ticino	genèstra, genéstra ginéstra, ginèstra scova	LSI, voce genèstra, p. 653 LSI, voce genèstra, p. 653 VSI, voce Bosch, p. 788	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			4
scorza	screpolature fra le falangi delle dita (<i>rascísc</i>) dovute all'andatura scalza (Comologno, Cultra pop., p. 87)	legare la scorza attorno alla piaga lavorare la scorza con l'unguento fatto con cera d'api e applicare	est est
	ferite fra le falangi delle dita dovute all'andatura scalza (Comologno, Cultura pop., p. 87)	<i>idem</i>	est

***Daucus carota* L. subsp. *sativus* (Carota)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	caròtole (Robasacco) caròtule (Medeglia) caròtulo (Sementina) caròture (Robasacco) garòtola (Lumino) garòtula (Monte Carasso)	VSI, voce Caròta, p. 175 VSI, voce Caròta, p. 175 VSI, voce Caròta, p. 175 VSI, voce Caròta, p. 175 VSI, voce Caròta, p. 175 VSI, voce Caròta, p. 175	
Blenio	calòtra (Leontica) caròtra (Leontica) garòtra (Prugiasco) gnif (Olivone)	VSI, voce Caròta, p. 175 VSI, voce Caròta, p. 175 VSI, voce Caròta, p. 175 Buchmann, p. 118	
Leventina	caròtulo (Chironico) garòtulo (Chironico)	VSI, voce Caròta, p. 175 VSI, voce Caròta, p. 175	
Locarno	caròtole (Gerra Gambarogno) caròtora (Brione Verz.) cròtola (Palagnedra) garòtola (Locarno)	VSI, voce Caròta, p. 175 VSI, voce Caròta, p. 175 VSI, voce Caròta, p. 175 VSI, voce Caròta, p. 175	
Lugano	carotala, pl. carotul caròtora (Sonvico) carotula, pl. carotul (Medio Vedeggio) caròtora (Cimo) caròture (Breno) garòtole (Breno)	Passardi, p.69 VSI, voce Caròta, p. 175 Passardi VSI, voce Caròta, p. 175 VSI, voce Caròta, p. 175 VSI, voce Caròta, p. 175	<i>Disturbi intestinali nei lattanti</i> (Carona)
Mendrisio	garòtula	VSI, voce Caròta, p. 175	
Riviera	garòtola, pl. garòtol (Biasca e Pontirone)	Magginetti-Lurati, p. 211; VSI, voce Caròta, p. 175	
Vallemaggia			
Ticino	caròta caròtola caròtula	VSI, voce Caròta, p. 175 VSI, voce Caròta, p. 175 VSI, voce Caròta, p. 175	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			(C) 1
radice	disturbi intestinali nei lattanti (VSI, voce Bröd, p. 988)	bollire a lungo le carote pelate in acqua salata e amministrare questo brodo zuccherato	or

Dryopteris filix-mas (L.) Schott (Felce maschio e generi affini)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (14)
Bellinzona	<u>bragn</u> (Camorino) brañ bràgna (Lumino) brëñ fïres (Isona)	CDE: mat. Margnetti VSI, voce Bragn, p.875 Pronzini VSI, voce Bragn, p.875 CDE	
Blenio	brancul brencum brëñ féras (Malvaglia) féras masč (Prugiasco)	VSI, voce Brancul, Brencum VSI, voce Brancul, Brencum VSI, voce Bragn, p.875 CDE: Ratti	Dolori alle ginocchia (Prugiasco) Mal di reni (Ponto Valentino) Mal di schiena (Prugiasco)
Leventina	<u>férass</u> Airolo; Giornico Fontana; Personico; Villa Bedretto	Beffa; CDE CDE	Mal di schiena (Villa Bedretto) Repellente per pidocchi-galline (Rodi-Fiesso; Personico) Reumatismi (Villa Bedretto)
Locarno	fejecc mašch (Crana) filëcc mašc (Verscio) firöcc (Mergoscia) frécc (Lavertezzo) firécc piatt (Brione s. Minusio) piatùuru, pl. piatiuri (Lavertezzo; pl. Losone) piatívro gress, pl. (Sonogno) piatívro (val Verzasca)	CDE CDE LSI, voce Felécc Scamara, Gergo, Bianda, Tempi, p. 26 Lurati-Pinana, p. 314 CDE: Keller	Dolori (Lavertezzo) Reumatismi (Sonogno)
Lugano	brasciga brañ fëlge mášc (Sonvico) merágn (Bironico; Rivera)	VSI, voce Brasciga VSI, voce Bragn, p.875 CDE: Sonv. Voc. CDE: Bonomi	Dolori reumatici (Lugano) Febbre (Montagnola)
Mendrisio	félas (Monte)	Mat. Vicari	Mal di schiena (Stabio) Repellente per parassiti api (Balerna) Reumatismi (Monte)
Riviera	brègn (Biasca e Pontirone) brëñ féras (Biasca) férasc (Biasca e Pontirone) feres bremm (Claro) mèrégn (Lodrino)	Magginetti-Lurati, p. 62; Strozzi, p. 65 VSI, voce Bragn, p. 875 Magginetti-Lurati, p. 93 CDE Bernardi, p.66	Dolori artrici (Biasca e Pontirone) Repellente per pidocchi-galline (Claro) Reumatismi (Claro ; Biasca e Pont.) Torcicollo (Biasca e Pontirone)
Vallemaggia	Fäärna (Bosco Gurin) flecc (Avegno) piatiu (Lodano)	Gerstner-Hirzel, p.50 Giacchetto, p. 15	Artrite (Avegno) Dolori articolari (Avegno) Mal di denti (Bosco Gurin) Reumatismi (Aurigeno; B. Gurin)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (14)			(S) 16
fronda	reumatismi	felci fresche nel letto (2) applicare le felci (1)	est 3 est
fronda	mal di schiena	- cuscino (da tenere la notte intera) (1) - schiacciare un poco la fronda e applicarla fresca (1) - fronde nel letto (1)	est 3 est est
fronda	dolori articolari	cuscino	est 1
fronda	dolori alle ginocchia	schiacciare un poco la fronda e applicarla fresca	est 1
fronda	artrite	cuscino	est 1

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
fronda	toglie i dolori	tenere le fronde nel letto	est 1
fronda	contro la febbre	applicare sulla pianta dei piedi	est 1
fronda	mal di reni	fronde in un sacchetto: applicare	est 1
fronda	mal di testa	cuscino (da tenere la notte)	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			12
fronda	reumatismi	- cuscino o materasso riempito di felci (Gerstner-Hirzel, p.50; mat. Vicari, Monte; Magginetti-Lurati, pp. 62, 93; mat. Strozzi)	est
rizoma		- tenere le fronde in tasca (Gerstner-Hirzel, p.50) - applicare le foglie (Burkhard-Vanoni) ²⁸⁹¹ pestare e applicarla sulla parte dolorante (CDE: Claro, Teosa Casanone 78)	est est
fronda	mal di denti (Gerstner-Hirzel, p.50, citazioni)	legare la fronda attorno alla parte dolente	est 2
fronda	dolori artritici (Strozzi, p. 65)	(cuscino riempito di felci)	(est) 1
fronda	torcicollo (Magginetti-Lurati, p.62)	tenere un cuscino riempito di felci sotto la nuca	est 1
VETERINARIA			
Informatori			
fronda ²⁸⁹²	repellente contro i pidocchi delle galline	mettere le fronde nel pollaio	s.c. 2
fronda	allontana i parassiti delle api	mettere le fronde nelle cassette delle arnie	s.c. 1
Fonti bibliografiche e di archivio			
fronda	repellente contro i pidocchi dei polli (VSI, voce Bremm)	mettere le fronde nel pollaio	s.c. 1

²⁸⁹¹ L'autrice non è sicura se si tratti della felce maschio o felce femmina.

²⁸⁹² In generale questo rimedio si riferisce alle felci selvatiche.

***Elymus repens* (L.) Gould (Gramigna comune)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (4)
Bellinzona	gramégna gramégne (Moleno) gramigni (Gorduno) gremégna (Isona; Cadenazzo; Carasso)	CDE: mat. Margnetti LSI, voce gramigna LSI, voce gramigna LSI, voce gramigna	
Blenio			
Leventina			
Locarno	gramégna (Verzasca) gremégna (Auressio; Brissago) gremigne (Gerra Gamb.)	LSI, voce gramigna LSI, voce gramigna LSI, voce gramigna	<i>Depurativo del sangue</i> (Brissago; Golino)
Lugano	gramégne (Breno)	LSI, voce gramigna	
Mendrisio	<u>gramégna</u> Morbio superiore Mendrisio gremégna (Chiasso)	Lurà, Dial. Mendr., p. 250 LSI, voce gramigna	Cistite (Morbio superiore) Difficoltà ad urinare (Morbio sup.)
Riviera	gràmégna (Biasca e Pontirone) gremégna (Biasca)	Magginetti-Lurati, p. 216 LSI, voce gramigna	
Vallemaggia			
Ticino	gramégna gramigna	LSI, voce gramigna LSI, voce gramigna	<i>Ritenzione urinaria*</i>

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(S) 2
erba	cistite	decotto	or 1
erba	difficoltà ad urinare	decotto	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			3
rizoma ?	rimedio per purgare il sangue (v. "depurativo del sangue") (CDE, Golino) (CDE, Brissago)	decotto s.p.u.	or (or) 2
?	contro la ritenzione urinaria (Pellandini, Medicina popolare, p.43)	decotto con capelvenere (v. <i>Adiantum capillus-veneris</i> L.)	or 1

***Equisetum arvense* L.; *Equisetum* sp. (Coda cavallina e specie affini)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (12)
Bellinzona	cavalòta (Bellinzona) erba cavalòta (Bellinzona) pèscèta (Lumino) sparèla (Lumino)	Pronzini Pronzini	
Blenio	cóa cavallina (Malvaglia) cúa cavallína (Torre) pèch (Malvaglia) péiscia (Leontica) pèiscia (Ludiano) pesciò (Olivone)	VSI, voce Cavalín, p. 512 CDE: Ratti LSI, voce péscia LSI, voce péscia CDE	Calcoli renali (Torre) Cistite (Torre) Per i reni (Torre)
Leventina	péscia, pl. pésc Airolo; Leventina Fontana pesciora (Pollegio) pesciòi (Chironico)	Beffa; LSI, voce péscia CDE: Forni, Vocab. ms. Mat. Vicari	Bronchite (Mairengo) Inflammazioni (Chironico) Tosse (Mairengo)
Locarno	cavallina Gerra Verz. Lavertezzo Sonogno coa da cavall (Locarno) erba cavallina (Auessio)	Gnesa, Storia, p. 14 CDE: mat. Scamara Lurati-Pinana, p. 191 CDE: Mat. Steingruber LSI: voce erba	Diuretico (rif.: Vergeletto) Per i reni (rif.: Vergeletto)
Lugano	cóa da cavái (Arosio) cua da cavall (Lugano) erba cavallina Grancia Rovio	VSI, voce Cavall, p. 533 CDE: mat. Zarrella LSI: voce erba; CDE Frigerio, p.33	
Mendrisio	cua asnína (Morbio superiore) èrba cavallina (Stabio)	VSI, voce Cavalín, p. 512	Dolori articolari (Morbio sup.) Ferita che stenta a guarire (Monte)
Riviera	cavalóta (Lodrino) pasciòra (Biasca e Pontirone) pesciòra (Biasca)	Bernardi Magginetti-Lurati, p.154	Disturbi femminili (Biasca e Pont.) Diuretico (Biasca) Renella (Biasca)
Vallemaggia	Chätzuschwänz (B. Gurin) cóa da cavall (Avegno) cóa d cavall (Linescio) pinói (Fusio)	Gersnter-Hirzel, p. 29 VSI, voce Cavall, p. 533 CDE: mat. Dazio	Fa bene alle ossa-bestiami (Avegno) Diuretico (Bosco Gurin)
Ticino	pesciàt (CDE: ??)		Tosse (?)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (6)			(S) 11
fusto sterile	per i reni	tisana, decotto	or 2
fusto sterile	diuretico	tisana	or 2
fusto sterile	renella	tisana	or 1
fusto sterile	calcoli renali	decotto	or 1
fusto sterile	tosse	decotto, ev. addolcito con miele	or 1
fusto sterile	bronchite	decotto, ev. addolcito con miele	or 1
fusto sterile	cistite	decotto	or 1
fusto sterile	dolori articolari	tisana	or 1

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio				5
?	ferita che stenta a guarire (mat. Vicari, Monte)	impacchi	est	1
	toglie le infiammazioni (mat. Vicari, Chironico)	s.p.u.		1
rizoma, pianta intera	tosse (CDE, ?)	tisana	or	1
?	diuretico (Gerstner-Hirzel, p. 29)	tisana	or	1
?	disturbi femminili (Lurati-Pinana, p.154)	tisana	or	1
VETERINARIA <u>Informatori</u>				
fusto sterile	fa bene alle ossa	foraggio	or	1

***Euphorbia cyparissias* L.; *Euphorbia* sp. (Euforbia cipressina e specie affini)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	érba di ratt (Camorino) lacerèle (Monte Carasso) laciarele (Medeglia) lacétt (Carasso) laciarela (Gudo)	CDE: mat. Margnetti LSI, voce laciarela LSI, voce lacétt LSI, voce laciarela LSI, voce laciarela	
Blenio	lacc-im-broca (Leontica)	VSI, voce Bròca, p. 970	
Leventina	laciarele (Sobrio) <u>lècc cröisc</u> ²⁸⁹³ (Airolo; Fontana)	LSI, voce laciarela Peduzzi, p. 64; Beffa	Porri (Fontana)
Locarno	érba-dòna (Mergoscia) laciarela (Lavertezzo) leciarela, pl. leciarell (Brione Verz.; Gerra Verzasca) üciarela, pl. üciarell Frasco; Sonogno Lavertezzo Verzasca	Scamara, Gergo, p. 333 LSI, voce laciarela Lurati-Pinana, p.69; Gnesa, Storia, p. 14; LSI, voce laciarela Lurati-Pinana, p.69 Scamara, Gergo LSI, voce laciarela	Porri (val Verzasca) Verruche (val Verzasca)
Lugano	lacétt (Sonvico)	LSI, voce lacétt	
Mendrisio			
Riviera	liciúga ²⁸⁹⁴ (val Pontirone)	Strozzi, p. 89	Porri (val Pontirone) Verruche (val Pontirone)
Vallemaggia	laciarela (Fusio) lacerèla (Caveragno) lecerèla (Caveragno)	LSI, voce laciarela LSI, voce laciarela LSI, voce laciarela	Porri (Lodano) Verruche (Aurigeno)
Ticino			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(S) 1
latice della pianta	elimina i porri	applicare il latice sul porro	est
Fonti bibliografiche e di archivio			6
latice della pianta	elimina i porri (Lurati-Pinana, p. 69; Giacchetto, p. 49; mat. Strozzi)	applicare il latice sul porro	est 3
latice della pianta	elimina le verruche (Burkhard-Vanoni; Lurati-Pinana, p. 69; Strozzi, p. 89)	applicare il latice sulla verruca	est 3

²⁸⁹³ È specificato che si tratta dell'*Euphorbia cyparissias*.

²⁸⁹⁴ È specificato che si tratta dell'*Euphorbia cyparissias*.

***Euphrasia rostkoviana* H.; *Euphrasia* sp. (*Eufrosia* officinale e specie affini)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (8)
Bellinzona	erba d'i egg (Lumino) erba pal ma di ecc (Carasso) èrba di öcc (Medeglia) èrba pai öcc (Medeglia)	Pronzini CDE	Calmante per gli occhi (Medeglia) Occhi arrossati-anche bestiame (Medeglia)
Blenio			Orzaiolo (Torre)
Leventina	fió da la fam (Fontana) fió t la fam (Fontana) fió t la miséria (Nante)	Beffa, p. 131 ²⁸⁹⁵ Beffa, p. 131	Occhi arrossati (Fontana)
Locarno	erba dal me d'öc (Gerra Gamb.) erba dal mal d'öc (Magadino) erba de malöcc (Crana) erba du ma di öcc (Caviano) üciarèla (Sonogno)	CDE CDE CDE CDE LSI, voce laciarèla	Mal d'occhi (Sonogno)
Lugano	erba dal mā' di öc (Rovio) erba dro má di j'öcc (Sonvico)	CDE CDE	
Mendrisio	erba dal maa di öcc (Stabio)	CDE	
Riviera	èrba dra mascarpa (Biasca e Pontirone)	Mat. Strozzi	Occhi infiammati-anche bestiame (Biasca e Pontirone)
Vallemaggia	erba par faa staa via al maa di öcc (Gordevio) erba par tignij via al maa di öcc (Gordevio) Öggschtubliamdschi (B. Gurin) Öigutrooscht (Bosco Gurin)	CDE CDE Gersnter-Hirzel, p.123 Gersnter-Hirzel, p.123	Per gli occhi (Bosco Gurin)
Ticino	èrba (dal/pal) maa di öcc	LSI, voce èrba, p. 353	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (3)			(S) 5
fiore	occhi arrossati	impacchi con l'infuso	est 2
fiore	calmante per gli occhi	impacchi con l'infuso	est 1
parte aerea fiorita	orzaiolo	impacchi con l'infuso	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			4
parte aerea fiorita	occhi infiammati (mat. Strozzi)	infuso per gli occhi	est 1
fiore	mal d'occhi (Lurati-Pinana, p. 298)	infuso da applicare sugli occhi	est 1
(fiore)	per gli occhi (Gersnter-Hirzel, p.123)	lavaggi	est 1
VETERINARIA			
Informatori			
parte aerea	occhi arrossati	mazzetti appesi ai muri delle stalle	s.c. 1
Fonti bibliografiche e di archivio			
parte aerea fiorita	occhi infiammati (mat. Strozzi)	infuso da applicare sugli occhi	est 1

²⁸⁹⁵ Riferito a *Euphrasia alpina* Mill.

Ficus carica L. (Fico)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (4)
Bellinzona	fiòròn ²⁸⁹⁶ (Lumino) figh	Pronzini, p.59 Pronzini	Lassativo (Bellinzona)
Blenio	fik (Dangio; Malvaglia; Olivone; Prugiasco)	Buchmann, p. 65	
Leventina	fich (Airolo) fič (Val Bedretto)	Beffa Lurati, v. Bedretto, glossario	
Locarno	fich (Gerra Gambarogno)		Lassativo (Gerra Gamb.)
Lugano	ciochín ²⁸⁹⁷ (Savosa) fich Brusino Arsizio medio Vedeggio fich ciuchín ²⁸⁹⁸ (Curio) figh (campagna luganese)	CDE: Terra tic. CDE Passardi, p.117 Foletti	Porri (Breganzona; Rovio)
Mendrisio	fich Ligornetto Stabio	Cleis-Vela Nessi, p.25	
Riviera	fié (Biasca e Pontirone) fig (Biasca e Pontirone) fiorón ²⁸⁹⁹ (Biasca e Pontirone)	Strozzi Magginetti-Lurati, p.190 Magginetti-Lurati, p.96; Strozzi	Mal di denti (Biasca)
Vallemaggia	fii, pl. (Lodano)	Giacchetto, p. 49	Sciatica (Lodano)
Ticino	figh ²⁹⁰⁰ fich (passim)	Bettelini, p.115; Chenevard, p. 170	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
Informatori (3)			(S; C)	3
infruttescenza	lassativo	marmellata	or	2
latice (infruttescenza)	porri	applicazione diretta	est	1
Fonti bibliografiche e di archivio				3
latice (ramoscelli)	porri (CDE, Rovio)	applicazione diretta	est	1
infruttescenza	sciatica (Giacchetto, p. 49)	fichi secchi, da applicare dietro al ginocchio	est	1
	mal di denti (CDE: Biasca)	tenere in bocca un fico secco	bo	1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"				

²⁸⁹⁶ Fico che fiorisce a primavera.

²⁸⁹⁷ Varietà di fico.

²⁸⁹⁸ Varietà di fico, piccolo e molto dolce.

²⁸⁹⁹ Questo fitonimo indica i fichi primaticci, che maturano in luglio.

²⁹⁰⁰ Figh fiurón è fico primaticcio (Foletti, op. cit., p.95).

Filipendula ulmaria (L.) Maxim. (Regina dei prati)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (3)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina	regina di prá (Chironico)		Catarro (Chironico) Raffreddore (Chironico) Tosse (Chironico)
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)		(S)	3
fiore	- tosse - raffreddore - catarro	tisana	or 3

Foeniculum vulgare Miller (Finocchio)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (13)
Bellinzona	erba bona/erbabona (Arbedo) fanocc (Lumino) fənoč (Arbedo) fənočc (Arbedo; Bellinzona; Gudo)	CDE Pronzini CDE VSI, voce Aqua, p.220	Calmante (Camorino) Concilia il sonno (Camorino) Coliche gassose (Medeglia) Digestivo (Arbedo; Camorino; Gudo) Mal di ventre (Bellinzona)
Blenio	erba bona (Campo Blenio) finöcc (Torre) piè d' cörf (val di Blenio)	CDE Bolla, p.57	
Leventina	fanöcc (Chironico)	LSI, voce fənočc, p. 422	
Locarno	erba bona/erbabona (Auressio; Brissago; Caviano; Cavigliano; Gerra Gamb.; Golino; Muralto; Palagnedra; San Nazzaro) erba böna (Ronco s. Ascona) fanocc (Minusio) fənočc (Gordola) finöcc (Lavertezzo)	CDE CDE CDE	Digestivo (Auressio) Indigestione (Gordola) Mal di ventre (Gordola)- fa uscire il gas (Vogorno) Mal di ventre causato da ventosità (Lavertezzo)
Lugano	erba bona (Arogno; Grancia; Pazzallo; Sonvico) finocc (Grancia)	CDE CDE	Aerofagia (Melide) Digestivo (Grancia; Pazzallo) Eccitazione nervosa (Grancia) Insonnia-calmante dei nervi (Migliaglia) Mal di ventre (Migliaglia) Malessere (Breno)
Mendrisio	erba bona (Genestrerio; Riva S. Vitale) fənočc finöcc	CDE Lurà, Dial. Mendr., p.248 Lurà, Dial. Mendr., p.248	
Riviera	fənočc (Biasca)		Concilia il sonno (Biasca)
Vallemaggia	erba bona (Gordevio)	CDE	
Ticino	fənočc, fənočc, fənočc finöcc, finöcc, finöcc	LSI, voce fənočc, p. 422 LSI, voce fənočc, p. 422	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (10)		(A; C; S)	15
frutto; cima con frutti	mal di ventre >>fa uscire il gas	-decotto; infuso (3) -infuso (1)	or 4
frutto	mal di ventre causato da ventosità	-decotto (1) - mangiare i frutti (1)	or or 2
frutto	concilia il sonno	decotto	or 2
frutto	digestivo	decotto	or 2
frutto	calmante (in generale)	decotto	or 1
frutto	coliche gassose	decotto	or 1
cima con frutti	indigestione	infuso	or 1
frutto	malessere	tisana	or 1
frutto	difficoltà ad addormentarsi (v. "insonnia")>>azione calmante	tisana (spec. amministrata ai bambini)	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			6
- frutto	digestivo - CDE: Auressio, Grancia	- decotto	or 4
- (frutto)	- VSI, voce Aqua, p.220, Gudo, Pazzallo	- (decotto)	or
frutto	aerofagia, partic. dei neonati (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	tisana	or 1
(frutto)	eccitazione nervosa>> calmante (CDE, Grancia)	decotto	or 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

Fomes fomentarius (L.) J. Kikx. f., 1867 (Fungo dell'esca e specie affini)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona			
Blenio			<i>Ferite-emostatico</i> (Malvaglia)
Leventina			
Locarno			<i>Ferite-emostatico</i> (Palagnedra)
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			
Ticino	ésca, èsca	LSI, voce ésca, pp. 360-361	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			2
corpo fruttifero	fa stagnare il sangue (v. "emostatico") delle ferite (CDE: Malvaglia, Palagnedra) ²⁹⁰¹	essiccare e polverizzare il corpo fruttifero e applicarlo sulla ferita	est

Fragaria vesca L. (Fragola comune)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	frón (Arbedo-Castione) frun (Camorino) scerésa mata (Lumino)	Pellandini, p. 39 CDE: mat. Margnetti LSI, voce scerésa, p. 658	
Blenio	frun (Dangio, Prugiasco)	Buchmann, p. 65	<i>Ferite</i>
Leventina	frón pl. frói (Airolo) pl. frùi (Sobrio) paparóssa (Fontana)	Beffa Giandeini, p. 60 Beffa	
Locarno	firomm, pl. firoi (Gerra Verz.) fróma, pl. fróm (Losone) fron, pl. frúi (Comologno) fronèla (Sonogno) magióstro (Minusio)	Gnesa, Storia, p. 13 Bianda, Tempi, p. 18 Cultura pop., glossario Lurati-Pinana, p. 371 Mondada, Memorie, p. 467	<i>Ferite-emostatico</i> (Caviano; Sonogno)
Lugano	magióstra, pl. magióstri (medio Vedeggio)	Passardi, p. 180	
Mendrisio	magiostra, pl. magiostri magiostar (Novazzano)	- Lurà, Dial. Mendr., p. 252 - SM Balerna VSI, voce Biött, p. 849	
Riviera	fron, frói, pl. (Lodrino; Biasca e Pont.)	Bernardi; Magginetti-Lurati, p. 171	
Vallemaggia	foróm (Peccia, Caveragno) fróm (Rovana)	LSI, voce frón, p. 562 LSI, voce frón, p. 562	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			3
foglia	arresta la fuoriuscita di sangue (v. "emostatico") dalle ferite	-applicare la foglia sulla ferita, con la fasciatura (Lurati-Pinana, pp. 182-183) -applicare una foglia sulla ferita (CDE, Caviano)	est est
foglia	ferite (Voce di Blenio)	(applicare la foglia)	est 1

²⁹⁰¹ Lo stesso rimedio è documentato anche nel Grigioni italiano, a Castasegna.

Fraxinus excelsior L. (Frassino)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	fràsen (Isonè; Pianezzo) fràssen (Lumino) nòsicc (Carasso??)	CDE; Voc. Dial. Isonè Pronzini CDE	
Blenio	frasan (Dongio; Malvaglia; Prugiasco) frassar (Ludiano) frèssan (Olivone) frèssen (Ghirone)	CDE; Buchmann, p. 48 LSI, voce frassan Buchmann, p. 48 LSI, voce frassan	
Leventina	<u>frásan</u> Faido Personico valle Bedretto... frascen (Chironico) frascian (Sobrio) frássan Airolo Calpiogna	Lurati, v. Bedretto, p.78 LSI, voce frassan LSI, voce frassan Beffa CDE	Mal di piedi (Personico) Mal di schiena (Personico)
Locarno	frasan (Cugnasco; Locarno) frasen (Valle Verzasca) frassin (Solduno) frèssen (Indemini) nosisc (Gerra Gambarogno)	CDE CDE: O. Keller, Rom. Helv. LSI, voce frassan LSI, voce frassan CDE	
Lugano	frásen (Sonvico) frášol (Rovio) frássan (Montagnola) frassin nosicc (Torricella) nòs salvadegh (Breno; Fescoggia) nus mata (Grancia; Rovio)	CDE: Sonv. Voc. CDE CDE: mat. Lurati e Mangili LSI, voce frassan CDE CDE CDE	
Mendrisio	frassin (Stabio) nòsíć (val di Muggio) nosicc (Meride; Stabio) nosíćia (Pedrinate) nus (Sagno, Arzo) nus mata (Capolago; Stabio)	LSI, voce frassan CDE CDE CDE CDE CDE	
Riviera	frāšan (Pontirone) fràscian (Biasca e Pontirone; Iragna) frascen (Biasca) frasen (Lodrino)	CDE Strozzi; LSI, voce frassan LSI, voce frassan LSI, voce frassan	
Vallemaggia	frašan (Caveragno) frásan (Fusio) frascen (Lavizzara) frascian (Caveragno)	CDE: Salvioni CDE: Stanzini LSI, voce frassan CDE	
Ticino	frassan frassen	LSI, voce frassan LSI, voce frassan	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)		(S)	2
foglia	mal di schiena	impacchi	est 1
foglia	mal di piedi	pediluvio	est 1

Fraxinus ornus L. (Orniello)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina	frassanél (Calpiogna)	CDE	
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			<i>Stitichezzadei bambini piccoli</i> (Aurigeno)
Ticino	frasanell (Sottoceneri)	Chenevard, p. 374	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
linfa	contro la stitichezza dei bambini piccoli (Burkhard-Vanoni)	manna or	

Gentiana sp. (genziane)²⁹⁰²

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (16)
Bellinzona	enzàna (Lumino) gensana (Isona) genzána (Gudo) gianzána (Carasso)	Pronzini CDE: Voc. Dial CDE CDE	Dissuade dal succhiarsi il pollice (Bellinzona) Mal di stomaco (Bellinzona)
Blenio	cenžèna (Olivone) genzanà (Aquila) genzana (Torre) gianžèna Malvaglia Olivone žantsēna (Olivone) ženžániga (Leontica)	CDE CDE: mat. Rigozzi CDE Buchmann, p. 43 LSI, voce genzana	Depurativo del sangue (Malvaglia; val di Blenio) Digestivo (Leontica; Torre) Dissuade dal rosicchiarsi le unghie (Torre) Disturbi di stomaco (val di Blenio) Tumefazioni del ventre-bestiami (Prugiasco)
Leventina	genzana (Personico) zanzana (Rossura) zanzéna (Calpiogna) zanžèna Airolo Villa Bedretto ženžèna (Dalpe) ženžiana (Chironico)	CDE CDE CDE: Salv. Quad. CDE LSI, voce genzana LSI, voce genzana	Digestivo (Pollegio; Villa Bedretto) Inappetenza-bestiami (Villa Bedretto) Indigestione-bestiami (Villa Bedretto) Mal di stomaco-bestiami (Villa Bedretto)
Locarno	ğensána (Comologno) genžàna Brissago Gerra Verz. Lavertezzo Mergoscia genžiana (Losone) giansána (Sonogno) zenžana (Crana)	CDE: mat. Minoggio CDE Gnesa, Storia, p. 14 Scamara, Gergo CDE CDE Lurati-Pinana, glossario CDE	Digestivo (Brissago; Lavertezzo; Losone; Sonogno) Febbre (Locarno) Indigestione (Sonogno) Mal di stomaco (Gerra Verzasca; Lavertezzo)
Lugano	erba di cai (Breno) genžana (Fescoggia; Grancia) genžiana (Rovio) gialsane (Breno) giazžana (Brè) giazžane (Fescoggia)	LSI, voce erba CDE CDE LSI, voce genzana LSI, voce genzana LSI, voce genzana	Flatulenze da consumo eccessivo di crescione-bestiami (Bogno) Mantiene sani (Fescoggia)
Mendrisio	genžana (Ligornetto)	LSI, voce genzana	
Riviera	gensana (Lodrino) genžiana (Biasca) genžána (Cresciano)	LSI, voce genzana CDE: Il Biaschese CDE: Broggini	
Vallemaggia	gialžana (Aurigeno) gianžana Campo Vallemaggia Gordevio Linescio Someo gianžena (Broglione) lanternói (Fusio)	LSI, voce genzana CDE CDE CDE: mat. Moretti CDE CDE CDE: mat Dazio	Calli (Fusio) Reumatismi (Aurigeno)
Ticino	genžana genžiana	LSI, voce genzana LSI, voce genzana	

²⁹⁰² Sono inseriti in questa tabella i fitonimi e le Indicazioni delle genziane in senso lato, quando non esistono descrizioni precise circa l'appartenenza a una specie o a un gruppo di specie. Stando al LSI, la voce *genžana* è attribuibile in particolare alla genžiana maggiore e alla porporina.

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (9)			(S) 13
radice	digestivo	-grappa (v. Vitis sp.) con radice	or 3
radice	mal di stomaco >>> digestivo	-grappa con radice (1) -masticare un pezzetto di radice (1) - grappa con radice (1)	or bo or
radice	mantiene sani	decotto, assunto periodicamente	or 1
radice	dissuade i bambini piccoli dal succhiarsi il pollice	sfregare la radice sul dito	est 1
radice	dissuade dal rosicchiarsi le unghie	sfregare la radice sulle dita	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			14
radice	digestivo fa digerire (v. "digestivo")	acquavite di genziana (CDE: Brissago, Leontica, Losone (?)) decotto (CDE: Pollegio, Forni, Vocab.ms.) Decotto CDE: mat. Lurati, Sonogno)	or or or
-radice -pianta intera	depurativo del sangue (Voce di Blenio) (CDE, Malvaglia)	-s.p.u. -decotto	or 2
(radice)	disturbi di stomaco (Voce di Blenio; Gnesa, Storia, p. 14)	s.p.u.	or 1
(radice)	mal di stomaco (Gnesa, Storia, p. 14)	s.p.u.	or 1
radice	indigestione (Lurati-Pinana, p.243)	decotto	or 1
radice	calli nei piedi (VSI, voce Call, p. 245: Fusio)	tenere in tasca una radice fino a sparizione del callo	est 1
?	reumatismi	s.p.u. ("grappa medicinale")	? 1
(radice)	febbre (CDE, Locarno)	s.p.u.	? 1
VETERINARIA			(5)
Informatori			
radice	tumefazioni del ventre	decotto	or 1
radice	manca di appetito (v. "inappetenza")	decotto	or 1
radice	mal di stomaco	decotto	or 1
radice	indigestione	decotto	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			
(radice)	flatulenza nelle pecore dovuta a consumo eccessivo di crescita (VSI, voce Cafè, p.124, Bogno)	decotto	or 1

Gentiana acaulis L.; Gentiana clusii Perr. et Song. (Genzianelle)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (5)
Bellinzona	enzanèla (Lumino) pügnata, pl. pügnatt (Camorino)	Pronzini	Digestivo (Arbedo; Bellinzona)
Blenio	fiór dal cucú (Campo Blenio)	LSI, voce fiór, p. 468	
Leventina	fiór dal cucú (Bedretto) prévat, pl. privéat (Fontana) ²⁹⁰³	LSI, voce fiór, p. 468 Beffa	
Locarno	brakakü ²⁹⁰⁴ caldiröö (Brione Verzasca) ²⁹⁰⁵ calz dal cucú (Auessio) genzianèla Lavertezzo val Verzasca penácc, pl (Lavertezzo) piróm (Sonogno) s'ciòcch du cucú (Mergoscia)	VSI, voce Bragacüca VSI, voce caldiröö, p.229 VSI, voce Calza, p.260 Scamara, Gergo, p. 132 CDE: mat. Lurati Scamara, Gergo, p. 132 Lurati-Pinana, glossario	Digestivo (Contra) Per la pressione (Contra)
Lugano	barcúcch ²⁹⁰⁶ braga (Sonvico) ²⁹⁰⁷ bragacüca, pl. bragacücch braga da cucú (Sigirino) ²⁹⁰⁸ braga do lüf (Migliaglia) ²⁹⁰⁹	VSI, voce Bragacüca VSI, voce Braga, p. 868 VSI, voce Bragacüca VSI, voce Braga, p. 868 VSI, voce Braga, p. 868	Digestivo (Migliaglia) Mal di ventre (Bironico) Morbillo (Sonvico) Tumefazioni (Migliaglia)
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	cioc d'Arona/ciocch d'Arona ²⁹¹⁰ (Cavergho) Fing-garhüat ²⁹¹¹ (Bosco Gurin) rosa che a s'ciopa (Avegno) rösa dal cucú (Gordevio) Schtaarnali ²⁹¹² (Bosco Gurin)	CDE: mat. Martini Gerstner-Hirzel, p.56 LSI, voce rösa, p. 429 Gerstner-Hirzel, p.156	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (6)			(S) 8
radice	digestivo	radice nella <i>grappa</i> (v. <i>Vitis</i> sp.)	or 5
radice; fiore	mal di ventre	decotto	or 1
radice	contro le tumefazioni	radice nella <i>grappa</i> per impacchi	est 1
radice	per la pressione	radice nella <i>grappa</i>	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			1
radice	morbillo (VSI, voce Braga, p. 868)	infuso	or

²⁹⁰³ Riferito a *Gentiana clusii* e *Gentiana acaulis*.

²⁹⁰⁴ Riferito a *Gentiana acaulis*.

²⁹⁰⁵ Riferito a *Gentiana acaulis*.

²⁹⁰⁶ *Idem*.

²⁹⁰⁷ *Idem*.

²⁹⁰⁸ *Idem*.

²⁹⁰⁹ *Idem*.

²⁹¹⁰ Riferito in particolare alla *Gentiana verna* (genziana primaticcia).

²⁹¹¹ Riferito in particolare alla *Gentiana acaulis*.

²⁹¹² Riferito in particolare alla *Gentiana verna*.

Gentiana asclepiadea L. (Genziana asclepiade)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno	bragh de cucú (S. Nazzaro)	VSI, voce Braga, p. 868	
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	Elsu-Fing-Garhüat (Bosco Gurin) <i>genziána</i> (Caveragno)	Gerstner-Hirzel, p. 57	<i>Indigestione</i> (Caveragno)

Parte usata	Uso terapeutico popolare	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(S) 2
radice	indigestione	-radice nella <i>grappa</i> -tisana	or or 2

Gentiana germanica Willd. s.l. (Genziana germanica)

Distretto	Fitonimi ²⁹¹³	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	Tschentâ ^u wru (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p. 171	<i>Morbillo</i> (Bosco Gurin)

Parte usata	Uso terapeutico popolare	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
?	usata in caso di morbillo (Gerstner-Hirzel, p. 171)	tisana	or 1

²⁹¹³ Cfr. la tabella concernente la *Gentiana* sp.

Gentiana lutea L. (Genziana maggiore)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (8)
Bellinzona	genziana (Camorino)		Digestivo (Camorino)
Blenio			
Leventina	zanzèna (Airolo; Fontana)	Peduzzi, p. 63; CDE: Ric. SM, 1983	Digestivo (Mairengo) Difficoltà digestive-anche bestiame (Airolo) Disturbi digestivi nelle mucche per eccessiva ingestione di cibo (Fontana) Disturbi digestivi delle mucche per aver mangiato un'erba tossica (Fontana) Inappetenza-mucche (Fontana) Interruzione della ruminazione-bovini (Fontana)
Locarno			
Lugano	genziana (Rovio)	Frigerio, p.45	
Mendrisio	erba mara (Stabio) genziana (Balerna)	LSI, voce erba	Digestivo (Balerna)
Riviera	genziana (Biasca e Pont.) genzána (Biasca)	Mat. Strozzi	Digestivo (Biasca e Pontirone) Pressione alta (Biasca)
Vallemaggia	genziana gelda (Cavegno-Bignasco)	CDE	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (5)			(S) 9
radice	digestivo	-grappa con radice (3) -acquavite (1)	or 4
radice	pressione alta	grappa con radice	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			3
radice	difficoltà digestive (Peduzzi, p. 63)	macerare la radice in acqua e bere quest'acqua	or 1
radice	digestivo (mat. Strozzi)	grappa con radice	or 1
VETERINARIA			
Informatori			
radice	disturbi della digestione >> per eccessiva ingestione di cibo (1) >>per aver mangiato un'erba tossica (1)	infuso di genziana (riempire una bottiglia e darla da bere)	or 2
radice	quando le mucche non mangiano più ("inappetenza")	infuso di genziana (riempire una bottiglia e darla da bere)	or 1
radice	quando le mucche non ruminano più ("interruzione della ruminazione")	infuso di genziana (riempire una bottiglia e darla da bere)	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			
radice	difficoltà digestive (Peduzzi, p. 63)	macerare la radice in acqua e bere quest'acqua	or 1

Gentiana punctata L. (Genziana punteggiata)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina	zanzèna (Airolo)	Peduzzi, p. 63; Beffa	<i>Difficoltà digestive-anche bestiame</i> (Airolo)
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			2
radice	difficoltà digestive (Peduzzi, p. 63)	macerare la radice in acqua e bere quest'acqua or	1
VETERINARIA Fonti bibliografiche e di archivio			
radice	difficoltà digestive nelle mucche (Peduzzi, p. 63)	macerare la radice in acqua e bere quest'acqua or	1

Gentiana purpurea L. (Genziana porporina)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (12)
Bellinzona			
Blenio	genziána (Torre)		Digestivo (Olivone) Mal di stomaco (Olivone)
Leventina	zanzéna (val Bedretto) zanzèna (Airolo; Fontana)	Lurati, v. Bedretto, p. 60 CDE: Ric. SM, 1983; Peduzzi, p. 63	Coliche-bestiame (val Bedretto) Difficoltà digestive-anche bestiame (Airolo) Disturbi digestivi nelle mucche per eccessiva ingestione di cibo (Fontana) Disturbi digestivi nelle mucche per aver mangiato un'erba tossica (Fontana) Febbre (val Bedretto) Inappetenza-mucche (Fontana) Disturbi di ventre (val Bedretto) Interruzione della ruminazione-mucche (Fontana)
Locarno	genziána (Verzasca)	CDE: mat. Lurati	
Lugano			
Mendrisio			
Riviera	genzána (Biasca)		Digestivo (Biasca)
Vallemaggia	genziana rosgia Janzanuwerzu (B. Gurin) Janzanu (Bosco Gurin)	Caveragno-Bignasco Gerstner-Hirzel, p. 99 Gerstner-Hirzel, p. 99	Digestivo-anche bestiame (Bosco Gurin)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (4)			10
radice	digestivo	-un pezzetto di radice nella grappa (2) -acquavite di genziana (1) -macerare la radice in acqua e bere quest'acqua (1)	or or or 4
radice	mal di stomaco	-acquavite di genziana -macerare la radice in acqua e bere quest'acqua	or or 2
Fonti bibliografiche e di archivio			7
radice	facilita la digestione (v. "digestivo")	decotto (Gerstner-Hirzel, p. 99)	or 1
radice	difficoltà digestive (Peduzzi, p. 63)	macerare la radice in acqua e bere quest'acqua	or 1
radice	contro la febbre (CDE: val Bedretto)	s.p.u.	(or) 1
radice	disturbi di ventre (CDE: val Bedretto)	s.p.u.	(or) 1
VETERINARIA			(7)
Informatori			
radice	disturbi digestivi >> per aver eccessiva ingestione di cibo (1) >>per aver mangiato erbe tossiche (1)	infuso di genziana (riempire una bottiglia e darla da bere)	or 2
	quando le mucche non mangiano più (v. "inappetenza")	infuso di genziana (riempire una bottiglia e darla da bere)	or 1
radice	quando le mucche non ruminano più ("interruzione della ruminazione")	infuso di genziana (riempire una bottiglia e darla da bere)	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			
radice	digestivo (Gerstner-Hirzel, p. 99)	decotto, da amministrare alle mucche prima di foraggiarle	or 1
radice	difficoltà digestive (Peduzzi, p. 63)	macerare la radice in acqua e bere quest'acqua	or 1
radice	contrastata le coliche del bestiame (Lurati, v. Bedretto, p. 60)	decotto	or 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

Geranium robertianum L. s.l. (Erba di san Roberto)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (10)
Bellinzona	erba d'i scimes (Lumino)	Pronzini	
Blenio			
Leventina			
Locarno	erba ròsa (Losone) sâmq ^o -spérz (Lavertezzo) sâmq ^o -spàrz (Lavertezzo)	LSI, voce erba Scamara, Gergo Scamara, Gergo, p. 256	<i>Orinare sangue-bestia</i> (Cavigliano)
Lugano	erba (de) sanspanze (Cimadera) erba ròsa (Rovio) erba ròssa (Rovio) saspanđ (campagna luganese) zascpàand (Breno ²⁹¹⁴)	LSI, voce erba, p. 353 LSI, voce erba, p. 353 LSI, voce erba, p. 353 Foletti	<i>Inflammazioni*</i> (campagna luganese) <i>Appendicite</i> (Breno: riferito) <i>Botte*</i> (campagna luganese) <i>Contusioni*-riassorbe il livido</i> (Comano) <i>Dolori alle giunture causati da colpi</i> (Curio) <i>Ematomi causati da colpi</i> (Curio) <i>Mal di pancia</i> (Curio)
Mendrisio	erba da san Röch (Stabio)	CDE	
Riviera			
Vallemaggia	erba che spüza (Avegno) sangwspars (Caveragno) sanspars (Caveragno)	Petrini, p.2 Idem	<i>Ematomi causati da colpi</i> (Caveragno) <i>Eczema</i> (Avegno)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)			(S) 5
parte aerea	appendicite	erba pestata, mescolata a <i>grassò di maiale</i> , applicato sulla parte dolente, avvolto nel mesentere	est 1
	ematomi causati da colpi	<i>idem</i>	est 1
	dolori alle giunture causati da colpi	<i>idem</i>	est 1
	mal di pancia	<i>idem</i>	est 1
fiore e foglia	eczema	pediluvi	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			5
parte aerea	contusioni (>>riassorbe il livido) (Petrini, p. 2, Comano)	erba pestata con <i>sugna</i>	est 1
	botte (Foletti, p.131)	impiastrò di erba pestata con <i>lardo</i>	est 1
	membra pestate contenenti sangue coagulato (v. "ematoma causato da colpi") (Petrini, p. 2, Caveragno)	applicare l'erba sulle membra	est 1
	toglie le infiammazioni (Foletti, p. 131)	erba, pestata con <i>lardo</i>	est 1
VETERINARIA Fonti bibliografiche e di archivio			
parte aerea	orina contenente sangue, nei bovini (Petrini, p.3, Cavigliano)	s.p.u.	? 1

²⁹¹⁴ Riferito da un informatore di Curio.

Geum montanum L. (Cariofillata di monte)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (4)
Bellinzona			Antidepressivo (Medeglia) Palpitazioni-regolarizza i battiti del cuore (Medeglia)
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	Blüatblëttschi (Bosco Gurin) Fiór banaditt, pl. (Campo VMa.) Glissi (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p.19 LSI, voce fiór, p. 468 Gerstner-Hirzel, p.19	Escoriazioni (Bosco Gurin)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(S) 2
rizoma, radice	palpitazioni>>regolarizza i battiti del cuore	piccolo sacchetto appeso contenente il rizoma essiccato e sminuzzato, in prossimità del cuore	est 1
rizoma, radice	antidepressivo	idem	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			1
foglia	escoriazioni (Gerstner-Hirzel, p.19)	applicazione diretta	est

Geum urbanum L. (Cariofillata comune)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			Difetto al cuore (Massagno)
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	fiór banaditt, pl. (Campo Vallemaggia)	LSI, voce fiór, p. 468	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(S) 1
rizoma e radice; foglia	difetto al cuore	piccolo sacchetto contenente rizoma e foglie seccate e sminuzzate, posto in prossimità del cuore	est

***Hedera helix* L. (Edera)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	lèlura Arbedo-Castione Camorino	Pellandini, p. 43 CDE: mat. Margnetti	
Blenio	èlera (Olivone)	LSI, voce èlera, p. 340	
Leventina	erba rampicant	LSI, voce erba, p. 353	
Locarno	lèlor (Sonogno, Frasco) lèlôr, pl. lèluri (Lavertezzo) lèlora (Vogorno; Brione) lèlur (Minusio)	Lurati-Pinana, p. 263 Scamara, Gergo Lurati-Pinana, p. 263 Mondada, Memorie, p. 467	
Lugano	lèlura Medio Vedeggio Pazzallo	Passardi, p. 171 VSI, voce Balín, p. 92	
Mendrisio	ergna lèlura	Lurà, Dial. Mendr., p. 247 Brenni-Lurati, p. 9	
Riviera			Mal di piedi (Biasca)
Vallemaggia	èla (Aurigeno)	LSI, voce èlera, p. 340	
Ticino	(l)èlora (l)èlura	LSI, voce èlera, p. 340 LSI, voce èlera, p. 340	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			1
foglia	mal di piedi	mettere le foglie fresche nelle scarpe, sotto la pianta del piede	est

***Hieracium pilosella* L. (Pelosella)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	erba dal/di tai ²⁹¹⁵ (Isonne; Medeglia)	LSI, voce èrba, p. 354	
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	Blüatblëttschi (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p. 20	<i>Ferite-emostatico</i> (Bosco Gurin)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			(S) 1
(foglia?)	arresta la fuoriuscita di sangue dalle ferite (Gerstner-Hirzel, p. 20)	applicare sulla ferita	est

²⁹¹⁵ Il fitonimo suggerisce il probabile uso di quest'erba per la cura delle ferite da taglio.

***Hippophaë rhamnoides* L. (Olivello spinoso)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			Apporto vitaminico (Medeglia)
Blenio			
Leventina	pusgiói buruméi (Valle) pusgiói da scuf (Valle)	Beffa, pp. 63, 232 Beffa, pp. 232	
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera	orivéll (Biasca e Pontirone)	Strozzi, glossario	
Vallemaggia	brinscioi	Jäggli, p.41	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)		(S)	2
frutto	apporto vitaminico	-marmellata -scioppo	or

Hordeum vulgare L. s.l. (Orzo coltivato)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (8)
Bellinzona	erdi (Preonzo) òrdi (Arbedo-Castione) orsc (Isona)	Gallino, p. 14 Pellandini, p. 48 VSI, voce Barbís, p. 159	
Blenio	ordie (Leontica)	VSI, voce Boia, p. 607	<i>Emolliente-bestiam</i> (Leontica)
Leventina	örzu (Airolo)	Beffa	
Locarno	erdi (Mergoscia) erzi (Mergoscia) ördi Lavertezzo Sonogno ordi (Caviano)	VSI, voce Aqua, p.220 Scamara, Gergo Scamara, Gergo Lurati-Pinana, glossario CDE	<i>Infiammazioni</i> (Mergoscia) <i>Raffreddore</i> (Caviano) <i>Stitichezza</i>
Lugano	orc (Rovio) org (Bedano) órz (Medio Vedeggio)	CDE Pellandini, Bedano, p. 24 Passardi, p.218	<i>Beverone per mucche gravide</i> (Corticiasca) <i>Raffreddore</i> (Rovio)
Mendrisio	örč (campagna Adorna) urz	Mombelli, glossario Lurà, Dial. Mendr., p. 268	
Riviera	érdi (Biasca e Pontirone) ördi (Lodrino)	Magginetti-Lurati, p. 90 Bernardi	<i>Polmonite</i> (Biasca e Pontirone) <i>Rinfrescante</i> (Biasca e Pontirone) <i>Sudorifero</i> (Lodrino)
Vallemaggia	ördi (Lodano)	Giacchetto	
Ticino			<i>Stitichezza</i>

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			(C) 10
cariosside	raffreddore (CDE: Caviano, Rovio)	tisana	or 2
cariosside	contro la stitichezza - Mondada, Rimedi popolari, p. 13 - Rezzonico-Berri, p. 13	-tisana -decotto, usato per allungare il latte di mucca	or or 2
cariosside	infiammazioni (VSI, voce Aqua, p.220, Mergoscia)	tisana	(?) 1
cariosside	sudorifero (VSI, voce Aqua, p.220, Lodrino)	tisana	or 1
cariosside	cura la polmonite (Magginetti-Lurati, p. 90)	decotto	or 1
cariosside	rinfrescante (Magginetti-Lurati, p. 90)	decotto	or 1
VETERINARIA Fonti bibliografiche e di archivio			
cariosside	emolliente da amministrare alle mucche (VSI, voce Boia, p. 607)	minestra	or 1
cariosside	bevanda da amministrare alle mucche gravide (Corticiasca)	orzata	or 1
Cfr. Tavola “Rimedi composti da miscugli”			

***Hyoscyamus niger* L. (Giusquiamo nero)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno	erba beladòna (Gerra Gamb.)	VSI, voce Beladòna	
Lugano	beladòna (Arogno) giusquiam (Sonvico)	VSI, voce Beladòna VSI, voce Beladòna	
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			
Ticino	fiur da santa Pulònia (Sopraceneri)	Lurà, Denti sani, pp.139-140	<i>Mal di denti</i> (Sopraceneri)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			(S) 1
fiore	mal di denti (Lurà, Denti sani, pp.139-140)	suffumigi	bo

***Hypericum maculatum* Crantz s.str. (Erba di san Giovanni delle Alpi)**

Distretto	Fitonimi ²⁹¹⁶	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	Santahantsch Bliamdschi (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p.145	<i>Mal di braccia</i> (Bosco Gurin) <i>Scottature</i> (Bosco Gurin)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			(S) 2
fiore, sommità fiorita	contro le bruciature (Gerstner-Hirzel, p.145)	fiori macerati in olio; applicare come linimento	est 1
fiore, sommità fiorita	male alle braccia (Gerstner-Hirzel, p.145)	fiori macerati in olio; applicare come linimento	est 1

²⁹¹⁶ Cfr. *Hypericum perforatum* L.

Hypericum perforatum L. (Erba di san Giovanni)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (13)
Bellinzona	erba da san Giovann (Camorino; Lumino) <u>erba da san Giuvann</u> (Camorino) <u>fiuritt da san Giuvánn</u> (Bellinzona)	LSI, voce erba CDE: mat. Margnetti	<u>Escoriazioni</u> (Camorino) <u>Ferite</u> (Medeglia) <u>Mal di schiena</u> (Bellinzona) <u>Scottature</u> (Camorino; Medeglia)
Blenio			<u>Protegge dagli incidenti-bestiami</u> (rif.)
Leventina	fiór da san Giovann (Airolo) fió t San Sgiuán (Airolo) <u>fiur da san Giuvánn</u> (Villa Bedretto)	LSI, voce fiór, p. 468 Beffa, p. 131	<u>Dolori</u> (Villa Bedretto) <u>Scottature</u> (Villa Bedretto)
Locarno			
Lugano	<u>erba da san Giovann</u> Comano; Lugano <u>Curio</u> erba san Giuán (Lugano) fiór da san Giovann (Comano)	LSI, voce erba CDE: mat. Zarrella LSI, voce fiór, p. 468	<u>Dolori</u> (Fescoggia; Massagno; Ruvigliana; rif.: Lugano) <u>Ferite</u> (Lugano) <u>Mal di schiena</u> (rif.: Lugano) <u>Mal di gambe</u> (rif.: Lugano) <u>Tosse</u> (Breganzona)
Mendrisio			<u>Dolori reumatici</u> (Castel san Pietro) <u>Scottature</u> (Castel san Pietro)
Riviera	erba dā san Giovann (Biasca e Pontirone)	Mat. Strozzi	<u>Ferite</u> (Biasca e Pont.) <u>Scabbia</u> (Biasca e Pont.) <u>Scottature</u> (Biasca e Pont.)
Vallemaggia	fiór da san Giovann (Caveragno)	LSI, voce fiór, p. 468	<u>Eccitazione nervosa</u> (Avegno) <u>Mal d'orecchie</u> (Avegno)
Ticino	Cacciadiavul (?)	Valsecchi	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (13)			(S) 18
sommità fiorita, fiore	dolori vari	linimento (fiori macerati in olio) ²⁹¹⁷	est 5
	scottature	impacco: applicare un panno ben pulito imbevuto d'olio (1)	est 3
		fiori macerati in olio: applicare il linimento (2)	est
		ferite	- impacco: applicare un panno ben pulito imbevuto d'olio sulla zona lesa - fiore schiacciato, applicato sulla ferita
	mal di schiena	linimento (fiori in olio): massaggi, frizioni	est 2
	mal di gambe	linimento (fiori in olio) per massaggi	est 1
	mal d'orecchie	linimento (fiori in olio): applicare qualche goccia nella cavità uditiva	ot 1
	abrasioni (v. "escoriazioni")	linimento (fiori in olio), applicare	est 1
per il nervoso (v. "eccitazione nervosa")	infuso	or 1	
parte aerea	tosse	impacchi applicati sul petto e sulla schiena	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			6
sommità fiorita	risolve le scottature (mat. Strozzi; Ortelli Taroni, Castel san Pietro, p. 125)	linimento (fiori in olio) da applicare	est 2
sommità fiorita	dolori reumatici (Ortelli Taroni, Castel san Pietro, p. 125)	-macerare in <i>grappa</i> (v. <i>Vitis</i> sp.); soffregare gli arti colpiti dai dolori -macerare in <i>acqua di colonia</i> ; soffregare gli arti colpiti dai dolori	est 2
sommità fiorita	ferite (mat. Strozzi)	linimento (sommità essiccate in olio), applicare	est 1

²⁹¹⁷ Per l'olio di san Giovanni, confrontare anche la tavola *Olea europaea* L.

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
sommità fiorita	scabbia	linimento: macerare le sommità secche in olio e applicare (mat. Strozzi)	est 1
VETERINARIA <u>Informatori</u>			
fiore	protegge il bestiame dagli incidenti sull'alpe	dare da bere al bestiame l'infuso dei fiori benedetti in chiesa la mattina di S. Giovanni	or 1

***Ipomoea jalapa* Nutt. (Gialappa)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (3)
Bellinzona	cilapa (Lumino)	VSI, Fasc. 67, voce Cilapa, p. 276	<i>Lassativo</i> (Lumino)
Blenio			
Leventina			
Locarno	scilapa (Losone; Palagnedra)	VSI, Fasc. 67, voce Cilapa, p. 276	<i>Lassativo</i> (Palagnedra) <i>Scabbia</i> (Palagnedra)
Lugano	cilapa (Bironico; Gravesano; Malcantone; Sonvico; Melide; Rovio) scilapa (Grancia)	VSI, Fasc. 67, voce Cilapa, p. 276 VSI, Fasc. 67, voce Cilapa, p. 276	<i>Lassativo</i> (Gravesano; Malcantone; Grancia; Melide; Rovio)
Mendrisio	cilapa (circ. Balerna)	VSI, Fasc. 67, voce Cilapa, p. 276	<i>Lassativo</i> (circ. Balerna); <i>Purga per cavalli</i> (Chiasso)
Riviera			
Vallemaggia			
Ticino			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			10
s.p.	lassativo (VSI, Fasc. 67, voce Cilapa: Lumino, Palagnedra, Gravesano, Malc., Grancia, Melide, Rovio, circ. Balerna)	s.p.u.	or 8
s.p.	contro la scabbia (VSI, Fasc. 67, voce Cilapa, Palagnedra)	s.p.u.	1
VETERINARIA			
s.p.	purga per cavalli (VSI, Fasc. 67, voce Cilapa, Chiasso)	s.p.u.	or 1

Juglans regia L. (Noce)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (39)
Bellinzona	nós (Lumino) nōs (Preonzo) nóus (Preonzo) nūgs (Isona) <u>nūs</u> Bellinzona Gorduno	Pronzini CDE Gallino, p. 30 CDE CDE: Sganzini	<i>Depurativo del sangue</i> (Bellinzona) <i>Infiammazioni della pelle</i> (Carasso) <i>Indurimento della mammella nelle bovine dopo il parto-toglie l'infiammazione</i> (Robasacco) Ricostituente (Cadenazzo)
Blenio	nqs (Olivone; Prugiasco) nōs	Buchmann, p. 66 Bolla, p.71	<i>Depurativo del sangue</i> (Olivone)
Leventina	noga (Faido) nóss (Airolo) nóus (Giornico)	CDE Beffa CDE	<i>Depurativo del sangue</i> (Bodio; Rossura) <i>Ferite-emostatico</i> (Calpiogna) <i>Geloni</i> (Personico) <i>Linfatismo</i> (Rossura) <i>Repellente contro le pulci</i> (Chironico) <i>Scrofola</i> (Bodio; Faido; Rossura) <i>Tumefazioni delle mammelle-bovine</i> (Personico) <i>Tumefazioni del ventre-bovine</i> (Personico)
Locarno	noga (valle Verz.) nóosa (Lavertezzo) <u>nōs</u> (val Verzasca) nqs Gerra Verz. Locarno S.Abbondio nus (Russo) nüss (Mergoscia)	CDE: Keller, Rom. Hel Scamara, Gergo CDE CDE Gnesa, Storia, p. 12 CDE CDE CDE CDE	<i>Affezioni alle ghiandole mammarie-bestiami</i> (Brione Verz.) <i>Assicura la fecondità della donna</i> (Comologno; Onsernone) Colesterolo alto (Vogorno) <i>Depurativo del sangue</i> (Brissago; Caviano; Cavigliano; Comologno; Golino; Gresso; Intragna; Locarno; Minusio; Russo; S. Abbondio; Vogorno) Dolori alle ginocchia (Contra) <i>Febbre</i> (Gerra Gambarogno) <i>Foruncoli</i> (S. Abbondio) <i>Linfatismo</i> (Brissago) <i>Mal di ventre</i> (Intragna) <i>Mastite-bovine</i> (S.Abbondio) <i>Persone gracili</i> (Brissago) <i>Scrofola</i> (Brissago; Gresso) <i>Stomatico</i> (Intragna) <i>Tosse</i> (Losone) <i>Tumefazioni delle mammelle dopo il parto-bovine</i> (Sonogno)
Lugano	noos (Pazzallo) nòs (Rovio) nqs (Montagnola) <u>nōs</u> Bidogno Biogno Curio Rovio nus Fescoggia medio Vedeggio nūs Bironico campagna luganese	CDE Frigerio, p.57 CDE: Spiess CDE: Canonica CDE Passardi, p.214 Foletti	Abbronzia la pelle (Lugano; Ruvigliana) <i>Anemia</i> (Agno) <i>Bambini rachitici</i> (Gravesano) <i>Bambini gracili</i> (Gravesano) <i>Depurativo del sangue</i> (Arogno; Gandria; Grancia; Lamone; Sigirino) <i>Dolori reumatici</i> (Soragno) <i>Ferite*</i> (Lugano) <i>Indurimento mammelle nelle allattanti*-anche bestiame</i> (Lugano) Infiammazioni alle ginocchia (Fescoggia) <i>Piaghe*</i> (Lugano) <i>Purgativo</i> (Breno; Viganello) Ricostituente (Lugano; Porza) Rinforza le ossa (Ruvigliana) <i>Scrofola</i> (Arogno; Grancia) <i>Sudorifero</i> (Breno; Viganello)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (39)
			<i>Tonico</i> (Pazzallo)
Mendrisio	nôs Mendrisiotto Stabio nûs Balerna; Monte; Morbio superiore Ligornetto Mendr.	Bianconi, Raccolti aut., p.55 Cleis-Vela Lurà, Dial. Mendr., p.256	Abbronzia la pelle (Monte; Morbio superiore) <i>Depurativo del sangue</i> (Stabio) Gambe gonfie (Balerna) Previene l'angina pectoris (Balerna) Ricostituente (Monte; Morbio superiore)
Riviera	nósc Lodrino Biasca e Pontirone nós (Biasca)	Bernardi, p.71 - Magginetti-Lurati, p.146; - mat. Strozzi Strozzi	Abbronzia la pelle (Biasca)
Vallemaggia	nôs (Gordevio) nos (Coglio) nus (Caveragno; Gordevio; Moghegno) nusg (Caveragno)	VSI, voce Balori CDE CDE: mat. Martini	Depurativo del sangue (<i>Avegno; Gordevio; Menzonio</i>) <i>Geloni</i> (Campo V.M.) <i>Linfatismo</i> (Coglio)
Ticino	nus	Franzoni, p. 196	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (10)			(C; S) 16
-foglia -seme	abbronzia la pelle (anche "dà colore alla pelle", spec. nei bambini)	-bagni in foglie di noce (3) -spalmare la pelle di olio (2)	est 5
foglia	ricostituente (anche "rinforzante")	bagni	est 4
foglia	rinforza le ossa	bagni	est 1
foglia	dolori alle ginocchia	scottare le foglie, poi applicarle sulle ginocchia	est 1
	infiammazioni alle ginocchia	legare le foglie fresche sulla parte infiammata, fino a quando la foglia appassisce (ripetere)	est 1
foglia	gambe gonfie	bagni	est 1
foglia giovane	purgativo (v. "depurativo") del sangue	infuso (da addolcire con miele)	or 1
seme	colesterolo alto	mangiare un paio di noci al giorno	or 1
seme	previene l'angina pectoris	mangiare tre noci ogni giorno, il mattino a digiuno	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			70
gemma	purgativo (v. "depurativo") del sangue	decotto (CDE, Bellinzona, Comologno; VSI, voce Bütt, p. 1265, Menzonio) (3)	or 26
foglia		- decotto (CDE: Arogno; Bodio; Brissago; Caviano; Comologno; Gandria; Golino; Gordevio; Gresso; Intragna; Lamone; Locarno; Minusio; Olivone; Rossura; Russo; S. Abbondio; Sigirino; Stabio; Vogorno) (20) - tisana (VSI, voce Aqua, p.220, Cavigliano)	or or
		- bagno (CDE, S. Abbondio)	est
infiorescenza		decotto (CDE, Grancia)	or
foglia	scrofola (CDE)	- bagno (Brissago; Faido; Grancia; Rossura) - decotto (Arogno; Bodio; Brissago) - foglia macerata in acqua; bere il liquido (Gresso)	est or or
foglia	linfatismo (CDE)	- decotto (Coglio) - bagno (Rossura)	or est
	>>bambini linfatici	-decotto (Brissago)	or

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
foglia	ferite (CDE, Lugano) >>arresta la fuoriuscita di sangue (v. "emostatico") (CDE, Calpiogna)	-foglie arrostate con <i>burro</i> -applicare del gheriglio di noce pestato	est	2
gemma	sudorifero (VSI, voce Bütt, p. 1265, Breno, Viganello)	s.p.u.	(or)	2
gemma	purgativo (VSI, voce Bütt, p. 1265, Breno, Viganello)	s.p.u.	(or)	2
foglia	geloni (CDE)	- bagno ai piedi (Campo V.M.) - ammolliare le foglie in acqua tiepida; applicare (Personico)	est est	2
-gheriglio -guscio	assicura la fecondità della donna (Comolugno, Cultura pop., p. 90; Tarilli, La pietra)	-mettere sul ventre della donna dei gherigli di noce -riempire dei gusci di <i>burro</i> e applicare sull'ombelico, per un periodo di 40 giorni	est est	2
foglia	persone (spec. bambini) gracili, deboli (CDE: Brissago, Gravesano)	bagni	est	2
foglia	bambini rachitici	bagni	est	1
foglia	rinforzante (v. "ricostituente") (Mat. Vicari, Porza)	bagno	est	1
mallo	tonico (CDE, Pazzallo)	mettere le noci giovani in <i>acquavite</i> ; bere	or	1
foglia	foruncoli (VSI, voce Brössola, p. 1031)	bagno con aggiunta di zolfo	est	1
foglia	stomatico (CDE, Intragna)	decotto	or	1
foglia	anemia (CDE, Agno)	bagno	est	1
foglia	tosse (CDE, Losone)	decotto	or	1
foglia	febbre (CDE, Gerra Gamb.)	tisana	or	1
foglia	infiammazioni della pelle (CDE, Carasso)	bagno	est	1
foglia	piaghe (CDE, Lugano)	foglie arrostate con <i>burro</i>	est	1
foglia	indurimento dei seni nella allattanti (CDE, Lugano)	foglie arrostate con <i>burro</i>	est	1
foglia	dolori reumatici (CDE, Soragno)	bagno	est	1
seme	mal di ventre (VSI, voce Aquavita, p.228)	<i>acquavite</i> (v. <i>Vitis</i> sp.) con gherigli	or	1
foglia	repellente contro le pulci (CDE, Chironico)	spargere sul pavimento delle foglie di noci	s.c.	1
VETERINARIA <u>Fonti bibliografiche e di archivio</u>				(7)
foglia	tumefazione delle mammelle nelle bovine (CDE, Personico) >>quando hanno il vitello (CDE, Sonogno)	-ammollire le foglie in acqua tiepida; applicare -applicare la foglia	est	2
	indurimento delle mammelle nel bestiame (CDE, Lugano)	foglie arrostate con <i>burro</i> (Lugano)	est	1
	indurimento delle mammelle nelle bovine dopo il parto>> toglie l'infiammazione (CDE, Robasacco)	mettere le foglie nella lettiera	est	1
	infiammazione delle mammelle nelle bovine (v. "mastite") (CDE, S. Abbondio)	mettere le foglie nella lettiera	est	1
	per le ghiandole mammarie (CDE, Brione Verz.)	applicare la foglia	est	1
	tumefazioni del ventre (CDE, Personico)	ammollire le foglie in acqua tiepida; applicare	est	1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"				

Juniperus communis L. s.l. (Ginepro)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (6)
Bellinzona	giópu (Preonzo) giunévro (Lumino) sgiópp (Preonzo) zaneuru (Camorino) zenivru (Arbedo-Castione ; Bellinz.)	Gallino, p.30 Pronzini LSI, voce giópp CDE: mat. Margnetti Pellandini, p. 63; Foletti	
Blenio	brėnkru džinevra (Olivone) taissín (Olivone)	VSI, voce Brencul, p. 921 Buchmann, p. 21 CDE: Bini	<i>Digestivo</i> (Malvaglia)
Leventina	béncru, s.m. (Sobrio) brèncro (Pollegio) bréncru Airolo; Fontana Primadengo pianta dét zaníuru (Airolo) zanívrú (Villa Bedretto)	Giandèini, p.53 CDE: Forni, Vocab.ms. Beffa CDE Beffa, p. 333	<i>Digestivo</i> (Villa Bedretto)
Locarno	brėnsciul (Centovalli) brinsce (Vogorno) brínsciur Lavertezzo Sonogno brinsciul (Loco) brínsciur (Minusio) sbrínsciur (Mergoscia)	Gualzata, p.9 Scamara, Gergo Lurati-Pinana, glossario CDE: mat. De Giorgi Mondada, Memorie, p. 460	<i>Depurativo</i> (Locarno)
Lugano	zanevre (Corticiasca) zanévru campagna luganese medio Vedeggio zanivru, pl. zanivri (Curio) zenevar (Rovio) zanévro (Sala Capriasca) zinevri (Arogno)	VSI, voce Balín, p. 92 Foletti Passardi, p. 387 Frigerio, p. 77 CDE: Menghetti CDE: Cometta	<i>Digestivo</i> (Medio Vedeggio) <i>Pressione alta-abbassa la pressione</i> (Lugano)
Mendrisio	zanévar (Stabio) zanévra zanévru ženébri ženébrich zinévru (Mendrisio)	VSI, voce Borlín Lurà, Dial. Mendr., p.270 Lurà, Dial. Mendr., p.270 Lurà, Dial. Mendr., p.270 Lurà, Dial. Mendr., p.270 Bustelli, Fiaa, p. 105	
Riviera	brėncoro (Lodrino) brėnkuro brèncro (Biasca e Pontirone)	Bernardi, p.26 VSI, voce Brencul, p. 921 Magginetti-Lurati, p.62; mat. Strozzi	<i>Digestivo</i> (Biasca e Pontirone)
Vallemaggia	Brandschlu (Bosco Gurin) brėnsciul brínscio Avegno Gordevio Maggia Fusio	Gerstner-Hirzel, p.22 Gualzata, p.9 VSI, voce Brencul, p. 923 CDE: mat. Tomasi CDE: mat. Dazio	<i>Dente cariato</i> (Gordevio) <i>Stiticheza</i> (Aurigeno)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (3)			(S) 5
galbulo	digestivo	una manciata di galbuli nella <i>grappa</i> (v. <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i>) galbuli nella selvaggina	or or 2
galbulo	depurativo	infuso mangiare qualche galbulo	or or 2
galbulo	pressione alta>>abbassa la pressione	mangiare un galbulo il giorno 1, due il giorno 2, ecc. fino a 10	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			5
galbulo; ramoscello	digestivo	liquore: <i>vino</i> bianco (v. <i>Vitis vinifera</i> L.) con rami e bacche di ginepro: 1 bicchierino al giorno (Passardi, p.387)	or 3
galbulo		galbuli messi a macero nella <i>grappa</i> (v. <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i>), da bere (mat. Strozzi)	or
galbulo		decocto (VSI, voce Brencul, p. 923)	or
galbulo	dente cariato	suffumigi (CDE, Gordevio)	bo 1
galbulo	contro la stitichezza (Burkhard-Vanoni)	s.p.u.	(or) 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

Lactuca sativa L. (Lattuga)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	insalata da gabús (Carasso) laciüga (Isona) laciüghe (Sementina) latüghe (Medeglia, Robasacco, Sementina)	VSI, voce Can, p. 366 LSI, voce latüga, p. 107 LSI, voce latüga, p. 107 LSI, voce latüga, p. 107	
Blenio	laciüga (Leontica)	LSI, voce latüga, p. 107	
Leventina	laciughi (Sobrio)	LSI, voce latüga, p. 107	
Locarno	laciuga (Brissago) laciüga (Caviano, S. Abbondio) laciüra (Verzasca) latüga (S. Abbondio) letüga (Gerra Gambarogno) liciuga (Loco)	LSI, voce latüga, p. 107 LSI, voce latüga, p. 107 LSI, voce latüga, p. 107 VSI, voce Bòcia, p. 560 VSI, voce Aqua, p. 220 VSI, voce Bösch, p. 803	<i>Inflammazioni della bocca</i> (Brissago)
Lugano	laciüga (Cimadera, Gandria, Rovio) latughe (Breno) latügö (Bironico) leciüga (Arogno, Rovio)	LSI, voce latüga, p. 107 LSI, voce latüga, p. 107 LSI, voce latüga, p. 107 LSI, voce latüga, p. 107	
Mendrisio	ciüga (Balerna) laciüga (Balerna) letüga (Riva san Vitale)	LSI, voce latüga, p. 107 LSI, voce latüga, p. 107 LSI, voce latüga, p. 107	
Riviera			
Vallemaggia	latüia (Linescio)	LSI, voce latüga, p. 107	
Ticino	latüga latuga	LSI, voce latüga, p. 107 LSI, voce latüga, p. 107	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			(C) 1
?	contro l'infiammazione in genere della bocca (CDE, Brissago) ²⁹¹⁸	decocto	or

²⁹¹⁸ Il rimedio è confermato da materiale di archivio anche a Soazza (Grigioni). A Gerra Gambarogno è documentato l'uso del decocto di lattuga per sciacquare la bocca, ma non sono aggiunte indicazioni più precise (VSI, voce Aqua, p. 220).

Larix decidua Miller (Larice)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (23)
Bellinzona	lárás Moleno Arbedo-Castione làres (Lumino) larès (Camorino) làresa (Lumino) lars (Isona) larza, s.f. (Isona)	CDE: F. Pedrojetta Pellandini, p. 43 Pronzini CDE: mat. Margnetti Pronzini LSI, voce laras Bettelini, p.60; Lepori, p. 33	
Blenio	laräs (Aquila) <u>lárás</u> Malvaglia Olivone alta val di Blenio lares lars (Malvaglia, Olivone)	CDE: mat. Rigozzi Fasani, p. 54 Baer, glossario LSI, voce laras LSI, voce laras	<i>Ferite</i>
Leventina	larasg (Sobrio; Anzonico) laresg (Chironico) <u>lèras</u> , s.f. Airola Fontana Bedretto Personico lèrasg (Cavagnago)	LSI, voce laras LSI, voce laras Beffa Orelli, Farciámm, p. 19 LSI, voce laras	<i>Ascessi-maturazione</i> (Fontana; Villa Bedretto) <i>Crescita e indurimento degli zoccoli</i> (val Bedretto) Estrazione di piccoli frammenti (Fontana- <i>anche bestiame</i>)- <i>maturazione della suppurazione</i> (Villa Bedr.) <i>Ferite</i> (Fontana) Ferite-bestiaime (Fontana) <i>Foruncoli</i> (Fontana) <i>Fratture di arti-bestiaime</i> (val Bedretto) <i>Frattura di un corno</i> (Fontana) <i>Infiammazioni della pelle</i> (Villa Bedretto) <i>Screpolature della pelle</i> (Fontana)
Locarno	lares laris (Mergoscia) larsa, pl. laars Gerra Verzasca Lavertezzo (pl. laars) lars (Cugnasco) larsg (Sonogno) pèscia (pèscia) (Minusio; Gambarogno)	LSI, voce laras LSI, voce laras Gnesa, Storia, p. 13 Scamara, Gergo LSI, voce poscia LSI, voce laras LSI, voce laras	<i>Distorsioni</i> (Comologno) <i>Fratture</i> (Comologno) <i>Lombaggini</i> (Comologno) <i>Mal di schiena</i> (Comologno) <i>Pulizia dei denti</i> (Comologno) <i>Ragadi</i> (Sonogno) <i>Reumatismi</i> (Comologno)
Lugano	lárás campagna luganese Medio Vedeggio lares Bidogno Novaggio Lug. laris	Foletti Passardi, p.167 CDE: Canonica, To vi Ryser-Demarta, Tèra, p. 119 LSI, voce laras LSI, voce laras	
Mendrisio	lárás	Lurà, Dial. Mendr., p.252	
Riviera	<u>lárás</u> (Biasca) lárasc (Biasca e Pontirone) larasg laresg (Lodrino; Biasca) lèras lères (Claro)	CDE; Strozzi, glossario Magginetti-Lurati, p.181; Strozzi, glossario LSI, voce laras LSI, voce laras LSI, voce laras CDE: Bullo, Fassini 33	<i>Digestivo</i> (Biasca) <i>Pulizia dei denti</i> (Biasca)

Vallemaggia	Laarch (Bosco Gurin) laras, s.f. (Linescio) <u>lárasc</u> (Avegno; Caveragno) larasg laresg (Menzonio)	Gerstner-Hirzel, p.101 CDE: mat. Moretti CDE: mat. Martini LSI, voce laras LSI, voce laras	<i>Calli</i> (Bosco Gurin) <i>Ferite</i> (Avegno; Bosco Gurin) <i>Fratture di arti-bestie</i> (Bosco Gurin; Lodano) <i>Frattura di un corno</i> (Lodano)
Ticino	laras	LSI, voce laras	<i>Catarro</i> <i>Distorsioni</i> <i>Ferite</i> <i>Fratture</i>

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (7)			(S) 12
resina	-estrarre le schegge o spine dalla pelle (1) - estrazione di piccoli frammenti>>maturatione della suppurazione (elimina il pus formatosi con la scheggia) (2)	-applicare la resina e coprire con una pezzuola; lasciare agire la notte (1) -applicare la resina e lasciarla agire fino a quando il frammento viene in superficie (2)	est 3 est
resina	digestivo	masticare un po' di resina solida	bo 2
resina	ascessi (senza specificare) >>>induce la maturazione	-applicare la resina e coprire con una pezzuola -applicare la resina	est 2
resina	infiammazioni della pelle	applicare la resina	est 1
resina	ferite	applicare la resina	est 1
resina	pulizia dei denti	masticare un po' di resina solida	bo 1
Fonti bibliografiche e di archivio			25
resina	ferite (Gerstner-Hirzel, p.101; Beffa, p. 244; VSI, voce Abiezina, p. 15; Voce di Blenio)	applicare la resina	est 4
resina	fratture (Comologno, Cultura popolare, p.86; VSI, voce Abiezina, p. 15)	pezze di resina	est 2
resina	distorsioni (Comologno, Cultura popolare, p.86; VSI, voce Abiezina, p. 15)	pezze di resina	est 2
resina	reumatismi (Comologno, Cultura pop., p. 88)	pezze di resina	est 1
resina	mal di schiena (Comologno, Cultura pop., p. 87)	pezze di resina	est 1
resina	lombaggine (Comologno, Cultura pop., p. 89)	pezze di resina	est 1
resina	foruncoli (Beffa, p. 244)	applicare la resina	est 1
resina	ragadi (Lurati-Pinana, p.272)	applicare la resina	est 1
resina	screpolature della pelle (Beffa, p. 244)	applicare la resina	est 1
resina	calli (Gerstner-Hirzel, p.101)	applicare la resina fresca sul callo	est 1
resina	pulizia dei denti (Comologno, Cultura pop., p.71)	usare la resina come dentifricio	bo 1
resina	estrarre le spine dalla pelle (Beffa, p. 244)	applicare la resina	est 1
resina	risolve il catarro (VSI, voce Abiezina, p. 15)	s.p.u.	(?) 1
VETERINARIA			(9)
Informatori			
resina	ferite	applicare la resina ed ev. bendare	est 1
resina	frattura di un corno	applicare la resina sul corno spezzato e bendare; lasciare agire per alcuni giorni, fino a guarigione della ferita	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			
resina	frattura di un arto (Lurati, v. Bedretto, p.60; Gerstner-Hirzel, p.101; Giacchetto, p. 50)	l'arto della bestia viene avvolto in un impiastro di resina spalmato su un panno, poi fissato con asticelle di legno; la "gessatura" viene lasciata alcune settimane	est 3

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
resina	frattura di un corno (Giacchetto, p. 51)	avvolgere il corno spezzato con una pezza sottile e una più grossa e spalmarvi sopra della resina	est 1
resina	ferite (Beffa, p. 244)	applicare la resina	est 1
resina	penetrazione (anche estrazione) di spine (Beffa, p. 244)	applicare la resina	est 1
resina	crescita e indurimento degli zoccoli (Lurati, v. Bedretto, p.75)	le unghie vengono cosparse di resina di larice	est 1
Cfr. Tavola “Rimedi composti da miscugli”			

***Laurus nobilis* L. (Alloro)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1) ²⁹¹⁹
Bellinzona	lòri (Arbedo-Castione)	Pellandini, p. 44	
Blenio	lavor (Leontica)	LSI, voce lòri, p. 189	
Leventina	lauru (Caliogna)	CDE	
Locarno	laoro (S. Nazzaro) laver (Brissago) lòri (Lavertezzo; Locarno; Sonogno; Vogorno) loir orabágh (Brissago) òri (Verscio) urabach (Brissago) urabágh (Brissago)	CDE LSI, voce Balín, p. 92 Lurati-Pinana; Scamara, Gergo Franzoni, p. 190 LSI, voce orabágh CDE: mat. Poncini CDE LSI, voce orabágh	<i>Vermi intestinali</i> (Brissago)
Lugano	láur (Pazzallo; Rovio; Sonvico) lòjru (Grancia) loiro loirio (Melide) lòri (Medio Vedeggio) oriett (Magliaso) rebāk (Curio) ulibágh (Grancia)	CDE; Sonv. Voc. CDE Franzoni, p. 190 CDE: mat. Ortelli-Taroni Passardi, p. 174 CDE: R. Passera 2 CDE, mat. Lurati LSI, voce orabágh	
Mendrisio	laur (Mendrisio) laurín (Mendrisio) lòri (Sagno) oiru (Menrdisio)	CDE: Brenni ms. 3 CDE: mat. Lurà CDE: mat. Lurati Lurà, Dial. Mendr., p.256	
Riviera	alòri (Lodrino)	LSI, voce lòri, p. 189	
Vallemaggia	lorign (Caveragno)	CDE: mat. Martini	
Ticino	lòri, laor, laur, láuro, láuru	LSI, voce lòri, p. 189	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori			
Cfr. Tavola “Rimedi composti da miscugli”			
Fonti bibliografiche e di archivio			1
frutto	contro i vermi intestinali (CDE, Brissago)	tostare le bacche, polverizzarle e darle ai bambini	or
Cfr. Tavola “Rimedi composti da miscugli”			

²⁹¹⁹ A Viganello, le foglie di alloro sono impiegate in bagni “per certe malattie” (CDE). A Soazza (Grigioni) i bagni nelle foglie di alloro erano usati “per qualcuno che è uscito un po’ di senno”, per “*tirágh giú el sangh dala tèsta*”, attirando il sangue verso le estremità inferiori (CDE).

Lavandula angustifolia Miller (Lavanda)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	erba spìga (Lumino) lavànda (Lumino)	Pronzini Pronzini	
Blenio	lavànda (Malvaglia)	CDE: mat. Ambrosetti	
Leventina			
Locarno	levanda (Ascona)	LSI, voce lavanda, p. 110	
Lugano	lavànda Fescoggia (?) Lamone Novaggio	CDE: scatole ms. Ryser-Demarta, Vurègh ben, p. 94	Digestivo (Fescoggia) Stimola l'appetito (Fescoggia)
Mendrisio			
Riviera	lavanda (Biasca e Pontirone)	Mat. Strozzi	
Vallemaggia			
Ticino	lavanda	LSI, voce lavanda, p. 110	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(C) 2
foglia	digestivo	infuso	or 1
	fa venire l'appetito (v. "stimola l'appetito")	infuso	or 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

Leontopodium alpinum Cass. (Stella alpina)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	fiór di scim (Sementina)	LSI, voce fiór, p. 469	
Blenio	edelweiss fiór (da) pann (Malvaglia; Marolta)	Bolla, p. 57 LSI, voce fiór, p. 469	
Leventina	edelvèiss (Airolo)	Beffa	
Locarno	delvài, pl. Lavertezzo Sonogno edelweiss (Gerra Verz.) fiór dala mòrt (Locarno)	Scamara, Gergo Lurati-Pinana, glossario Gnesa, Storia, p. 14 LSI, voce fiór, p. 469	
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	èdilwijss (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p.44	<i>Diarrea</i> (Bosco Gurin)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
(?)	risolve la diarrea (Gerstner-Hirzel, p.44) ²⁹²⁰	tisana	or

²⁹²⁰ In valle d'Anniviers (Vallese) il decotto di fiori d'edelweiss era amministrato ai vitelli contro la diarrea (S. Brüscheiler, *op. cit.*, p. 142).

Ligusticum mutellina (L.) Crantz (Motellina delle Alpi)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (6)
Bellinzona	èrba motelina (Lumino) muturina (Isona)	LSI, voce motelina, p. 513 LSI, voce motelina, p. 513	
Blenio	matorína (Malvaglia) moterina (Leontica)	Mat. Vicari LSI, voce motelina, p. 513	<i>Influenza</i> (Malvaglia)
Leventina	<u>motarína</u> Pollegio val Bedretto Fontana; Villa Bedretto moterini (Chironico) mutarína Airolo Bedretto	CDE: Forni, Vocab. Ms. Lurati, v. Bedretto, p. 114 Mat. Vicari Peduzzi, p. 60; Beffa Orelli, Cata 3.6	Digestivo (Villa Bedretto) Disturbi digestivi (Fontana) <i>Raffreddore</i> (Val Bedretto) Stimola la produzione di latte-bestiami (<i>Airolo; Bedretto; Villa Bedretto; val Bedretto</i>)
Locarno	èrba agostana (Comologno) mitürina (Lavertezzo) motorína (Sonogno) muterina (Lavertezzo) mutolina (val Verzasca)	LSI, voce èrba, p. 351 Scamara, Gergo Lurati-Pinana, glossario Scamara, Gergo CDE: Keller Oscar, val Verzasca, Rom. Helv. 3	<i>Digestivo-anche bestiame</i> (Sonogno)
Lugano	mutolina (Torricella-Taverne)	LSI, voce motelina, p. 513	
Mendrisio			
Riviera	motarína (Lodrino) motorina (Biasca e Pontirone)	Bernardi Magginetti-Lurati, p. 140	
Vallemaggia	èrba matolina (Cavergno) mutalina (Linescio)	LSI, voce motelina, p. 513 LSI, voce motelina, p. 513	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (4)			(S) 5
fiore	digestivo	liquore	or 2
cimetta fiorita	disturbi digestivi	fiori nella <i>grappa</i> (v. <i>Vitis</i> sp.)	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			7
(parte aerea?)	influenza (Mat. Vicari)	decocto	or 1
(parte aerea?)	raffreddore (Lurati, v. Bedretto, pp. 74, 114)	decocto	or 1
parte aerea	digestivo (Lurati-Pinana, p. 290)	tisana	or 1
VETERINARIA			
Informatori			
parte aerea	aumenta la lattazione	consumata dal bestiame al pascolo	or 2
Fonti bibliografiche e di archivio			
(parte aerea)	aumenta la lattazione (Beffa, p. 194; Orelli, Cata 3.4, Bedretto; Lurati, v. Bedretto, p. 114)	consumata dal bestiame al pascolo	or 3
parte aerea	digestivo (Lurati-Pinana, p. 290)	tisana	or 1

Linum usitatissimum L. (Lino)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (48)
Bellinzona	lign (Gudo; Sementina) lin (Lumino)	LSI, voce lin Pronzini	Catarro (Bellinzona ; <i>Lumino</i>) <i>Infiammazioni</i> (Gudo) Tosse (Bellinzona ; <i>Gudo</i>) <i>Tosse secca*</i> (Medeglia)
Blenio	légn (Ludiano; Prugiasco) lin <u>Malvaglia</u> <u>Ponto Valentino</u>	LSI, voce lin CDE: mat. Ambrosetti	Bronchite (Malvaglia) Infiammazioni-rinfrescante*-anche bestiame (Malvaglia) Lassativo* (Malvaglia) Per l'intestino (Prugiasco) <i>Pleurite*</i> Tosse (Dongio; Malvaglia*; Ponto Valentino; Torre)
Leventina	lign (Chironico) lin (Pollegio) lín (Cavagnago)	LSI, voce lin CDE: Forni, Vocab.ms Rosselli, p.39	Bronchite (Airolo ; <i>Cavagnago</i>) <i>Digestivo-bestiame</i> (val Bedretto) <i>Emolliente</i> (Airolo; Pollegio*) <i>Emolliente per bovine</i> (val Bedretto) <i>Ferite-emostatico</i> (Rossura) <i>Foruncoli</i> (Cavagnago) <i>Interruzione della ruminazione-bestiame</i> (val Bedretto) <i>Rinfrescante</i> (Chironico; val Bedretto-bestiame) <i>Stimola la produzione di latte-bestiame*</i> (Airolo)
Locarno	lign lin (Locarno)	LSI, voce lin CDE: mat. Steingruber	Agevola il parto (Contra) Bronchite (Contra; Lavertezzo; Tenero) Catarro (Contra; Locarno) Favorisce l'espettorazione (Gerra Gambarogno) <i>Mal di denti</i> (Auressio; Brione s. Minusio; Brissago; Cavigliano; Comologno; Golino; Locarno; Loco; Losone; Minusio) <i>Mal di gola</i> (Gordola) <i>Mal di stomaco</i> (Sonogno) <i>Mal di ventre</i> (S. Abbondio) <i>Polmonite</i> (Comologno*; Locarnese) <i>Raffreddore</i> (Brissago) Rinfrescante (Contra; <i>Brione Verz.-bestiame</i>) <i>Stitichezza</i> Tosse (Gerra Gamb.; Gordola; Locarno)
Lugano	lign (Arogno; Rovio) lin Medio Vedeggio Viganell linosa (Cimadera) linusa (Viganello)	LSI, voce lin Passardi, p.173 VSI, voce Canavüsc CDE CDE	Agevola il parto (Bironico; Lugano) <i>Ascessi dentali</i> (Brusino Arsizio) Bronchite (<i>Melide</i> ; Fescoggia ; Gentilino ; Montagnola) Catarro (Bironico ; <i>campagna luganese</i> ; Fescoggia) <i>Emolliente per bovine</i> (Cimadera) <i>Enterite</i> (Sessa) Epatite-decongestionante (Montagnola) <i>Foruncoli</i> (Comano) <i>Infiammazioni</i> (Melide) <i>Mal di cuore</i> (Sigirino) <i>Mal di ventre</i> (Rovio) <i>Mantiene sani</i> (Melide) Per l'intestino (Montagnola) <i>Polmonite</i> (Sessa) <i>Prevenzione delle infiammazioni</i> (Melide) <i>Raffreddore</i> (Rovio) Rinfrescante (Bironico ; <i>Gandria</i> ; <i>Grancia</i>) Scioglie il catarro (Montagnola) Tosse (Gentilino ; <i>Medio Vedeggio</i> ; Montagnola ; <i>Grancia</i>)
Mendrisio	lin (Morbio superiore)		Bronchite (Stabio*; Morbio superiore)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (48)
	linusa (campagna Adorna)	Mombelli, glossario	<i>Favorisce l'espettorazione</i> (Morbio superiore) <i>Infiammazioni</i> (Mendrisio) <i>Infiammazioni intestinali*-rinfrescante</i> (Ligornetto) <i>Raffreddore</i> (campagna Adorna) <i>Sinusite*</i> (Stabio)
Riviera	lign (Biasca e Pontirone) lin (Lodrino)	Magginetti-Lurati, p.121 Bernardi, p.59	<i>Catarro bronchiale</i> (Biasca e Pontirone) <i>Foruncoli*</i> (Lodrino) <i>Infiammazioni</i> (Biasca) <i>Laringite</i> (Biasca) <i>Mal di gola</i> (Biasca) <i>Integratore alimentare-bestiami</i> (Biasca e Pont.)
Vallemaggia	lign Brontallo Cavergno Linescio	VSI, voce Aqua, p.220 CDE: mat. Martini CDE: mat. Moretti	<i>Bronchite</i> (Aurigeno) <i>Emolliente del petto</i> (Brontallo) <i>Febbre</i> (Gordevio) <i>Influenza</i> (Gordevio) <i>Lassativo</i> (Linescio) <i>Mal di denti</i> (Broglio; Linescio; Maggia; Menzonio; Peccia) <i>Mali di petto</i> (Cavergno) <i>Polmonite</i> (Aurigeno) <i>Stitichezza</i> (Aurigeno)
Ticino	lin (<i>passim</i>)		<i>Ritenzione urinaria</i>

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (25)			(A; C) 48
seme	tosse	- cataplasma da applicare sul petto o sulla schiena (9) - decotto con foglie di <i>malva</i> (v. <i>Malva</i> sp.) (1)	est or
	>> tosse secca	cataplasma, da tenere la notte, cosparso di fiori di <i>camomilla</i> (v. <i>Matricaria recutita</i> L.) (1)	est
seme	bronchite	- cataplasma (9) - cataplasma con <i>cipolla</i> (v. <i>Allium cepa</i> L.), da applicare calda sul petto, sul dorso e sulla fronte (1)	est est
seme	contro il catarro	cataplasma da applicare caldo sul petto	est
seme	cura per agevolare il parto	1 cucchiaino di semi in un bicchiere d'acqua; lasciare la notte e bere il mattino; da prendere tutte le sere durante l'ultimo mese	or
seme	infiammazioni (anche "antinfiammatorio") >>rinfrescante	- mettere i semi di lino in acqua fredda e bere il mattino dopo (2) - decotto con <i>malva</i> (1)	or
seme	mal di gola	cataplasma da applicare calda sul petto	est
seme	laringite	cataplasma	est
seme	stacca il catarro, libera dal catarro (v. "favorisce l'espettorazione")	cataplasma	est
seme	rinfrescante	macerare i semi in acqua: bere	or
seme	per l'intestino	macerare i semi in acqua: bere	or
seme	lassativo	decotto, con foglie di <i>malva</i>	or
seme	scioglie il catarro	cataplasma	est
seme	sinusite	cataplasma (con aggiunta di <i>cipolla</i>), da applicare calda sul petto, sul dorso e sulla fronte	est
seme	influenza	cataplasma da applicare sulla schiena	est
seme	febbre ("per la febbre")	cataplasma da applicare sulla schiena	est
seme	epatite >> toglie la congestione	cataplasma	est

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			68
seme	mal di denti	- cataplasma (CDE: Auressio, Brione s. Minusio, Brissago, Broglio, Cavigliano, Comologno, Golino, Linescio, Locarno, Loco, Losone, Maggia, Menzonio, Minusio, Peccia) - cataplasma + <i>aceto</i> (CDE, S. Abbondio)	est 16 est
seme	polmonite	- cataplasma, con un po' di olio di <i>ricino</i> (Comologno, Cultura pop., p.86) - cataplasma da applicare sul torace (Mondada, Rimedi popolari, p.13; Bertoliatti, p. 40) o sulla schiena e petto (Burkhard-Vanoni)	est 4 est
seme	rinfrescante	- bere la mattina a digiuno un bicchiere di acqua con un cucchiaino di semi (CDE, Grancia; Mat. Vicari, Chironico) -consumare il pannello ottenuto dalla torchiatura dell'olio (CDE, Gandria)	or 3 or
seme	foruncoli	- cataplasma (Rosselli, p.39) - cataplasma con <i>sugna</i> (CDE: Lodrino, Mat. Ambrosini) - applicare il cataplasma sul foruncolo (VSI, voce Bügnón, p. 1147, Comano)	est 3 est est
seme	infiammazioni (anche "toglie l'infiammazione")	- bere l'acqua dei semi lasciati macerare durante una notte (Ortelli-Taroni, Melide, p.201) - impiastri di farina di semi di lino (VSI, voce Áuru, p. 339, Gudo) - olio (Bustelli, Alura, p. 79)	or 3 est or
seme	tosse (CDE: Gudo, Grancia; Passardi, p. 173)	cataplasma sul petto	est 3
seme	bronchite (Burkhard-Vanoni; Ortelli-Taroni, Melide, p.201; Rosselli, p.39)	applicare il cataplasma su petto e schiena	est 3
seme	raffreddore (CDE: Brissago, Rovio)	decotto	or 2
seme	emolliente (senza specificare)	- cataplasma, con un po' di farina di <i>senape</i> (v. <i>Brassica nigra</i> (L.) Koch) (CDE: Forni, Vocab.ms.) - cataplasma (Beffa, p. 232)	est 2 est
seme	forme catarrali (v. "catarro") (Foletti, p.124; Pronzini, p. 118)	cataplasma	est 2
seme	mal di ventre	cataplasma (CDE: Rovio; S. Abbondio)	est 2
seme	lassativo	- mettere un po' di semi in un bicchiere di acqua bere la mattina appena alzati (Linescio, mat. Moretti) - s.p.u. (Strozzi, p. 89)	or 2 (or)
seme	contro la stitichezza	- lasciare i semi in acqua e bere (Burkhard-Vanoni) - decotto, da bere a digiuno (Mondada, Rimedi popolari, p.13)	or 2 or
seme	malattie pettorali (v. "mali di petto") (CDE, Caveragno)	cataplasma	est 1
seme	ascessi dentali (CDE, Brusino Arsizio)	cataplasma	est 1
seme	previene le infiammazioni (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	bere l'acqua dei semi lasciati in infusione durante una notte	or 1
seme	enterite (Bertoliatti, p. 40)	cataplasma	est 1
seme	infiammazioni intestinali>>rinfrescante (Cleis-Vela)	<i>latte</i> coagulato e una manciata di semi	or 1
seme	aiuta a mantenersi sani (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	bere l'acqua dei semi lasciati in infusione durante una notte	or 1
seme	pleurite (Voce di Blenio)	cataplasma con un po' di olio di <i>senape</i> (o strutto caldo)	est 1

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
seme	mal di stomaco (Lurati-Pinana, p.252)	cataplasma	est	1
seme	mal di cuore (CDE, Sigirino)	cataplasma	est	1
seme	emolliente del petto (VSI, voce Aqua, p.220, Brontallo)	tisana	or	1
seme	catarro bronchiale (mat.Strozzi)	cataplasma	est	1
seme	arresta la fuoriuscita di sangue (v. "emostatico" dalle ferite (CDE, Rossura)	fili di tela di lino usata, lavorata a mo' di ovatta	est	1
seme	contro la ritenzione urinaria (Pellandini, Medicina popolare, p.43)	decotto	or	1
VETERINARIA				(9)
<u>Informatori</u>				
seme	infiammazioni>>rinfrescante	decotto, con aggiunta di <i>malva</i>	or	1
<u>Fonti bibliografiche e di archivio</u>				
seme	emolliente per bovine -Lurati, v. Bedretto, p.80 -CDE, Cimadera	- infuso - olio	or ?	2
seme	rinfrescante >>senza specificare (CDE, Brione Verzasca) >>prima del parto (CDE, Lurati, v. Bedretto, p.80)	-semi - decotto	or	2
seme	interruzione della ruminazione (anche "riattiva la ruminazione") (Lurati, v. Bedretto, p.80)	infuso	or	1
seme	beverone digestivo (Lurati, v. Bedretto, p.80)	infuso	or	1
seme	integratore alimentare (Strozzi, p. 89)	dare i semi al bestiame	or	1
seme	stimola la produzione di latte (Beffa, Aiolo, p. 166)	farina di semi di lino e pelatura di <i>patate</i> (v. <i>Solanum tuberosum</i> L.)	or	1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"				

***Lippia triphylla* (L.'Herit.) Kuntze (Limoncina)**

Distretto	Fitonimi ²⁹²¹	Segnatura	Indicazioni (6)
Bellinzona	limonsine (Robasacco) lemunzine (Sementina) limunsina (Camorino) limunsine (Medeglia)	LSI, voce limonzina LSI, voce limonzina LSI, voce limonzina LSI, voce limonzina	
Blenio			
Leventina	limonzini (Chironico)	LSI, voce limonzina	
Locarno	lemonzina (Locarno) limonzine (Gerra Gambarogno)	LSI, voce limonzina LSI, voce limonzina	
Lugano	(erba) limonsina (Brusino Arsizio; Gravesano; Medio Vedeggio; Pura) èrba limonzina (Medio Vedeggio) (erbe) limonzine (Breno) limunsina (Astano; Grancia)	LSI, voce limonzina; Passardi, p. 173 Passardi, p. 110 LSI, voce limonzina LSI, voce limonzina	<i>Indigestione</i> (Grancia) <i>Mal di testa</i> (Grancia)
Mendrisio	limuncina (Balerna) limunzéna (Mendrisio)	LSI, voce limonzina	<i>Calmante</i> (Balerna) <i>Dà un senso di benessere</i> (Balerna) <i>Diuretico</i> (Balerna) <i>Rinfrescante</i> (Balerna)
Riviera			
Vallemaggia			
Ticino	limonzina, limunzina	LSI, voce limonzina LSI, voce limonzina	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			4
foglia	calmante (tranquillizza)	infuso	or 1
foglia	dà un senso di benessere	infuso	or 1
foglia	azione diuretica	infuso	or 1
foglia	rinfrescante	infuso	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			2
foglia	mal di testa (CDE, Grancia) ²⁹²²	decotto	or 1
foglia	indigestione (CDE, Grancia) ²⁹²³	decotto	or 1
Cfr. Tavola “Rimedi composti da miscugli”			

²⁹²¹ Nel LSI, il fitonimo Limonzina (p. 162) viene tradotto con melissa (*M. officinalis*) e con “lippia”, che si riferisce alla limoncina (*Lippia citriodora* Kuntze, sinonimo di *Lippia triphylla* (L'Herit.) Kuntze).

²⁹²² Cfr. anche *Melissa officinalis* L.

²⁹²³ Cfr. anche *Melissa officinalis* L.

***Lycoperdon bovista* L. (Vescia maggiore e generi affini)²⁹²⁴**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (3)
Bellinzona			
Blenio	bofett (Malvaglia) fosc bianch (Malvaglia) ²⁹²⁵	VSI, voce Bofett, p. 578 VSI, voce Bianch, p. 418	<i>Ferite</i> ²⁹²⁶ <i>Scottature</i> (Malvaglia)
Leventina	öf du cucú (Calpiogna) pan (da) cavra (Sobrio)	LSI, voce öv, p. 668 VSI, voce Cavra, p.24	
Locarno	ball bianch (Palagnedra) ²⁹²⁷ bofett (Brissago) ²⁹²⁸ bola, pl. boll (Losone) bulòta (Losone) petafùm (Verzasca)	VSI, voce Bianch, p. 418 VSI, voce Bofett, p. 578 VSI, voce Bola, p. 621 VSI, voce Bulòta LSI, voce petafùm, p. 853	<i>Ferite-emostatico</i> (Loco)
Lugano			
Mendrisio			
Riviera	cochèt (Biasca)	VSI, voce Còcch, Fasc. 70, p. 458	
Vallemaggia	Zegarli (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p. 78	<i>Ferite</i> (Bosco Gurin) ²⁹²⁹
Ticino	öf bianch (<i>passim</i>) ²⁹³⁰ petafùm (Sottoceneri) pétt a/da(l) lüv	VSI, voce Bianch, p. 418 LSI, voce petafùm, p. 853 LSI, voce pétt, p. 859	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio				4
spore	ferite (Voce di Blenio; Gerstner-Hirzel, p. 78)	applicare la "polvere" di spore	est	2
spore	arresta la fuoriuscita di sangue (v. "emostatico") dalle ferite (CDE, Loco)	applicare la "polvere" di spore	est	1
spore	leggere scottature della pelle (VSI, voce Bofett, p. 578)	applicare la "polvere" di spore	est	1

²⁹²⁴ Le vesce abbracciano diversi rappresentanti della famiglia *Lycoperdaceae* Brogn. (*Bovista* sp.; *Lycoperdon* sp.). Anche la nomenclatura riguardante i generi e le specie non è sempre concordante (v. ad esempio *Lycoperdon bovista*, che possiede numerosi sinonimi botanici), ed è stata modificata a più riprese.

²⁹²⁵ Riferito nel testo a *Lycoperdon bovista* (cfr. nota precedente).

²⁹²⁶ Nel testo viene usato il nome di bovista.

²⁹²⁷ Riferito nel testo a *Lycoperdon bovista*.

²⁹²⁸ Indicato nel testo con il nome scientifico di *Lycoperdon*.

²⁹²⁹ L'autrice pensa si tratti del *Lycoperdon perlatum*.

²⁹³⁰ Riferito nel testo a *Lycoperdon bovista*.

***Lycopodium clavatum* L. (Licopodio)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	bragh d l'úers (Isona) bragh de l'urs, pl. (Camorino)	VSI, voce Braga, p. 868 CDE: mat. Margnetti	
Blenio	braiga d'ors mama da(l) vént (Leontica)	Bolla, p. 57 LSI, voce mama, p.277	
Leventina	braga d l'ors (Bodio) brègh, pl. (Giornico) fališon (val Bedretto) ravizzón (Giornico)	VSI, voce Braga, p. 868 VSI, voce Braga, p. 868 Lurati, v. Bedretto, p. 136 LSI, voce ravisción	
Locarno	mama-et-vent (Lavertezzo) mama d viint (Comologno) mamedvént (Sonogno)	Scamara, Gergo Cultura pop., glossario Lurati-Pinana, glossario	
Lugano	brata, pl. bratt (Sonvico)	VSI, voce Brata	
Mendrisio			
Riviera	braga dr'ors, pl. bragh dr'ors (Biasca e Pontirone)	-Magginetti-Lurati, p. 61 - Strozzi	<i>Pelle sudata</i> (Biasca e Pontirone) Reumatismi (Biasca)
Vallemaggia	braga da l'ors (Linescio) mama da(l) vént (Lodano) mama du vint (Lodano)	LSI, voce braga, p. 435 LSI, voce mama, p.277 Giacchetto, p. 15	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)		(S)	1
fronda	reumatismi	mettere le fronde fresche nella federa, e sostituirle dopo un po' di tempo	est
Fonti bibliografiche e di archivio			1
spore	pelle macerata dal sudore (mat. Strozzi)	spargere le spore sulla pelle, a guisa di talco	est

Malus domestica Borkh. (Melo)

Distretto	Fitonimi ²⁹³¹	Segnatura	Indicazioni (9)
Bellinzona	pom de pianta (S. Antonio) pomm da pianta (Bellinzona) pompiánta (Lumino)	CDE CDE: mat. Margnetti Pronzini	<i>Raffreddore</i> (S. Antonio) <i>Tosse canina</i> (Medeglia)
Blenio			
Leventina	póm (da) pianta, pl. Quinto Sobrio	Vicari, DOSI 3, p.21 Giandeini, p. 67	<i>Dissetante</i> (Quinto)
Locarno	pom (Gerra Verzasca) pómm et piánta (Lavertezzo)	Gnesa, Storia, p. 12 Scamara, Gergo	<i>Raffreddore</i> (Brissago)
Lugano			<i>Purgante</i> (Gentilino)
Mendrisio			
Riviera	póma (Biasca e Pontirone) pompiánta (Biasca e Pontirone)	Strozzi, glossario Magginetti-Lurati, p.164; mat. Strozzi	<i>Influenza</i> (Biasca e Pontirone)
Vallemaggia			<i>Favorisce la crescita del bambino</i> (Avegno) <i>Intestino pigro</i> (Avegno) <i>Febbre</i> (Bosco Gurin) <i>Raffreddore</i> (Bosco Gurin) <i>Screpolature della pelle</i> (Avegno)
Ticino	póm, pum (<i>passim</i> , Leventina, Locarno, Sottoceneri) póma	Bettelini, p.119; LSI, voce póm, p. 66 LSI, voce poma, p. 67	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (3)			(C; S) 5
"frutto"	purgante	mele cotte	or 1
	intestino "pigro"	mele cotte	or 1
	tosse canina	cuocere le mele acerbe a pezzi e bere l'acqua	or 1
	screpolature della pelle	consumare mele acerbe	or 1
	aiuta la crescita del bambino	consumare mele acerbe	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			6
- "frutto" - "frutto" (buccia)	raffreddore	- decotto (CDE: Brissago; S. Antonio) - decotto (Gerstner, p. 57)	or 2
"frutto" (buccia)	febbre (Gerstner, p. 57)	decotto	or 1
"frutto" (buccia)	influenza (mat. Strozzi)	decotto di bucce, addolcito con miele	or 1
"frutto"	dissetante (VSI, voce Aqua, p. 220)	decotto di mele	or 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

²⁹³¹ Non sono qui riportati i nomi delle numerose varietà di mele.

Malva sylvestris L. (Malva selvatica); Malva neglecta Wallr. (Malva domestica)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (88)
Bellinzona	malba Camorino Carasso malbia (Lumino) malva Arbedo; Bellinzona; Medeglia Isona Lumino	CDE: mat. Margnetti Pronzini CDE Pronzini	Arrossamenti della pelle nel bambino piccolo–toglie l’infezione (Cadenazzo) Calmante (Medeglia) Colpi (Bellinzona) Digestivo (Bellinzona) Disinfettante della bocca (Arbedo) Infiammazioni della bocca (Bellinzona) Infiammazioni della gola (Carasso) Infiammazioni dell’intestino (Bellinzona; Carasso) Infiammazioni della pelle (Bellinzona) Lassativo (Bellinzona) Mal di denti (Bellinzona; Cadenazzo; Carena) Per le gengive (Carena) Piaghe (Bellinzona) Piaghe nei piedi (Camorino) Piedi stanchi (Medeglia) Pulizia dei denti (Bellinzona) Reumatismi (Bellinzona) Tumefazioni (Bellinzona) Vesciche nei piedi (Bellinzona)
Blenio	malba (Olivone) malva Malvaglia Prugiasco malva türca ²⁹³² (Olivone) mólva (Ponto Valentino)		Emolliente esterno (Prugiasco) Emolliente (Malvaglia*; Prugiasco) Facilita l’espulsione della placenta-bestia (Malvaglia) Ferite-disinfettante (Pto Valentino) Foruncoli-maturazione (Malvaglia) Igiene della vagina dopo il parto-bestia (Prugiasco) Infezioni della pelle-bestia (Prugiasco) Infezioni purulente (Malvaglia) Infiammazioni della bocca (Corzoneso) Infiammazioni-rinfrescante* (anche bestia) (Malvaglia) Lassativo(*) (Malvaglia) Mal d’occhi dovuto a correnti d’aria (Ponto Valentino) Purgante (Malvaglia) Raffreddore (Olivone; val di Blenio) Tosse (Malvaglia*; Olivone)
Leventina	malva Airolo Fontana Personico Rossura Villa Bedretto	Beffa CDE	Ascessi (Fontana)-maturazione (Villa Bedretto- anche bestia) Bronchite (Cavagnago) Calmante (Faido) Difterite (Chironico) Digestivo-bestia (val Bedretto) Ferite del bestia-decongestionante (Fontana) Ferite infiammate (Fontana) Foruncoli (Cavagnago; Fontana) Geloni Infezioni della pelle (Villa Bedretto) Infiammazioni (Fontana; Villa Bedretto) Infiammazioni della bocca (Bodio; Personico; Rossura)

²⁹³² Riferito alla malva selvatica (*Malva sylvestris* L.).

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (88)
			<p>Infiammazioni delle gengive (Fontana) Infiammazioni purulente-bestiami (Villa Bedr.) Mal di denti (Fontana; Personico; Villa Bedretto) Mastite-bestiami (Villa Bedretto) Per le gengive (Personico) <i>Raffreddore</i> (Rossura) <i>Riattiva la ruminazione</i> (val Bedretto) <i>Screpolature della pelle</i></p>
Locarno	<p><u>malba</u> Auressio Comologno Contra Losone Mergoscia</p> <p><u>malva</u> Brione Verz. <u>Gerra Gamb.</u> Gordola Lavertezzo Mergoscia</p> <p><u>márba</u> Lavertezzo Sonogno Vogorno</p>	<p>CDE CDE; Cultura pop., gloss. CDE CDE CDE CDE CDE Scamara, Gergo Lurati-Pinana, glossario</p>	<p><i>Affezioni bronchiali</i> (Comologno) <i>Affezioni polmonari</i> (Comologno) <i>Ascessi-maturazione</i> (Sonogno) <i>Ascessi boccali-disinfettante</i> (Comologno) <i>Cura per bestiame gravido*</i> (Comologno) <i>Cura post-parto-bestiami</i> (Brione Verz.) <i>Depurativo</i> (Sonogno) Eccitazione nervosa-calmante dei nervi (Gordola) <i>Emolliente esterno</i> (Sonogno) <i>Emolliente</i> (Sonogno) Fa bene ai piedi (Gordola; Mergoscia; Vogorno) Ferite (Gerra Gamb.; Lavertezzo; <i>pulizia-</i> Sonogno) <i>Foruncoli*</i> (Sonogno) <i>Igiene durante l'espulsione della placenta-</i> <i>bestiami</i> (Comologno) <i>Igiene del bestiame gravido*</i> (Comologno) Infiammazioni (Vogorno) Infiammazioni della bocca (Brissago; Locarno) Infiammazioni della gola (Locarno) Infiammazioni della pelle (Contra; Lavertezzo) <i>Mal di denti</i> (Auressio) Mal di piedi (Lavertezzo) Mastite-bestiami (Mergoscia) <i>Raffreddore</i> (Brissago; Losone) Rinfrescante (Gerra Gambarogno) <i>Tosse</i> (Brissago; Comologno; Gerra Gamb.) Tumefazioni (Gerra Gambarogno)</p>
Lugano	<p>erba malbána (Grancia) erba malbena (Grancia) <u>malba</u> Bioggio Fescoggia Monteggio Rovio Sonvico...</p> <p><u>malva</u> Bioggio Curio Lugano Medio Vedeggio Rovio</p>	<p>CDE CDE CDE CDE CDE CDE CDE Passardi, p. 183 Frigerio, p.49</p>	<p>Afte nella bocca (Ruvigliana) <i>Cistite</i> (Melide) <i>Disturbi del basso ventre</i> (Melide) Dolori della dentizione (Lugano) <i>Emolliente</i> (Sonvico) Infiammazioni della bocca (Breganzona; Fescoggia; <i>Grancia</i>; <i>Rovio</i>) Infiammazioni delle gengive (Breno; Fescoggia; Gentilino; Montagnola) <i>Infiammazioni della pelle</i> (Melide) Lassativo (Monteggio) <i>Mal di cuore</i> (Grancia) Mal di denti (Breganzona; Lugano; <i>Vira-Mezzovico</i>) Mal di gengive (Breganzona; Ruvigliana)-toglie l'infiammazione (Miglieglia(*)) <i>Mal di gola</i> (Rovio) Mastite (Curio) Piedi pesanti (Ponte Tresa) Piedi sudati (Fescoggia) <i>Raffreddore</i> (Rovio) Tumefazioni (Bioggio)</p>

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (88)
			Vesciche nei piedi (Banco)
Mendrisio	èrba malva (camp. Adorna) <u>malba</u> (Mendrisio; Stabio) <u>malva</u> (Balerna; Monte; Morbio sup.; Stabio;)	Mombelli, glossario Lurà, Dial. Mendr., p.253	Afte nella bocca (Balerna) <i>Azzoppamento dei bovini</i> (Stabio) Bruciori di stomaco-digestivo (Morbio superiore) Enterite (Monte) Ferite purulente-pulizia (Morbio superiore) <i>Infezioni esterne</i> (Monte) Infezioni purulente (Morbio sup.) Infiammazioni (Morbio superiore) Infiammazioni della bocca (Balerna) Infiammazioni interne (Stabio) Lubrificante dell'intestino (Monte) Mal di gola (Morbio sup.) Mal di ventre (Monte) Stitichezza (Monte)
Riviera	<u>malva</u> (Biasca e Pont.)	- Magginetti-Lurati, p.70 - Strozzi	Ascessi boccali (Biasca) Dolori mestruali (Biasca) <i>Foruncoli-maturazione</i> (Biasca e Pontirone) Infezioni della pelle dovute alla penetrazione di una scaglia (Biasca) Infiammazioni della bocca (Biasca; <i>Pont.</i>) Infiammazioni delle gengive (Biasca) <i>Infiammazioni della pelle</i> (Biasca e Pont.) <i>Infiammazioni della gola</i> (Biasca e Pont.) Mal di denti (Biasca) <i>Raffreddore-emolliente</i> (Biasca e Pontirone) <i>Stitichezza-emolliente</i> (Biasca e Pontirone) Tumefazioni (Biasca)
Vallemaggia	malbia (Caveragno-Bignasco) Mâlgu (Bosco Gurin) ²⁹³³ malma (Caveragno) <u>malva</u> (Caveragno-Bignasco) <u>malva romana</u> ²⁹³⁴ (Caveragno) malvia (Caveragno-Bignasco)	CDE Gerstner-Hirzel, p.105 VSI, voce Aqua, p.220 CDE CDE	Afte boccali (Caveragno) <i>Ascessi-maturazione</i> (Caveragno) <i>Emolliente</i> (Caveragno) <i>Emolliente della bocca</i> (Caveragno-Bign.) <i>Emolliente degli occhi</i> (Caveragno-Bign.) <i>Febbre</i> (Caveragno) <i>Ferite-pulizia</i> (Bosco Gurin) <i>Igiene delle orecchie</i> (Bosco Gurin) <i>Infezioni esterne</i> (Aurigeno) <i>Infiammazioni della pelle</i> (Lodano) Infiammazioni della bocca (<i>Bosco Gurin</i> ; Caveragno ; <i>Caveragno-Bignasco</i>) <i>Maturazione delle gengive</i> (Bosco Gurin) Mal di denti (Broglio; Caveragno) <i>Raffreddore</i> (Broglio) Ulcere gengivali (Caveragno)
Ticino	malba ²⁹³⁵ malva	Franzoni, p. 54 Franzoni, p. 54	

²⁹³³ Riferito alla *Malva neglecta*.

²⁹³⁴ Riferito alla *Malva sylvestris*.

²⁹³⁵ I due fitonimi riportati dal Franzoni si riferiscono alla *Malva rotundifolia* L. (*Malva neglecta* Wallr.).

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (60)			(S; C) 124
foglia; (pianta intera); (fiore)	mal di denti	- decotto per gargarismi e risciacqui (8) - foglia applicata direttamente (3) - infuso da bere (2) - impacchi (1) - foglia scottata applicata sul dente (1)	bo bo or est bo
foglia	infiammazioni della bocca	-risciacqui della bocca e gargarismi con il decotto (9) -applicare la foglia fresca (2) -tenere in bocca la foglia scottata (1)	bo bo bo
foglia; (fiore; pianta intera)	infiammazioni delle gengive	- decotto per gargarismi e risciacqui boccali (4) - foglie cotta tenuta in bocca (2) - decotto da bere (1)	bo bo or
foglia; fiore	toglie le infiammazioni in generale (anche "antinfiammatorio") >>rinfrescante	cfr. diversi modi (4) -tisana (1) -infuso, in combinazione con <i>lino</i> (v. <i>Linn usitatissimum</i> L.) (1)	- or or
foglia	ferite (3) >> disinfettante	-scottare la foglia e applicarla -impacchi -impacchi	est
foglia; fiore	ferite infiammate (1)	-impacchi con l'infuso	est
foglia	ferite purulente>>pulisce la ferita (1)	-impacchi	est
foglia; fiore	lassativo	infuso (più volte nel corso della giornata) (1)	or
foglia		- decotto (1) - decotto con semi di <i>lino</i> (1)	or or
foglia; pianta intera	infezioni della pelle (specie mani e piedi) >>dovute a penetrazione di scaglie	-bagni ai piedi o alle mani (1) -applicare il vapore dell'infuso, poi fare impacchi (1) -bagni ai piedi o alle mani (1)	est est
foglia	tumefazioni	-scottare la foglia e applicarla (2) -bagni con il decotto (1)	est
foglia; parte aerea	infiammazioni della pelle	impacchi	est
foglia; parte aerea	fa bene ai piedi, per i piedi	-pediluvio (2) - avvolgere con una garza le foglie bagnate attorno ai piedi (1)	est
foglia	afte nella bocca	decotto per risciacqui (gargarismi)	bo
foglia	male alle gengive (v. "gengive dolenti") >>toglie l'infiammazione (1)	-pappetta con le foglie -applicare la foglia fresca -decotto per risciacqui, anche con un po' di <i>camomilla</i> (v. <i>Matricaria recutita</i> L.)	bo bo bo
pianta intera; foglia	infiammazioni della gola	-tisana -bollire le foglie e con l'acqua fare dei risciacqui	or bo
foglia	per le gengive	risciacqui con il decotto	bo
foglia	infezioni purulente	-applicare una foglia (fresca o sobbollita) -impacchi	est
pianta intera	emolliente	- decotto	or
foglia		- decotto con semi di <i>lino</i>	
foglia	digestivo >>in caso di bruciori di stomaco	-decotto - tisana	or

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
foglia	tosse	- decotto - decotto con semi di <i>lino</i>	or or	2
foglia pianta intera; radice	infiammazioni dell'intestino	- infuso - decotto	or or	2
foglia	calmante (senza specificare)	infuso	or	2
foglia+ fiore foglia	foruncoli >> senza specificare >> maturazione	-impacchi con l'infuso -applicare una foglia fresca o sobbollita sul foruncolo	est	2
foglia+ fiore foglia	ascessi >> senza specificare >> maturazione	-impacchi con l'infuso -impacchi	est	2
-foglia -parte aerea	vesciche nei piedi	-scottare la foglia e applicarla -pediluvio	est est	2
foglia	mal di piedi	impacchi	est	1
foglia	stanchezza nei piedi (v. "piedi stanchi")	pediluvio	est	1
foglia	piedi pesanti	pediluvi	est	1
parte aerea	piedi sudati	pediluvio	est	1
foglia	piaghe nei piedi	pediluvio	est	1
foglia	piaghe	scottare la foglia e applicare con una fasciatura	est	1
foglia	arrossamenti della pelle nel sederino dei bebè>>toglie l'inflammatione	decotto, da applicare	est	1
foglia	colpi	scottare la foglia e applicare con una fasciatura	est	1
foglia	dolori della dentizione	impiastrò avvolto in un panno	est	1
foglia	ulcere nelle gengive (v. "ulcere gengivali")	risciacqui con il decotto	bo	1
foglia	ascessi in bocca	risciacqui con decotto	bo	1
foglia	mal di gola	gargarismi con il decotto	bo	1
foglia	pulizia dei denti	foglia fresca	bo	1
foglia	enterite	bere infusioni ripetutamente	or	1
foglia	evacuazione difficile ("stitichezza")	infuso	or	1
foglia	mal di ventre	infuso	or	1
foglia	lubrificante dell'intestino	infuso	or	1
foglia	infiammazioni interne	tisana	or	1
foglia	rinfrescante (senza specificare)	infuso	or	1
foglia	raffreddore	decotto	or	1
parte aerea	dolori mestruali	tisana	or	1
foglia	disinfettante della bocca	masticare la foglia fresca e tenere in bocca	bo	1
parte aerea	mal d'occhi (>> dovuto a correnti d'aria)	impacchi	est	1
pianta intera	emolliente esterno	impacchi	est	1
foglia	calmante in caso di agitazione nervosa	infuso	or	1
foglia	mastite	foglie fresche e soppeste	est	1
foglia	reumatismi	foglia fresca	est	1
Fonti bibliografiche e di archivio				67
foglia; parte aerea; pianta intera	infiammazioni della bocca	decotto per risciacqui boccali e gargarismi (CDE: Bodio; Brissago; Caveragno-Bignasco; Grancia; Rossura; Rovio; Gerstner-Hirzel, p.105; mat. Strozzi)	bo	8

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
(parte aerea)	raffreddore >> azione emolliente	- tisana calda (Voce di Blenio) - decotto (CDE: Brissago, Broglio, Losone, Rossura, Rovio) -tisana (mat. Strozzi)	or or or	7
(foglia)	mal di denti (CDE)	- cataplasmi (Mezzovico-Vira) - risciacqui con il decotto (CDE: Auressio; Broglio; VSI, voce Aqua, p.220, Caveragno)	est bo	4
(foglia); pianta intera	foruncoli >> per farlo maturare	-impacchi con malva bollita nel latte (CDE, Sonogno) -impacchi (mat. Strozzi; Rosselli, p. 39) -applicare la foglia (Magginetti-Lurati, p. 70)	est est	4
-? -? -pianta intera	infiammazioni della pelle	-applicazione sulla parte infiammata (Ortelli-Taroni, Melide, p. 201) -bagni (Giacchetto, p. 50) -impacchi (mat. Strozzi)	est est est	3
(foglia)	tosse (Comologno, Cultura pop., p.87; CDE: Brissago, Gerra Gamb.)	decotto	or	3
?	emolliente (senza specificare)	-decotto (CDE, Caveragno, Sonogno) -s.p.u. (CDE: Sonv. Voc.)	?	3
?	ascessi>>maturazione (CDE, Sonogno; VSI, Voce Aqua, p.220, Caveragno)	decotto	est	2
?	ferite>>pulizia (CDE, Sonogno; Gerstner-Hirzel, p.105)	lavare la ferita con il decotto	est	2
-foglia -?	infezioni esterne	-impacchi (mat. Vicari, Monte) -s.p.u. (Burkhard-Vanoni)	est	2
?	screpolature della pelle delle mani (Borioli, p. 59)	bagni alle mani	est	1
?	tumefazioni (CDE, Bioggio)	?	(est)	1
?	affezioni bronchiali (Comologno, Cultura pop., p.87)	decotto	or	1
?	bronchite (Rosselli, p.39)	impacchi	est	1
pianta intera	infiammazioni della gola (mat. Strozzi)	decotto per risciacqui boccali e gargarismi	bo	1
?	mal di gola (CDE, Rovio)	decotto	or	1
(parte aerea)	affezioni polmonari (Comologno, Cultura pop., p.87)	decotto	or	1
?	emolliente bocca (CDE, Caveragno- Bignasco)	risciacqui con il decotto	bo	1
?	emolliente occhi (CDE, Caveragno- Bignasco)	risciacqui con il decotto	est	1
?	emolliente esterno (CDE, Sonogno)	impacchi	est	1
?	ascessi boccali >> disinfettante (Comologno, Cultura pop., p.88)	aspettare la maturazione dell' ascesso, poi bucare con un pezzo di legno per farne uscire il pus, disinfettando con acqua salata e infine con acqua di malva	bo	1
?	suppurazione delle gengive (Gerstner-Hirzel, p. 105)	risciacquare la bocca con l' infuso	bo	1
parte aerea	pulizia (v. "igiene") delle orecchie (Gerstner-Hirzel, p.105)	fare un decotto/infuso con cui sciacquare la cavità uditiva	ot	1
(parte aerea)	geloni (Borioli, p. 59)	bagni alle mani o ai piedi	est	1
(parte aerea)	costipazione intestinale (v. "stitichezza") >> azione emolliente (mat. Strozzi)	s.p.u.	or	1

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
?	purgante (CDE: Malvaglia)	s.p.u.	(or)	1
(parte aerea)	depurativo (Lurati-Pinana, p. 276)	decotto	or	1
(parte aerea)	disturbi del basso ventre (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	bagni	est	1
(parte aerea)	cistite (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	bagni	est	1
(foglia)	febbre (VSI, voce Aqua, p.220, Caveragno)	decotto	or	1
?	difterite (CDE, Chironico)	decotto	(?)	1
parte aerea	mal di cuore (CDE, Grancia)	tostare la malva e applicarla sul petto al livello del cuore	est	1
VETERINARIA				
Informatori				(9)
foglia	mastite (anche "infiammazione delle mammelle")	-foglie fresche sulla mammella -lavaggi con decotto	est est	2
parte aerea	infezioni esterne	lavaggi con decotto	est	1
foglia; fiore	ferite>>decongestionante	lavaggi con decotto	est	1
parte aerea	ascessi	lavaggi con decotto	est	1
parte aerea	infiammazioni purulente	lavaggi con decotto	est	1
parte aerea	lavaggi vaginali dopo il parto (v. "igiene vaginale dopo il parto")	lavaggi con il decotto	est	1
foglia	facilita l'espulsione della placenta	lavaggi	est	1
foglia	infiammazioni>>rinfrescante	decotto (con semi di <i>lino</i>)	or	1
Fonti bibliografiche e di archivio				(7)
foglia; parte aerea	lavaggi (v. "igiene") per mucche e capre gravide (Comologno, Cultura pop., p. 91)	lavaggi con acqua di <i>segale</i> (v. <i>Secale cereale</i> L.) e malva, allungata ogni mattina con acqua tiepida	est	1
	lavaggio (v. "igiene") delle mucche al momento dell'espulsione della placenta (Comologno, Cultura pop., p.90)	lavaggi con decotto	est	1
	bevanda per mucche e capre gravide (Comologno, Cultura pop., p.91)	bevanda di acqua di <i>segale</i> (v. <i>Secale cereale</i> L.) con malva, allungata ogni mattina con acqua tiepida	or	1
	beverone post-parto (VSI, voce Aqua, p. 220, Brione Verz.)	decotto da amministrare alla mucca dopo il parto	or	1
	aiuta la digestione (v. "digestivo") (Lurati, v. Bederetto, p.60)	infuso	or	1
	riattivazione della ruminazione (Lurati, v. Bederetto, p.60)	infuso	or	1
	azzoppamento dei bovini (Mombelli, p.109)	impacchi	est	1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"				

Matricaria recutita L. (Camomilla)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (59)
Bellinzona	<u>camamèla</u> (Camorino) <u>camomèla</u> Camorino Lumino <u>camomila</u> (Arbedo) camamèle (Medeglia, Robasacco, Sementin) camemèle (Monte Carasso)	CDE: mat. Margnetti Pronzini, Vocabolario VSI, voce Camamèla LSI, voce Camamèla	Calmante (Bellinzona; Camorino) Colpi (Bellinzona) Concilia il sonno (Bellinzona; Carena) Digestivo (Arbedo) <i>Dolori mestruali</i> (Bellinzona) <i>Foruncoli-maturazione</i> (Carasso) Ferite (Bellinzona; pulizia -Arbedo) Indigestione-stimola il vomito (Camorino) Mal di ventre (Bellinzona ; <i>Gudo</i>) Raffreddore (Bellinzona) Tosse secca* (Medeglia)
Blenio	<u>camaméla</u> Blenio, Leontica Olivone Prugiasco Torre <u>camamèla</u> Dangio Malvaglia <u>camoméla</u> (P.to Valentino)	LSI, voce Camamèla	Colpi nelle mani (Prugiasco) Concilia il sonno (Malvaglia) Digestivo (Malvaglia; Prugiasco; Torre) Espulsione placenta-bestiami (Malvaglia) Indigestione-bestiami (Malvaglia) Mal di testa (Torre) Mal di ventre (Corzoneso; Torre) Nausea-stimola il vomito (Torre) Occhi cisposi (Corzoneso) Occhi infiammati (Torre) <i>Raffreddore</i> (val di Blenio)
Leventina	<u>camamèla</u> Airolo Fontana; Personico <u>camaméla</u> (Mairengo; Calpiogna; Osco; Valle) <u>camamèle</u> (Sobrio) camomèla (Bodio) <u>camomila</u> (Faido; Villa Bedretto)	Beffa LSI, voce Camamèla LSI, voce Camamèla VSI, voce Camamèla	<i>Bronchite</i> (Cavagnago) Calmante (Villa Bedretto) Calmante dei nervi (Faido) Concilia il sonno (Faido; Mairengo; Villa Bedretto) Digestivo (Mairengo*); Sobrio ; <i>val Bedretto- bestiami</i>) Distorsioni-anche bestiame (Personico) Favorisce l'espettorazione (Mairengo) <i>Foruncoli</i> (Cavagnago) Indigestione (Fontana; Sobrio) Infezioni esterne (Personico) Mal di stomaco (Faido) Mal di ventre (Villa Bedretto) Per gli occhi (Villa Bedretto) Peso sullo stomaco (Fontana) Tumefazioni-anche bestiame (Personico)
Locarno	<u>camamèla</u> Contra; Mergoscia Crana <u>Lavertezzo</u> camaméla Comologno Locarno Losone Verscio camamèle (Gerra Gamb.) camomila (Intragna) <u>camomèla</u> (Vogorno) <u>camomila</u> (Gordola)	CDE Lurati-Pinana, p.245 CDE:Mat.Gamboni LSI, voce Camamèla CDE CDE: mat. Poncini LSI, voce Camamèla LSI, voce camamèla	Asma (Brissago) Bronchite (Brissago) Calmante dei nervi (Gordola; Mergoscia; Vogorno) Calma il vomito (Mergoscia) Concilia il sonno (Mergoscia; Vogorno) <i>Digestivo</i> (Comologno; Sonogno) Indigestione (Mergoscia; Vogorno) Mal di denti (Contra) Mal di gola* (Vogorno) Mal di stomaco (Vogorno) Mal di testa (Contra; Gordola; Lavertezzo; Mergoscia) Mal di ventre (<i>Comologno</i> ; Gordola ; Lavertezzo) Occhi infiammati (Vogorno) <i>Raffreddore</i> (Losone)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (59)
Lugano	camamèla Agno Bedigliora campagna luganese Medio Vedeggio Rovio ... camamèle (Breno) camomèla (Curio; Lugano) camomíla (Fescoggia) fiór da san Giovann (Carona)	CDE: Grignola Geerts, p. 46 Foletti Passardi, p. 61 Frigerio, p.29; CDE LSI, voce Camamèla LSI, voce fiór, p. 468	Cisticercosi suina (Fescoggia) Concilia il sonno (Fescoggia; Ponte Tresa) Digestivo (Sigirino) Dolori agli arti (Melide) Eccitazione nervosa (Melide) Flatulenze da consumo eccessivo di crescione- bestiame (Bogno) Indigestione (Melide) Infezioni esterne (Melide) Infiammazioni esterne (Melide) Infiammazioni delle gengive* (Miglieglia) Mal di denti (Rovio; Lugano) Mal di gola (Ponte Tresa) Mal di piedi (Fescoggia) Mal di stomaco (Banco; Medio Vedeggio) Mal di testa (Lugano) Mal di ventre (Arogno; Breganzona; Lugano; Melide; Ponte Tresa) Malessere (Melide) Occhi affaticati (Lugano) Raffreddore (Fescoggia; Rovio) Tonico (Curio)
Mendrisio	camamèla campagna Adorna Arzo; Balerna; Monte; Morbio superiore; Stabio camomíla (Mendrisio)	Mombelli, glossario VSI, voce Camamèla	Afte boccali (Morbio superiore) Azzoppamento-bestiame (Stabio) Bernoccolo sul capo (Stabio) Calmante dei nervi (Balerna) Concilia il sonno (Balerna; Morbio sup.; Stabio) Digestivo (Balerna) Disinfettante (Balerna) Ferite (Balerna) Indigestione con vomito (Monte) Infiammazioni (Morbio sup.; Balerna) Insonnia (Monte) Mal di denti (Monte*; Morbio sup.; Pedrinate*) Mal di gola (Morbio superiore) Mal di ventre (Cabbio; Morbio superiore; Stabio) Pulizia degli occhi (Riva san Vitale)
Riviera	camamèla (Osogna) cāmāmèla (Biasca e Pont.) cémémèla (Biasca) cémémèla (Biasca)	CDE: mat. Pellanda Strozzi, glossario LSI, voce Camamèla	Calmante (Biasca) Calmante dei nervi (Biasca) Concilia il sonno (Biasca) Digestivo (Biasca e Val Pontirone) Eccitazione nervosa (Biasca e Val Pontirone) Infiammazioni della pelle (Biasca e Val Pontirone) Infiammazioni (Biasca) Influenza (Biasca) Insonnia (Biasca e Val Pontirone) Mal di testa (Biasca) Mal di ventre (Biasca; Val Pontirone) Pulizia della bocca (Biasca e Val Pontirone)
Vallemaggia	camamèla (Avegno) camomíla (Peccia; Campo VM.) camomèla (Menzonio) camomèla camomíla (Caveragno) camumíla (Linescio)	LSI, voce Camamèla LSI, voce Camamèla VSI, voce Camamèla LSI, voce Camamèla VSI, voce Camamèla	Calmante dei nervi (Avegno; Caveragno) Concilia il sonno (Avegno; Bosco Gurin; Caveragno; Gordevio) Digestivo (Caveragno) Eccitazione nervosa (Bosco Gurin) Ferite-pulizia (Avegno) Infiammazioni della pelle (Aurigeno; Lodano)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (59)
			<i>Mal di stomaco</i> (Aurigeno) Occhi infiammati (<i>Avegno</i> ; <i>Peccia</i>) <i>Occhi che bruciano</i> (Bosco Gurin) <i>Mal di denti</i> (Broglia; Linescio*) <i>Mal di ventre*</i> (Bosco Gurin) <i>Pelle arrossata</i> (Aurigeno) <i>Raffreddore</i> (Bosco Gurin; Broglia) <i>Vermi intestinali</i> (Gordevio)
Ticino	camamèla	LSI, voce camamèla	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedi	Citazioni
Informatori (50)			(C; S; A) 115
fiore	per dormire, per dormire bene, concilia il sonno (v. "concilia il sonno")	tisana	or 18
fiore	mal di ventre	infuso	or 12
fiore	digestivo	- infuso/(decocto) (8) - infuso, ev. con un po' di <i>limone</i> (1)	or 9 or
fiore	calma i nervi (anche "tranquillante")	infuso	or 8
fiore	mal di testa	- infuso, tisana (5) - impacchi con l'infuso (1) - fiori in soluzione alcolica; frizionare le tempie (1)	or 7 est est
fiore	indigestione >> accompagnata da vomito >>>provoca il vomito	-tisana (4) -tisana (1) -infuso (1)	or 6
fiore (o erba fiorita)	calmante (senza precisare)	- tisana (4) - fiori a macero in soluzione alcolica (1)	or 5 or
fiore	mal di denti	-fare degli impacchi con l'infuso e un po' d'olio (1) -immergere mento e bocca in una scodella con l'infuso caldo e bagnare bene, per disinfiammare (1) -avvolgere dei fiorellini in una garza e tenere in bocca (1) -spalmare del <i>burro</i> su una carta fine, poi cospargerlo di fiori, applicarlo su una tela e legarlo attorno alla testa (1)	est 4 est bo est
fiore	ferite >>pulisce la ferita	- impacchi (2) -lavare la ferita con un infuso (2)	est 4 est
fiore	toglie le infiammazioni in generale	infuso	or 3
fiore	occhi infiammati	- impacchi (1) - avvolgere i fiori bolliti in un panno e applicare (1) infuso per sciacquare gli occhi (1)	est 3 est est
fiore	mal di stomaco	infuso	or 3
fiore	mal di gola	- infuso (1) - gargarismi con l'infuso (ev. anche con un po' di foglie di <i>malva</i>) (1) - cospargere fiori di camomilla su della lana di pecora con <i>olio o sugna</i> (1)	or 3 bo est
fiore	colpi >>>colpi nelle mani	- cuscinetto con fiori bolliti (1) - impacchi (1)	est 2 est
fiore	raffreddore	infuso	or 2
fiore	per gli occhi	impacchi	est 2
fiore	nausea>>>provoca il vomito	infuso ben concentrato	or 1
fiore	peso sullo stomaco	infuso	or 1

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedi	Citazioni
fiore	calma il vomito	infuso	or 1
fiore	difficoltà ad addormentarsi (v. "insonnia")	tisana (spec. amministrata ai bambini)	or 1
fiore	bronchite	scaldare dell'olio con dei fiori, metterli su un panno e applicarlo sui bronchi	est 1
fiore	occhi affaticati	impacchi	est 1
fiore	occhi cisposi	impacchi	est 1
fiore	afte ("vescichette") nella bocca	sciacquare con l'infuso	bo 1
fiore	tonico	infuso	or 1
fiore	infiammazioni delle gengive	decotto di <i>malva</i> (v. <i>Malva</i> sp.) per risciacqui boccali, mischiato con un po' di camomilla	bo 1
fiore	stacca il catarro (v. "favorisce l'espettorazione")	impacchi	est 1
fiore	asma	scaldare dell'olio con dei fiori metterli su un panno e applicarlo sui bronchi	est 1
fiore	tosse secca	cospargere di fori il cataplasma di farina di semi di <i>lino</i> prima di applicarlo (v. <i>Linum usitatissimum</i> L.)	est 1
fiore	mal di piedi	pediluvio	est 1
fiore	tumefazioni	impacchi	est 1
fiore	distorsioni	fasciare la gamba con impacchi	est 1
fiore	infezioni della pelle	impacchi con la tisana	est 1
fiore	azione antibiotica (v. "disinfettante")	tisana	or 1
fiore	influenza	infuso	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			49
fiore	mal di ventre (anche "dolori addominali")	<ul style="list-style-type: none"> - impacchi caldi (CDE, Arogno; Nessi, p.19) - ungere un foglio con olio di <i>oliva</i> (v. <i>Olea europaea</i> L.) - cospargerlo di fiori e legarlo attorno al ventre con un cencio (Gerstner-Hirzel, p.132) - impastare con olio i fiori secchi, applicare sull'addome (Ortelli-Taroni, Melide, p.201) - applicare fiori di camomilla (CDE, Gudo) - applicare sul ventre il mesentere del maiale con un pizzico di fiori di camomilla (VSI, voce Camamèla, Cabbio) - infuso (VSI, voce Camamèla, Comologno; mat. Strozzi) 	est 7
fiore	raffreddori (anche "costipazioni")	<ul style="list-style-type: none"> - tisana calda (Voce di Blenio) - decotto (CDE: Broglio, Losone) - impiastro di olio e camomilla applicato sullo stomaco dei bambini (CDE, Rovio) - inalazioni (Gerstner-Hirzel, p.132) - pediluvio (Gerstner-Hirzel, p.132) 	or 6
fiore	mal di denti (CDE/VSI, voce Camamèla)	<ul style="list-style-type: none"> - fiori con farina di <i>segale</i> (v. <i>Secale cereale</i> L.) arrostita, applicati sulla mascella dolente (Linescio) - fiori su carta unta di olio di <i>ricino</i> (v. <i>Ricinus communis</i> L.) (Pedrinate) - risciacqui con decotto (Broglio) - suffumigi con acqua di camomilla (Rovio) 	est 4
fiore	infiammazioni della pelle	<ul style="list-style-type: none"> -bagni (Giacchetto, p. 50) -applicazioni (mat. .Strozzi; Burkhard-Vanoni); impacchi (Ortelli-Taroni, Melide, p. 201) 	est 4

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedi	Citazioni
fiore	digestivo	- tisana (CDE: Comologno, mat. Gamboni, p.38; Sigirino) - consumare due fiori di camomilla (VSI, voce Camamèla, Sonogno)	or or 3
fiore	mal di stomaco	s.p.u. (Passardi, p.61; Burkhard-Vanoni)	(or) 2
fiore	detergente per gli occhi (v. "pulizia degli occhi") (VSI, voce Camamèla, Riva San Vitale, p. 270)	- lavaggi - impacchi	est 2
(parte aerea)	foruncoli>>maturazione	-impacchi (Rosselli, p.39) -impacchi (VSI, voce Bugnón, p. 1147, Carasso)	est est 2
fiore	eccitazione nervosa (Ortelli-Taroni, Melide, p.201; mat. Strozzi)	tisana	or 2
fiore	occhi infiammati (VSI, voce Aqua, p.220, Peccia)	infuso per bagni oculari	est 1
fiore	occhi che bruciano	infuso per bagni oculari	est 1
fiore	insonnia (mat. Strozzi)	infuso	or 1
fiore	concilia il sonno	tisana (Gerstner-Hirzel, p. 132)	or 1
fiore	indigestione	tisana (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	or 1
fiore	dolori mestruali	infuso (VSI, voce Camamèla, Bellinzona)	or 1
fiore	vermi intestinali (CDE, Gordevio)	ungere un cartone con olio d'oliva (v. <i>Olea europaea</i> L.), spargervi sopra fiori di camomilla; applicare sul ventre	est 1
fiore	malessere (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	tisana	or 1
fiore	arti dolenti (v. "dolori agli arti") (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	impastare con olio i fiori secchi e applicarli sugli arti dolenti	est 1
fiore	infezioni esterne (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	applicazione/impacchi	est 1
fiore	bernoccolo sul capo (VSI, voce Camamèla, Stabio)	impacchi	est 1
parte aerea	pelle arrossata (Burkhard-Vanoni)	impacchi	est 1
(parte aerea)	bronchite (Rosselli, p.39)	impacchi	est 1
fiore	pulizia della bocca (mat. Strozzi)	risciacqui, gargarismi	bo 1
VETERINARIA			(8)
<u>Informatori</u>			
fiore	indigestione	tisana	or 1
fiore	facilita l'espulsione della placenta	lavaggi	est 1
fiore	distorsioni	impacchi (fasciare la zampa con la pezza imbevuta)	est 1
fiore	tumefazioni	impacchi sulla zona tumefatta	est 1
parte aerea	cisticercosi suina (cura post-operatoria)	amministrare alla bestia l'infuso, dopo avere estratto il cisticerco sotto la lingua	or 1
<u>Fonti bibliografiche e di archivio</u>			
parte aerea fiorita	azzoppamento del bovino (Mombelli, p.109)	impacchi	est 1
parte aerea fiorita	flatulenza nelle pecore dovuta a consumo eccessivo di crescione (VSI, voce Cafè, p.124, Bogno)	decotto	or 1
parte aerea fiorita	aiuta la digestione (v. "digestivo") (Lurati, v. Bedretto, p.60)	infuso	or 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

Melissa officinalis L. (Melissa)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (7)
Bellinzona	erba limonzina (Carasso; S. Antonio) (erbe) limonsine (Robasacco) (erbe) lemunzine (Sementina) limonzina (Lumino) limunsina (Camorino) limunsine (Medeglia)	CDE LSI, voce limonzina LSI, voce limonzina Pronzini LSI, voce limonzina LSI, voce limonzina	
Blenio			
Leventina	erba limonzina (Giornico) limonzina (Chiggiogna) limonzini (Chironico)	CDE CDE LSI, voce limonzina	
Locarno	erba limonzina (Brissago; Golino; Locarno; Losone, Brione Verz.) erboe limuzinoe (Grosso) lemonzina (Locarno) limonzina (Brissago; Caviano) limonzine (Gerra Gambarogno) limunzina (Auessio)	CDE CDE LSI, voce limonzina CDE LSI, voce limonzina CDE	
Lugano	erba limonzina Gandria; Rovio Medio Vedeggio (erba) limonsina (Gravesano; Medio Vedeggio; Pura; Brusino Arsizio; Sonvico) (erba) limonzina (Cimo; Gandria Lamone...) (erbe) limonzine (Breno) limunsina (Astano; Grancia) limunzina (Curio)	CDE Passardi, p.110 LSI, voce limonzina; CDE; Passardi, p. 173 CDE LSI, voce limonzina LSI, voce limonzina	Calmante (dei nervi) (Breganzona) Fa bene allo stomaco (Massagno) <i>Indigestione</i> (Grancia) <i>Mal di testa</i> (Grancia)
Mendrisio	limunzina (Mendrisio) (erba) limunzina (Cabbio; Genestrerio; Balerna; Riva san Vitale)	LSI, voce limonzina CDE	
Riviera	limoncina (Biasca)		
Vallemaggia			<i>Depressione</i> (Aurigeno) Digestivo (Cavergno) <i>Calmante dei nervi</i> (Aurigeno)
Ticino	limonzzina; limunzina	LSI, voce limonzina	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (5)			(C) 4
foglia	calmante (dei nervi)	infuso; decotto (da prendere prima di coricarsi)	or 2
foglia + fiore	fa bene allo stomaco	sciroppo	or 1
foglia, parte aerea	digestivo	infuso	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			4
foglia	mal di testa (CDE, Grancia)	decotto	or 1
foglia	indigestione (CDE, Grancia)	decotto	or 1
?	tranquillizzante (v. "calmante dei nervi") (Burkhard-Vanoni)	s.p.u.	(or) 1
?	contro le depressioni (Burkhard-Vanoni)	s.p.u.	(or) 1

Mentha x piperita L. (Menta piperina)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (12)
Bellinzona	ménta (Lumino) mentina (Lumino)	Pronzini Pronzini	Per lo stomaco (Arbedo)
Blenio	grópp (Malvaglia)		Diarrea (Malvaglia-anche bestiame; <i>val di Blenio</i>)
Leventina	ménta (Quinto)	CDE: Classe II A Ambrì 1981/82.9	Digestivo (Rodi-Fiesso)
Locarno	ménta (Gordola; Lavertezzo) menta forta (Locarno) sesémbr (Sonogno) sosémbr (Brione Verzasca; Gerra Verz.) susémbr (Lavertezzo)	Scamara, Mano, p. 26 CDE: Mat. Steingruber Lurati-Pinana, glossario LSI, voce sosémbr Scamara, Gergo	Calmante dei nervi (Gordola) <i>Vermi intestinali</i> (Brione Verz.)
Lugano	ménta Bedigliora Rovio	Geerts, p. 46 Frigerio, p.53	Calmante dei nervi (Breganzona) Digestivo (Massagno) Per lo stomaco (Massagno) Pulizia dei denti (Lugano) Mal di stomaco (Banco)
Mendrisio	ménta Mendrisio Balerna; Morbio superiore	CDE: Lurà, Alm. 1984.102	Calcoli alla cistifellea (Morbio superiore) Digestivo (Balerna) Pulizia dei denti (Stabio) Rinfrescante (Balerna)
Riviera	grop (Biasca) ménta (Biasca e Pontirone)	Strozzi	Concilia il sonno (Biasca e Pontirone) Digestivo (Biasca e Pontirone) Dissetante (Biasca)
Vallemaggia	erba bona (Broglia; Linescio) ērbā bōna (Peccia) erba 'd san Pedru (Caveragno) menta (Caveragno)	LSI, voce erba/CDE CDE CDE	Digestivo (Caveragno) <i>Mal di stomaco</i> (Aurigeno) Per lo stomaco (Caveragno)
Ticino	ménta (<i>passim</i>)		

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (14)			(C) 20
foglia; (parte aerea)	digestivo	- infuso (3) - sciroppo (v. ricetta) (1) - liquore (v. ricetta) (1)	or or or
foglia	per lo stomaco; fa bene allo stomaco	infuso (3) sciroppo (1)	or
foglia	calmante (per i nervi)	infuso; decotto (da prendere prima di coricarsi)	or
foglia	pulizia dei denti	passare le foglie fresche sui denti	bo
foglia	mal di stomaco	infuso	or
foglia	rinfrescante	tisana	or
foglia	diarrea	tisana	or
foglia	calcoli alla cistifellea	infuso (bere diverse tazze al giorno)	or
foglia	dissetante	infuso	or
Fonti bibliografiche e di archivio			5
foglia	digestivo (mat. Strozzi)	tisana	or
foglia	mal di stomaco (Burkhard-Vanoni)	(tisana)	or
foglia	concilia il sonno (mat. Strozzi)	tisana	or

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
(foglia?)	vermi intestinali (CDE, Brione Verz.)	tisana	or	1
(foglia?)	diarrea (Voce di Blenio)	s.p.u.	(or)	1
VETERINARIA <u>Informatori</u>				
foglia	diarrea	tisana	or	1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"				

***Mentha spicata* L.; *Mentha* sp. (Menta romana e specie affini)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	Haarzchrüt ²⁹³⁶ (Bosco Gurin) menta ²⁹³⁷ (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p. 89 E. Gersnter-Hirzel, p. 106	<i>Fa bene allo stomaco</i> (Bosco Gurin) ²⁹³⁸ <i>Mal di ventre</i> (Bosco Gurin) ²⁹³⁹

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio				2
foglia	mal di ventre (E. Gersnter-Hirzel, p. 106)	infuso	or	1
foglia	fa bene allo stomaco (Gerstner-Hirzel, p.89)	consumato come alimento, nella minestra	or	1

²⁹³⁶ Indicato come *Mentha* sp.

²⁹³⁷ *Mentha spicata* L.

²⁹³⁸ Indicato come *Mentha* sp.

²⁹³⁹ *Mentha spicata* L.

Mercurialis annua L. (Mercorella comune); Mercurialis perennis L. (Mercorella bastarda)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano	mergorèla (Rovio)	VSI, voce Aqua, p. 220 LSI, voce mercürèla, p. 407	<i>Provoca il vomito</i> (Rovio)
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
?	provoca il vomito (VSI, voce Aqua, p. 220)	(?)	or

Mespilus germanica L. (Nespolo comune)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	minispru venispru (Sementina) vinèspur (Cadenazzo)	Foletti, Campagna lug., p. 153 LSI, voce venèspol, p. 740 LSI, voce venèspol, p. 740	
Blenio	vinéspra (Semione, Ludiano) vinéspro (Malvaglia)	LSI, voce venèspol, p. 740 LSI, voce venèspol, p. 740	
Leventina			
Locarno	venèspor (Brissago)	LSI, voce venèspol, p. 740	
Lugano	penèch (Capriasca) venèspol (Arogno) venèspor (Cimadera) venèspur	Foletti, Campagna lug., p. 153 LSI, voce venèspol, p. 740 LSI, voce venèspol, p. 740 Foletti, Campagna lug., p. 153	
Mendrisio	venèspur venèspula (Mendrisio)	LSI, voce venèspol, p. 740 LSI, voce venèspula, p. 740	<i>Previene i bubboni</i> (Castel san Pietro)
Riviera	vinéspro (Biasca)	Mat. Strozzi; Foletti, Campagna lug., p. 153	
Vallemaggia	vanéspro (Moghegno) vinéspru (Linescio) vinéspu (Campo VMaggia)	LSI, voce venèspol, p. 740 LSI, voce venèspol, p. 740 LSI, voce venèspol, p. 740	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
“frutto”	previene i bubboni	mangiare nespole	or

Monarda didyma L. (Monarda scarlatta)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (4)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			Concilia il sonno (Massagno) Difficoltà digestive (Massagno) Dissetante (Massagno) Per i nervi (Massagno)
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(C) 4
fiore	per i nervi	sciropo (v. ricetta)	or 1
	aiuta a dormire (v. "concilia il sonno")	sciropo (v. ricetta)	or 1
	difficoltà della digestione	sciropo (v. ricetta)	or 1
	dissetante	sciropo (v. ricetta)	or 1

Myristica fragrans Houtt. (Miristica)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	noos moscā (Gudo) núș nuscká (Isona) nusnuscáa (Arbedo)	CDE CDE Pellandini, p. 48	<i>Mal di ventre</i> (Gudo)
Blenio	nós moscada (Olivone)	Fasani, p. 67	
Leventina	nòs nòschèt (Osco)	CDE	
Locarno	nòș moscada (Golino; Locarno; S. Nazzaro) nos moscat (Solduno) nos noscada (S. Nazzaro) nöss moscada (Caviano; Mergoscia) nus muskad (Brione s. Minusio) nus noscada (Mosogno)	CDE CDE CDE CDE CDE CDE	<i>Digestivo</i> (Vogorno)
Lugano	nos moškáda (Rovio) nūs moscaa (campagna luganese) nus moscat (Medio Vedeggio) nūs noscat (Sigirino)	CDE Foletti, p.174 Passardi, p.204 CDE	<i>Digestivo</i> (Sigirino)
Mendrisio	nòs muscā (Stabio)	CDE	
Riviera	nós moscaa (Biasca)	Il Biaschese 2005	
Vallemaggia	nòș mușcāt (Peccia) nuscart (Caveragno) nūs nuscē (Linescio)	CDE CDE CDE	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(A) 1
seme (“noce moscata”)	digestivo	consumare un pezzettino di noce moscata	or
Fonti bibliografiche e di archivio			2
seme	mal di pancia	s.p.u. (CDE, Gudo)	1
seme	digestivo (CDE, Sigirino)	s.p.u.	(or) 1
Cfr. Tavola “Rimedi composti da miscugli”			

Nasturtium officinale R. Br. (Crescione)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (5)
Bellinzona	cressón Lumino Preonzo créssun (Camorino) formentín (S. Antonio)	Pronzini CDE: RTT Preonzo 97 CDE: mat. Margnetti LSI, voce formentín	
Blenio	crosciòn (Ludiano) grasón	LSI, voce Cressón, p. 85 Voce di Blenio	<i>Catarro</i> <i>Tubercolosi polmonare</i>
Leventina	crésción (Airolo) grossón (Quinto)	Beffa CDE: Inchieste RSI 2	
Locarno	crasción (Vergeletto) crassón (Crana) crescición (Locarno) cressóm (Verzasca) cressómm (Lavertezzo) grasóm (Mergoscia)	LSI, voce Cressón, p. 85 LSI, voce Cressón, p. 85 Lurati-Pinana, glossario Scamara, Gergo	<i>Depurativo del sangue</i> (Brione Verzasca) <i>Fa bene al sangue</i> (Locarno)
Lugano	capüsc (Vezio) crescición Bedigliora Rivera Vezia cresciun (Rovio) cresón (Bogno) cre(s)ón (Curio) scressón (circ. Tesserete)	VSI, voce Capüsc, p. 569 Geerts, p. 46 CDE: Bonomi ms. A. CDE: Inchieste RSI 2 Frigerio, p.35 CDE: Mat. Buletti LSI, voce Cressón, p. 86	
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	biöcc crescición (Avegno) crescióm (Campo VMa.; Caveragno) cressóm (Linescio) criscióm (Campo VMa.) crisción (Gordevio)	VSI, voce Biöcc CDE: mat. Martini; LSI, voce Cressón, p. 85 CDE: mat. Moretti LSI, voce Cressón, p. 86 LSI, voce Cressón, p. 86	<i>Apporto vitaminico</i> (Avegno)
Ticino	cressón crescición cresciún cressún	LSI, voce Cressón, p. 85	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)			(S) 2
parte aerea	fa bene al sangue	consumato come alimento, in insalata	or 1
parte aerea	apporto vitaminico	consumato come alimento, in insalata	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			3
parte aerea	purgativo (v. “depurativo”) del sangue (CDE, Brione Verzasca)	s.p.u.	(or) 1
(parte aerea)	catarro (Voce di Blenio)	s.p.u.	? 1
(parte aerea)	tubercolosi polmonare (Voce di Blenio)	s.p.u.	? 1
Cfr. Tavola “Rimedi composti da miscugli”			

Nicotiana tabacum L. (Tabacco)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (8)
Bellinzona	tabacć (Sementina; Monte Carasso)	LSI, voce tabacch, p. 389	<i>Mal di denti</i> (Monte Carasso)
Blenio	ciarnòbis (Ludiano) tavacch (Olivone)	VSI, voce Cernòbi, p. 118 LSI, voce tabacch, p. 389; Buchman, p. 55	<i>Ferite</i> (v. Blenio)- <i>emostatico</i> (Malvaglia) <i>Mal di denti</i>
Leventina	tabách (Airolo)	Beffa	<i>Mal di denti</i> (Primadengo)
Locarno	tabacć (Loco; Losone; Cugnasco) tabágn (Auressio)	LSI, voce tabacch, p. 389 LSI, voce tabacch, p. 389	<i>Ferite-emostatico</i> (Caviano; Cugnasco; Palagnedra)
Lugano	cernòbi (Val Colla) cernòbie (Val Colla) scernòbi (Val Colla) tabacch (medio Vedeggio)	VSI, voce Cernòbi, p. 118 VSI, voce Cernòbi, p. 118 VSI, voce Cernòbi, p. 118 Passardi, Punciröo	1. <i>Prevenzione del raffreddore</i> (Melide)
Mendrisio	tabách (Morbio superiore)		Conserva i denti (Morbio sup.) <i>Mal di denti*</i> (Coldrerio) Prevenzione della sinusite (Morbio sup.) Raffreddore-starnutatorio (Morbio sup.)
Riviera	tabách (Biasca e Pontirone;Lodrino)	Strozzi, p. 165; Bernardi	
Vallemaggia	tabac (Campo Vallemaggia) tabacć	CDE LSI, voce tabacch, p. 389	<i>Ferite-emostatico</i> (Campo Vallemaggia) <i>Mal di testa</i> (Bosco Gurin)
Ticino	cernòbi tabacch	VSI, voce Cernòbi, p. 118 LSI, voce tabacch, p. 389	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(C) 3
foglia	previene la sinusite	fiutare tabacco sminuzzato	na 1
foglia	cura del raffreddore (facendo starnutire, libera il naso)	fiutare tabacco sminuzzato	na 1
foglia	conserva i denti	masticare il tabacco che resta sul fondo della pipa	bo 1
Fonti bibliografiche e di archivio			12
foglia	arresta la fuoriuscita di sangue (v. "emostatico") dalle ferite (CDE)	applicare sulla ferita : -del tabacco (Campo Vallemaggia; Cugnasco) -tabacco da naso (Malvaglia; Palagnedra) -tabacco masticato (Caviano)	est 5
foglia	mal di denti	applicare del tabacco sul dente che duole (CDE, Monte Carasso)	bo 4
		masticare tabacco (CDE, Primadengo)	bo
		mettere in bocca un pizzico di polvere di tabacco (Nessi, p.30)	bo
		masticare la radice di <i>imperatoria</i> (v. <i>Peucedanum ostruthium</i> (L.) Koch) mischiata con il tabacco da pipa (Voce di Blenio)	bo
foglia	ferite (Voce di Blenio)	(applicare sulla ferita)	est 1
foglia	prevenzione del raffreddore (Ortelli-Taroni, Melide, p. 201)	fiutare tabacco	na 1
foglia	mal di testa (Gerstner, p. 56)	fiutare una forte presa di tabacco	na 1

***Ocimum basilicum* L. (Basilico)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (3)
Bellinzona	başılı (Bell.; Lumino)	Pronzini; LSI, voce başiligh, p. 244	
Blenio	basílich (Malvaglia)	CDE: mat. Ambrosetti	
Leventina			
Locarno	başilegh (Mergoscia) başili (Locarno)	LSI, voce başiligh, p. 244 LSI, voce başiligh, p. 244	
Lugano	basílich Lugano Rovio Savosa	CDE: mat. Zarrella Frigerio, p.25 Foletti, Temp, p. 26	Tosse (Monteggio)
Mendrisio	basílich (Morbio superiore)		Digestivo (Morbio superiore)
Riviera			
Vallemaggia	başili	LSI, voce başiligh, p. 244	Depurativo del fegato (Cavergho)
Ticino	başiligh	LSI, voce başiligh, p. 244	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (3)		(C)	4
parte aerea	purifica il fegato (v. “depurativo del fegato”)	- tisana - consumato come alimento	or or 2
foglia	digestivo	liquore (v. ricetta)	or 1
foglia	tosse	decolto	or 1

Olea europaea L. (Olivo)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni ²⁹⁴⁰ (19)
Bellinzona	ulív (Lumino) ulivò (Lumino) urív (Monte Carasso)	Pronzini Pronzini LSI, voce olív	Escoriazioni* (Camorino) Ferite* (Medeglia) Scottature* (Camorino; Medeglia)
Blenio	uliva (Aquila)	CDE: Falconi Martinoli, Aspetti 2	Cicatrici-emolliente* (Torre) Arrossamenti della pelle (Torre) Scottature-emolliente* (Torre)
Leventina	orív (Giornico) uríu urív (Chironico)	LSI, voce olív LSI, voce olív LSI, voce olív	Infiammazioni (Calpiogna) Mal di denti (Bodio) Scottature* (Villa Bedretto)
Locarno	oléu (Vergeletto) ulív (Locarno)	LSI, voce olív CDE: ASV, Komm. 2.848	Mal di denti (Auessio; Cavigliano) Mal di ventre (Mergoscia)
Lugano	orív (Breno) ulif (medio Vedeggio) uliva (medio Vedeggio) ulív (Novaggio)	LSI, voce olív Passardi, p.368 Passardi, Punciröö Ryser-Demarta, Vurègh ben, p. 48	Appendicite (Massagno) Dolori* (Fescoggia; rif. Lugano) Geloni (Melide) Mal di gambe* (rif.: Lugano) Mal di schiena* (rif.: Lugano) Mal di ventre (Massagno)
Mendrisio			Ferite* (Balerna) Piaghe* (Balerna) Mal di denti (Riva S. Vitale*; Stabio) Mal di schiena* (Stabio)
Riviera	olíu (Biasca) oríu (Lodrino) oríva, pl. orín (Lodrino)	LSI, voce olív LSI, voce olív Bernardi, p.73	
Vallemaggia			Ferite* (Bosco Gurin) Mal di ventre* (Bosco Gurin) Mal di orecchie* (Avegno) Mal di ossa* (Avegno) Vermi intestinali* (Gordevio)
Ticino	olív; ulív	Bettelini, p.145; LSI, voce olív, p. 623 Franzoni, p. 150	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (10)			(A; C) 21
frutto	scottature >> emolliente per scottature già chiuse	olio di san Giovanni (v. <i>Hypericum perforatum</i>) (4) fiori di arnica in olio (v. <i>Arnica montana</i>) (1)	est 5 est
frutto	ferite	olio di san Giovanni, per applicazioni -fiori di arnica in olio, per applicazioni	est 2
frutto	dolori vari	applicare l'olio di san Giovanni	est 2
frutto	mal di schiena >> coadiuvante	-olio di san Giovanni, per massaggi, frizioni -pestare l'ortica (v. <i>Urtica dioica</i> ; <i>Urtica urens</i>), versarvi una goccia di olio, coprire con carta zucchero e fasciare; lasciare una notte	est 2 est
frutto	mal di ventre	massaggiare con l'olio la parte infiammata	est 1
frutto	appendicite	massaggiare con l'olio la parte infiammata	est 1
frutto	emolliente per cicatrici già rimarginate	olio con fiori di arnica	est 1
frutto	mal di gambe	olio di san Giovanni	est 1
frutto	piaghe	olio con fiori di arnica	est 1

²⁹⁴⁰ L'asterisco evidenzia le Indicazioni in cui nell'olio di oliva si trova un'altra pianta medicinale.

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni	
frutto	mal di orecchie	olio di san Giovanni	est	1
frutto	abrasioni (v. "escoriazioni")	olio di san Giovanni	est	1
frutto	arrossamenti della pelle, spec. nei bambini piccoli	applicare sulla zona arrossata	est	1
frutto	mal di denti	impacco con olio da legare attorno al viso	est	1
frutto	mal di ossa	linimento: mettere le galle di <i>rododendro</i> (v. <i>Rhododendron ferrugineum</i> L.) a macerare in olio di oliva per circa due mesi (possibilmente al sole), poi spremere e filtrare; applicare l'olio	est	1
Fonti bibliografiche e di archivio				11
frutto	mal di denti (CDE)	- impiastro (<i>stopada</i>), con olio e chiaro d'uovo (Riva San Vitale)	est	4
		- applicazione di un panno unto d'olio (impacchi) (Cavigliano)	est	
		- compresse e pezze di lana imbevute di olio (Bodio)	est	
		- olio sbattuto (Auressio)	(est)	
	mal di ventre	- applicare una carta azzurra unta di olio di oliva (CDE, Mergoscia) - ungere un foglio con olio, cospargerlo di fiori di <i>camomilla</i> (v. <i>Matricaria recutita</i> L.) e legarlo attorno al ventre con un cencio (Gerstner-Hirzel, p.132)	est	2
	ferite: in combinazione con <i>Rumex alpinus</i> L. (v.) o <i>Plantago major</i> L. (v.) (Gerstner-Hirzel, p.15)	ungere le foglie di olio, poi applicarle	est	2
vermi intestinali (CDE, Gordevio)	ungere un cartone con olio d'oliva, spargervi sopra fiori di <i>camomilla</i> e applicare sul ventre	est	1	
congelamento degli arti (v. "geloni") (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	ripetuti impacchi con olio tiepido	est	1	
infiammazioni (VSI, voce Bianch, p. 420)	impiastro di albume d'uovo e olio	?	1	
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"				

Oryza sativa L. (Riso)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona			
Blenio	ríis (Aquila)	LSI, voce ris, p. 380	
Leventina	riss (Airolo)	Beffa	
Locarno	ris Lavertezzo Sonogno S. Abbondio	Scamara, Gergo Lurati-Pinana, glossario VAI, voce Camisa, p. 304	<i>Diarrea</i> (Comologno)
Lugano			<i>Dissenteria</i> (Melide)
Mendrisio			
Riviera	risc (Lodrino) risg (Lodrino, Iragna, Biasca)	Bernardi LSI, voce ris, p. 380	
Vallemaggia			
Ticino	ris	LSI, voce ris, p. 380	<i>Diarrea</i>

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			3
carriosside	contro la diarrea (Comologno, Cultura pop., p. 88 ²⁹⁴¹ ; Rezzonico-Berri, p. 13)	acqua di riso	or 2
	combatte la dissenteria (Ortelli-Taroni, Melide, p. 202)	consumare il riso bollito	or 1

Panicum miliaceum L. (Miglio nostrano)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	míi, míii (Gorduno)	LSI, voce méi, p. 388	
Blenio			
Leventina	mégl (Sobrio, Cavagnago)	LSI, voce méi, p. 388	
Locarno	mégl (Intragna, Mergoscia, Verz.) mègl (Mergoscia, Verzasca) méil (Intragna) panígh (Verscio, Cavigliano)	LSI, voce méi, p. 388 LSI, voce méi, p. 388 LSI, voce méi, p. 388 LSI, voce panígh, p. 715	
Lugano	mèi (circ. Sonvico) panígh (Sonvico)	LSI, voce méi, p. 388 LSI, voce panígh, p. 715	<i>Fortificante dei capelli</i> (Melide)
Mendrisio			
Riviera	mégl (Lodrino, Iragna)	LSI, voce méi, p. 388	
Vallemaggia	mégl (Aurigeno) mègl (Caveragno, Someo, Moghegno) mèil (Aurigeno)	LSI, voce méi, p. 388 LSI, voce méi, p. 388 LSI, voce méi, p. 388	
Ticino	méi mèi (Sopraceneri)	LSI, voce méi, p. 388 LSI, voce méi, p. 388	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
carriosside	rinforza i capelli (v. "fortificante dei capelli") (Ortelli-Taroni, Melide, p. 201)	mangiare miglio	or 1

²⁹⁴¹ I termini dialettali usati nel testo, *curentína* e *schizzón*, sono tradotti nel testo rispettivamente con "diarrea" e "violenta diarrea".

***Paradisea liliastrum* (L.) Bertol. (Giglio di san Bruno)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno	fiór da sant Antòni (Cavigliano, Verscio, Intragna)	LSI, voce fiór, p. 468	
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	fiór da sant Antòni (Caveragno) Santahàntsch Gglogga (Bosco Gurin)	LSI, voce fiór, p. 468 Gerstner-Hirzel, p. 146	<i>Mastite-bestiami</i> (Bosco Gurin)

Parte usata	Indicazioni ²⁹⁴²	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
VETERINARIA <u>Fonti bibliografiche e di archivio</u>			1
fiore	risolve la mastite delle mucche (Gerstner-Hirzel, p. 146)	bruciare i fiori ²⁹⁴³ e lasciare che il fumo e il calore cospargano il capezzolo	est

***Parietaria officinalis* L.; *Parietaria judaica* L. (Vetriola)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (3)
Bellinzona	erba murèla (Lumino)	Pronzini	
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano	vedragin (pambio Noranco, Melide, Rovio)	Ortelli-Taroni, p. 201; LSI, voce vedragin, p. 726	<i>Cistite</i> (Melide) <i>Disturbi del basso ventre</i> (Melide) <i>Infiammazioni esterne</i> (Melide)
Mendrisio	vedragin (Meride)	LSI, voce vedragin, p. 726	
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			3
?	cistiti (Ortelli-Taroni, p. 201)	bagni	est 1
?	disturbi del basso ventre (Ortelli-Taroni, p. 201)	bagni	est 1
?	infiammazioni (esterne) (Ortelli-Taroni, p. 201)	applicazioni (decotto?) sulla parte lesa	est 1

²⁹⁴² A Comologno si produceva un unguento contro i geloni nella cui composizione rientravano anche i “gigli bianchi profumatissimi del mese di maggio (detti *Sant’Antoni*)” (I. Gamboni, *op. cit.*, p. 87; cfr. anche VSI, voce Antoni, p. 194): trattasi probabilmente della *Paradisea liliastrum*, detta anche giglio bianco o di san Bruno, poiché il vero giglio bianco o di sant’Antonio (*Lilium candidum* L.) non cresce in Ticino.

²⁹⁴³ È precisato che i fiori sono stati consacrati in chiesa il giorno di San Giovanni.

***Pelargonium* sp. (Geranio)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina	girani, pl. (Rossura)	VSI, voce Cécch, p. 70	
Locarno	fiór da rüfián (Locarno) giránich (Intragna) geraniř (Mergoscia) giraniĝ (Loco) giranigh (Intragna; Locarno) giranin (Palagnedra)	LSI, voce fiór, p. 469 VSI, voce Bianch, p. 418 LSI, voce gerani LSI, voce gerani LSI, voce gerani LSI, voce gerani	
Lugano	girani Grancia Lugano sgirani (Rivera)	Petrini, p. 3 VSI, voce Bütt, p. 1265 LSI, voce gerani	<i>Ferite-emostatico</i> (Grancia; Rivera) <i>Ferite</i> (Curio)
Mendrisio	gerani giranigh (Balerna; Sagno)	Lurà, Dial. Mendr., p. 249 LSI, voce gerani	
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)		(C)	1
foglia	ferite	fasciare la ferita con la foglia	est
Fonti bibliografiche e di archivio			2
foglia	arresta la fuoriuscita di sangue (v. "emostatico") dalle ferite (Petrini, p. 3; CDE: Grancia, Rivera)	applicazione della foglia sulla ferita	est 2

***Petasites albus* (L.) Gaertner (Farfaraccio bianco)**

Distretto	Fitonimi ²⁹⁴⁴	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	curbadèla (Camorino)	CDE. mat. Margnetti	
Blenio	capelói, pl. (Leontica) capill, pl. (Leontica)	VSI, voce Capelón, p. 535 VSI, voce Capèll, p. 533	
Leventina			
Locarno			
Lugano	capón	VSI, voce Capón, p.558	
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			Stimola la produzione di latte-bestiami (Avegno)
Ticino			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
VETERINARIA Informatori			(S) 1
foglia	aumenta la produzione di latte nelle mucche	amministrare la foglia come foraggio	or

***Petasites hybridus* (L.) P. Gaertn. et al. (Farfaraccio maggiore)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	curbadèla (Camorino)	CDE: mat. Margnetti	
Blenio	capelói, pl. (Leontica) capill, pl. (Leontica)	VSI, voce Capelón, p. 535 VSI, voce Capèll, p. 533	
Leventina	ćözz (Airolo) šćözz (Nante) ćaplói (Madrano)	Beffa, p. 89 Beffa, p. 89 Beffa, p. 89	
Locarno			
Lugano	capón	VSI, voce Capón, p.558	Ferite-emostatico (Piandera)
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			
Ticino			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
foglia	arresta la fuoriuscita di sangue dalle ferite (VSI, voce Capón, p.558)	applicare la foglia sulla ferita	est

²⁹⁴⁴ I fitonimi indicati si riferiscono soprattutto al *Petasites hybridus*, ma non essendo accertata con sicurezza la corrispondenza botanica, sono stati riportati gli stessi nomi anche per il *P. albus*.

Petroselinum crispum (Mill.) Fuss (Prezzemolo)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (15)
Bellinzona	pèrdinzemm (Lumino) pedressín (Arbedo-Castione) pèrnésin (Camorino)	Pronzini Pellandini, p. 49 CDE: mat. Margnetti	Abortivo (Camorino)
Blenio	arbioj (Prugiasco) arburèñ (Prugiasco) èrbioj (Dangio) erborín (Leontica) èrburín (Olivone)	Buchmann, p. 43 Buchmann, p. 43 Buchmann, p. 43 CDE Buchmann, p. 43	<i>Depurativo del sangue</i> (Malvaglia)
Leventina	pédriessín (Airolo) pedrussín (Sobrio)	Beffa Giandeini, p.66	
Locarno	arborín (Brissago) pedrussegn (Losone) penessívri, pl. (Sonogno) penesséuro (Mergoscia) penessèuro (Lavertezzo) predinségn (Minusio)	CDE: mat. Lurati Bianda, Tempi, p. 26 Lurati-Pinana, glossario Scamara, Gergo Mondada, Memorie, p. 471	Aumenta l'emoglobina (Gerra Gamb.) <i>Depurativo del sangue</i> (Golino) Difficoltà a urinare-diuretico (Vogorno) <i>Punture di vespe</i> (Sonogno)
Lugano	erba bóna (Sonvico) erborin (Pazzallo) èrburín(Grancia; Viganello) predesém (Curio) predesén (Medio Vedeggio) prèdèssónigg (Grancia)	LSI, voce èrba, p. 351 CDE CDE Passardi, p. 249 CDE	Per dimagrire-diuretico (Banco) <i>Ferite-emostatico</i> (Arosio) Stitichezza nei neonati (Lugano; Melide)
Mendrisio	èrburin (Balerna) predessen (Balerna) predissén (Monte)	CDE CDE	<i>Mal di stomaco*</i> (Balerna) <i>Pressione alta</i> (Monte) Stitichezza nei neonati-stimola l'evacuazione (Monte)
Riviera	pedrensín (Lodrino) pedrinzégn (Biasca e Pontirone) pédriinsègn (Biasca)	Bernardi, p.76 Magginetti-Lurati , p.156	<i>Distorsioni*</i> (Biasca e Pontirone) Punture di vespe (Biasca)
Vallemaggia	prézémul (Avegno)		<i>Diuretico</i> (Aurigeno) Punture di vespe (Avegno)
Ticino	predesén (<i>passim</i>)		<i>Abortivo</i> <i>Stitichezza nei neonati</i>

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (7)			(C) 8
foglia	punture di vespa	- applicare sulla parte lesa (1) - spremere il succo sulla puntura (1)	est est 2
gambo	difficoltà della defecazione nei neonati (v. "stitichezza") >> stimola l'evacuazione	-introdurre lo stelo nel retto (ev. ungere il gambo con olio o burro) -introdurre lo stelo nel retto	an an 2
parte aerea	difficoltà a urinare>>diuretico	consumato come alimento	or 1
parte aerea	cura dimagrante per perdita di liquidi (diuretico)	infuso	or 1
parte aerea	aumenta l'emoglobina	consumato come alimento	or 1
parte aerea	provoca l'aborto	consumato a grandi dosi	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			11
- gambo	difficoltà delle defecazione nei neonati (v. "stitichezza") Ortelli-Taroni, Melide, p. 202	-introdurre nel retto lo stelo, risp. la radice mondata, per stimolare la defecazione	an 2
- radice	Chiesa-Galli, p. 116	-ungere di olio la radice e introdurla nel retto	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
radice	depurativo del sangue (CDE: Golino, Malvaglia)	decotto	or	2
(foglia)	arresta la fuoriuscita di sangue in caso di ferite (CDE, Arosio)	(applicare direttamente)	est	1
parte aerea	pressione alta (mat. Vicari, Monte)	s.p.u.	(or)	1
parte aerea	per urinare (v. "diuretico") (Burkhard-Vanoni)	s.p.u.	(or)	1
parte aerea	punture di vespa (Lurati-Pinana, p.310)	prezzemolo pesto applicato sulla puntura	est	1
parte aerea	distorsioni (Magginetti-Lurati, p.202)	sugna vecchia con prezzemolo, applicati sul male	est	1
parte aerea	mal di stomaco (CDE, Balerna, mat. Lurati)	prezzemolo e lardo tritati, messi su una garza, applicati sulla bocca dello stomaco	est	1
(parte aerea)	abortivo (Lurati, Bambino, p. 80)	s.p.u.	or	1

***Peucedanum ostruthium* (L.) Koch (Imperatoria)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona			
Blenio			<i>Mal di denti*</i>
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	Äschtraanzu (Bosco Gurin) Ggunellanuchrü't (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p. 8 Gerstner-Hirzel, p. 8	<i>Prevenzione delle malattie</i> (Bosco Gurin)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio				2
radice	mal di denti (Voce di Blenio)	masticare la radice mischiata con il tabacco da pipa (v. <i>Nicotiana tabacum</i> L.)	bo	1
radice	previene le malattie (Gerstner-Hirzel, p. 8)	tenere sempre la radice appresso, in tasca	est	1

***Picea abies* (L.) H. Karst. (Peccio)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (23)
Bellinzona	péscia (Camorino)		Estrazione di schegge-maturazione della suppurazione (Camorino)
Blenio	péiscia (Leontica, circ. Olivone) pèiscia (Ludiano, Corzoneso, Aquila) peiscin (Aquila-Blenio) pèha (Malvaglia) pèsc (alta val di Blenio) pèscia (Torre)	CDE CDE CDE: mat. Rigozzi CDE Baer, p. 115	Ascessi-maturazione (Malvaglia) Infezioni esterne (Malvaglia)
Leventina	péscia Airolo (pl. pésc) Fontana (pl. pésc) Personico (solo pésc., pl.) Villa Bedretto	Beffa	Dissetante (Airolo) Estrazione di schegge e spine-maturazione della suppurazione (Villa Bedretto) Fratture-anche bestiame (Pollegio) Infezioni esterne-anche bestiame (Villa Bedretto) Infiammazioni (Airolo) Mal di gola (Villa Bedretto) Tosse (Fontana; Villa Bedretto)
Locarno	pescia (Sonogno) pèscia, pl. pèsc (Lavertezzo)	Lurati-Pinana, gloss. Scamara, Gergo	Distorsioni (Comologno) Fratture (Comologno; Sonogno-anche bestiame) Lombaggini (Comologno) Mal di schiena (Comologno) Pulizia dei denti (Comologno) Reumatismi (Comologno)
Lugano	péscia	Chenevard, p. 9	
Mendrisio	péscia	Chenevard, p. 9	
Riviera	péiscia (Biasca) péscia (Lodrino) pèscia (Biasca)	CDE Bernardi Mat. Strozzi	Colpi-bestiami (Biasca) Digestivo (Biasca) Dissetante (Biasca) Dolori alle ginocchia (Biasca) Foruncoli-maturazione (Biasca e Val Pont.) Pulizia dei denti (Biasca) Raffreddore (Biasca) Rinfresca l'alito (Biasca) Screpolature fra gli zoccoli-bestiami (Biasca) Tosse (Biasca e Val Pontirone)
Vallemaggia	pécia (Bignasco) Schwartzännu (Bosco Gurin) Tännu (Bosco Gurin)	CDE Gerstner-Hirzel, p.167 Gerstner-Hirzel, p.167	Estrazione di schegge (Bosco Gurin) Tosse (Bosco Gurin)
Ticino	cròvad péscia	LSI, voce cròvad Chenevard, p. 9; LSI, voce péscia	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (8)			(S) 24
germoglio	tosse	scioppo (v. ricette)	or 5
resina	digestivo	masticare un po' di resina solida	bo 3
resina	pulizia dei denti	masticare un po' di resina solida	bo 2
germoglio	mal di gola	scioppo	or 2
resina	estrazione di piccoli frammenti (schegge, spine) >>maturazione della suppurazione (elimina il pus formatosi con la scheggia)	-applicare la resina fresca e fasciare (1) - applicare la resina sciolta sul fuoco e fasciare (1)	est 2

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
germoglio	raffreddore	sciropo	or 1
resina	dolori alle ginocchia	applicare la resina liquida sul ginocchio (2 applicazioni per 24 ore: la prima volta fresca, poi riscaldata)	est 1
resina	ascessi	applicata fresca	est 1
resina	infezioni esterne	applicare la resina fresca e fasciare	est 1
resina	rinfresca l'alito	masticare un po' di resina solida	bo 1
germoglio	dissetante	sciropo (v. ricetta)	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			17
germoglio	tosse (Gerstner-Hirzel, p.167, 2 citazioni; mat. Strozzi)	sciropo	or 3
resina	fratture (Comologno, Cultura popolare, p.86; Lurati-Pinana, p.330; CDE: Forni, Vocab. ms.)	riscaldare la resina, applicarla sull'arto rotto e fissarla con stecche	est 3
resina	pulizia dei denti (Comologno, Cultura popolare, p.71)	usare la resina come dentifricio	bo 1
resina	foruncoli>>maturazione (mat. Strozzi)	applicare la resina liquida direttamente sul foruncolo	est 1
resina	distorsioni (Comologno, Cultura popolare, p. 86)	pezze di resina	est 1
resina	reumatismi (Comologno, Cultura popolare, p. 88)	pezze di resina	est 1
resina	mal di schiena (Comologno, Cultura popolare, p. 87)	pezze di resina	est 1
resina	lombaggini (Comologno, Cultura popolare, p. 89)	pezze di resina	est 1
resina	estrazione di schegge e simili (Gerstner-Hirzel, p. 167)	applicare la resina	est 1
germoglio	antiflogistico (v. "infiammazioni") (Beffa, p. 304)	sciropo	or 1
germoglio	dissetante (Beffa, p. 304)	sciropo	or 1
VETERINARIA			(6)
Informatori			
resina	infezioni esterne	applicare la resina	est 2
resina	<i>zopígn</i> (v. "screpolature fra gli zoccoli")	applicare la resina	est 1
resina	colpi	applicare la resina	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			
resina	arti fratturati (Lurati-Pinana, p.330; CDE: Forni, Vocab. ms.)	riscaldare la resina, applicarla sull'arto rotto e fissarla con stecche	est 2
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

***Pimpinella anisum* L. (Anice)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni
Bellinzona	èrba bóna (Medeglia)		Eccessiva ingestione di cibo (Medeglia)
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano	erba bóna (Sonvico; Rovio)	LSI, voce èrba	
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			
Ticino			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)		(S)	2
frutto	eccessiva ingestione di cibo	-tisana -tenere i semi in bocca	or bo
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

***Pinus sylvestris* L.; *Pinus* sp. (Pino silvestre e specie affini)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (10)
Bellinzona	pèscia (pèscia) (Bellinzona; Gudo) pin (Arbedo; Bell.) tèiun (Camorino)	LSI, voce pèscia LSI, voce pin CDE: mat. Margnetti	Favorisce l'espettorazione (Arbedo) Ferite-disinfettante (Arbedo) Tosse (Arbedo; Bellinzona)
Blenio	pin alta val di Blenio Olivone; Ponto Valentino pin di nisciò ²⁹⁴⁵ (Leontica) stórn ²⁹⁴⁶ (Olivone) tjuj ²⁹⁴⁷ (Olivone)	Baer, glossario LSI, voce pin LSI, voce pin Buchmann, p. 121	Bronchite (Malvaglia) Catarro (Ponto Valentino) Raffreddore (Olivone) Tosse (Malvaglia; Olivone)
Leventina	pin (Quinto) pèscè (Sobrio; Chironico) tiárn (Sobrio)	CDE: mat. Rigozzi LSI, voce pèscia Giandeini, p.75	Dissetante (Chironico) Fratture-bestiami (Personico) Tosse (Chironico; Giornico)
Locarno	pèscia (pèscia) (Crana; Losone; Verscio) pin	LSI, voce pèscia LSI, voce pin	
Lugano	pèscia (Melide) pin	LSI, voce pèscia LSI, voce pin	Bronchite (Miglieglia) Raffreddore (Grancia) Tosse (Lugano; Massagno; Miglieglia; Ruvigliana)
Mendrisio	pin	LSI, voce pin	Tosse (Morbio superiore)
Riviera	tiárn (Biasca ²⁹⁴⁸ e Pontirone) tiérn ²⁹⁴⁹ (Lodrino) tiérna ²⁹⁵⁰ (Lodrino)	Magginetti-Lurati, p.224 Bernardi Bernardi	
Vallemaggia	pèscia (pèscia) (Someo) pin pino (Caveragno)	LSI, voce pèscia LSI, voce pin	Raffreddore (Caveragno) Tosse catarrosa (Caveragno)
Ticino	cròvad pin (<i>passim</i>)	LSI, voce cròvad LSI, voce pin	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (15)			(S) 21
germoglio	tosse >>tosse catarrosa	- sciroppo (v. ricette) (9); decotto (2) - decotto (1)	or 12
germoglio	bronchite	sciroppo (1); decotto (1)	or 2
germoglio	raffreddore	sciroppo decotto	or 2
resina	stacca il catarro (v. "favorisce l'espettorazione")	masticare la resina fresca	bo 1
germoglio	per il catarro	decotto	or 1
resina	ferite >> disinfettante	applicare la resina sulla ferita	est 1
germoglio	dissetante	sciroppo	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			1
rami	raffreddore (CDE, Grancia)	decotto	or
VETERINARIA Informatori			
resina	fratture degli arti	sciogliere la resina e applicarla a guisa di gesso	est 1

²⁹⁴⁵ La voce si riferisce al pino cembro (*Pinus cembra* L.).

²⁹⁴⁶ La voce si riferisce al pino mugo (*Pinus mugo* Turra s.l.).

²⁹⁴⁷ Tradotto come "pino ordinario" (verosimilmente, si fa riferimento al *P. sylvestris*).

²⁹⁴⁸ Riferito al *P. sylvestris*.

²⁹⁴⁹ Riferito al *P. sylvestris*.

²⁹⁵⁰ Riferito al *P. sylvestris*.

***Piper nigrum* L. (Pepe)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio	pəwra (Dangio; Olivone; Prugiasco)	Buchmann, p. 54	
Leventina	pevar (Rossura) pévar (Airolo)	CDE Beffa	<i>Dente cariato</i> (Rossura)
Locarno	péoru (San Nazzaro)	VSI, voce Calór, p. 248	
Lugano	pévar campagna luganese medio Vedeggio	Foletti, p. 174 Passardi, p. 237	
Mendrisio			
Riviera	péuro (Lodrino)	Bernardi	
Vallemaggia			
Ticino	pévar	LSI, voce pévar, p. 860	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
frutto	denti cariati (CDE, Rossura)	applicare sul dente un cataplasma di pepe	bo
Cfr. Tavola “Rimedi composti da miscugli ” >> Fonti bibliografiche e di archivio			

Plantago sp. (Piantaggine)²⁹⁵¹

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (8)
Bellinzona	cortèla (èrba) (Carasso; Lumino)	LSI, voce cortèla	
Blenio	piantasi	Voce di Blenio	<i>Catarro</i> <i>Ferite-emostatico</i> <i>Tubercolosi polmonare</i>
Leventina			
Locarno	cortèla (èrba) (Gerra Verz.)	LSI, voce cortèla	
Lugano			
Mendrisio	cortèla (èrba) (Stabio) cortèla (circ. Balerna) erba strìa	LSI, voce cortèla LSI, voce cortèla LSI, voce èrba, p. 354	<i>Tagli infetti-disinfettante</i> (Castel s. Pietro)
Riviera	piantásgia (Biasca e Pontirone) piantasg (Biasca)	Magginetti-Lurati, p.70	<i>Foruncoli -maturazione</i> (Biasca e Pontirone)
Vallemaggia			
Ticino	erba dal/di tai lèngua da can	LSI, voce èrba, p. 354 LSI, voce léngua, p. 134	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			5
foglia	tagli infetti>>disinfettante (Ortelli-Taroni, Castel san Pietro, p. 125)	applicazione della foglia (fresca)	est 1
foglia	foruncoli >>maturazione (Magginetti-Lurati, p. 70)	applicazione della foglia	est 1
foglia	ferite >> emostatico (Voce di Blenio)	piantaggine schiacciata	est 1
(foglia)	tubercolosi polmonare (Voce di Blenio)	s.p.u.	(or) 1
(foglia)	catarro (Voce di Blenio)	s.p.u.	(or) 1

Plantago alpina L. (Piantaggine delle Alpi)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina	baltesa (Airolo)	Peduzzi, pp. 63, 64	<i>Piaghe</i> (Airolo)
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	Wagarech (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p. 176	<i>Ricostituente</i> (Bosco Gurin)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			2
foglia	cura delle piaghe (Peduzzi, p. 64)	applicare la foglia	est 1
?	rinforzante (v. "ricostituente") (Gerstner-Hirzel, p. 176)	tisana	or 1

²⁹⁵¹ In questa tabella sono riportati gli usi terapeutici nei casi in cui non viene indicata la specie botanica.

Plantago lanceolata L. (Lanciola)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni ²⁹⁵² (11)
Bellinzona	cortèla (èrba) (Carasso; Lumino) cortèla (Camorino) lèngua de càn (Lumino)	LSI, voce cortèla; Pronzini CDE: mat. Margnetti Pronzini	Punture di api (Camorino) Punture d'insetti (Camorino) Punture di vespe (Camorino)
Blenio	lèngua d'chègna (Olivone) lingua at can (Malvaglia) piantagín (Torre)	CDE CDE: mat. Ambrosetti	Ferite (Torre) Tosse (Torre)
Leventina			
Locarno	lèngħ de can (Brissago) lengua da chegn (Losone) lèngħa de can (Brissago) lengua d'kañ (Lavertezzo) lingua da can (Locarno)	CDE CDE CDE CDE: Broggin CDE: Mat. Steingruber	Ferite-cicatrizzante (Brissago) Ferite (Losone) Tagli (Losone)
Lugano	fioo di pedòcch, pl. -òcä (Breno) lengua da can (Lugano)	CDE: Merlo ms. 4 CDE: mat. Zarrella	Catarro (Curio) Tosse (Curio)
Mendrisio	cortèla (èrba -) (Stabio) èrba cortèla (circ. Balerna) erba da san Giuvánn (Morbio sup.)	LSI, voce cortèla; CDE: med. pop., mat. Lurati; LSI, voce cortèla	Ferite (Balerna) Punture d'insetti-toglie il dolore; disinfetta (Monte) Punture di vespe-toglie il dolore; disinfetta (Monte) Tosse (Monte; Morbio superiore)
Riviera	piantasg (Biasca)		Punture di ortica-toglie il dolore (Biasca) Tosse (Biasca)
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (6)			(S) 13
foglia	tosse	- infuso; decotto; tisana (3) - sciroppo: un cucchiaino, pref. al mattino (2)	or 5
foglia	-punture di vespe (1) >> anestetico e disinfettante (1) -punture di altri insetti (1) >> anestetico e disinfettante (1) -punture di api (1)	-sfregare la foglia sulla puntura (3) -stropicciare un po' la foglia e sfregarla sulla puntura (2)	est 5
foglia	per il catarro	infuso	or 1
foglia	ferite	applicare la foglia schiacciata	est 1
foglia	punture di ortica>>toglie il dolore	sfregare la foglia sulla zona arrossata	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			4
foglia	ferite	applicazione della foglia fresca (CDE: Mat. Lurati, Balerna; CDE, Losone)	est 2
foglia	tagli	applicazione della foglia fresca (CDE, Losone)	est 1
foglia	cicatrizza le ferite	applicazione della foglia (CDE, Brissago)	est 1

²⁹⁵² Quando non viene fatta distinzione fra la piantaggine lanciola (*Plantago lanceolata* L.) e la piantaggine maggiore (*Plantago major* L.), gli usi terapeutici sono stati raccolti in entrambe le tabelle.

Plantago major L. s.str. (Piantaggine maggiore)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (21)
Bellinzona	curtèla (Camorino) öcc da bò (Lumino) pè d'òc (Carasso) pèdòca (Lumino) pedòcc (Artore) pèlinquazz (Lumino)	CDE: mat. Margnetti Gianettoni, p.143 Pronzini CDE Pronzini	Punture di api (Camorino) Punture di insetti (Camorino) Punture di vespe (Camorino)
Blenio	bilaré (Leontica) piantáisgian (Olivone)	VSI, voce Bilaré Fasani, p. 54	Ferite (Leontica) Punture di api (Torre)
Leventina	balbalett (Chironico) baltéss (Airolo) léngua de péura (val Bedretto) léngua t péura (Villa Bedretto)	VSI, voce Balbalett Beffa Lurati, v. Bedretto, glossario Beffa, pp. 40, 219	1. <i>Piedi sudati</i> (Airolo)
Locarno	balantrésc (Valle Verzasca) cincòst (Caviano) pan e pèss (Caviano) (s)petisc (Lavertezzo) piantaj (Comologno) piantasi (Lavertezzo)	CDE: O. Keller, Rom. Helv. VSI, Fasc. 67, voce Cincòst LSI, voce pan, p. 706 Scamara, Gergo, pp. 218, 299 Franzoni, p. 183 CDE: Broggin	Ferite-emostatico (Caviano) Ferite (Lavertezzo)
Lugano	cincòst (Grancia) pedòca Sonvico Porza pè d'oc (Curio) pè d'òca Banco; Fescoggia; Gentilino Grancia Lugano pèdæch (Breno; Sonvico) pèdöchét (Rovio)	VSI, Fasc. 67, voce Cincòst VSI, voce Balantresc Mat. Vicari CDE CDE: mat. Zarrella CDE CDE	Catarro (Montagnola) Ferite-emostatico (Grancia) Ferite-disinfettante (Banco) Infiammazioni della pelle (Fescoggia) Mal rossino-suini (Curio) Prevenzione del mal rossino (Curio) Piaghe (Curio) Punture di vespe (Porza) Tagli-emostatico (Bironico; Rovio) Vesciche nei piedi (Banco)
Mendrisio	pè d'oca Ligornetto Mendrisio pedòchin (Balerna; Capolago) pedüchín (Castel san Pietro)	Lurà, Mondo rustico, p. 107 CDE: mat. Lurà CDE CDE: mat. Lurati	Calli (Castel san Pietro) Foruncoli-maturazione (Castel san Pietro)
Riviera	piantágin (Biasca) piantásgia (Biasca e Pontirone) piantasg (Biasca)	Strozzi, glossario	Infiammazioni della pelle (Biasca e Pont.) Punture di ortica-toglie il dolore (Biasca) Punture di api (Biasca) Punture d'insetti (Biasca e Pont.) Punture di vespe (Biasca) Scottature (Biasca e Pont.) Tosse (Biasca)
Vallemaggia	balintrèscia (Avegno) fögl d bala (Cavergno-Bignasco) fogl 'd bala (Cavergno) Wagarech (Bosco Gurin)	CDE CDE Gerstner-Hirzel, p.177	Ferite (Bosco Gurin*) Ferite purulente-maturazione (Avegno) Foruncoli-maturazione (Avegno) Pustole-maturazione (Avegno)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
Informatori (9)				(S) 18
foglia	punture di api	-applicare la foglia sulla puntura (2) -stropicciare la foglia e sfregarla sulla puntura (1)	est	3
foglia	punture di vespe	applicare la foglia sulla puntura	est	2
foglia	punture di insetti	applicare la foglia sulla puntura	est	1
foglia	ferite purulente>>favorisce la maturazione	foglia applicata sulla ferita legata sulla zona lesa; lasciare agire tutta la notte	est	1
foglia	ferite >> disinfettante	applicare la foglia pestata sulla ferita	est	1
foglia	vesciche nei piedi	bucare la vescica, fare uscire l'acqua e applicare la foglia fresca sulla parte lesa	est	1
foglia	piaghe	applicare la foglia fresca	est	1
foglia	punture di ortica>>toglie il dolore	sfregare la foglia sulla zona arrossata	est	1
foglia	foruncoli>>maturazione	applicare un paio foglie sul foruncolo, bendare e lasciare agire tutta la notte	est	1
foglia	suppurazioni (v. "pustole") dovute alla reazione alla vaccinazione contro il vaiolo	applicare un paio foglie sulla suppurazione, bendare e lasciare agire tutta la notte	est	1
foglia	infiammazioni della pelle	applicazione della foglia fresca	est	1
foglia	per il catarro	decotto	or	1
foglia	tosse	tisana	or	1
Fonti bibliografiche e di archivio				16
foglia	ferite	- applicazione della foglia (fresca) sulla ferita (CDE: Lavertezzo; Gerstner-Hirzel, pp. 140, 177) - ungere la foglia di olio di <i>oliva</i> , poi applicarla (Gerstner-Hirzel, p.15) -pestare la foglia e applicarla sulla ferita (VSI, voce Bilaré, Leontica)	est est est	5
foglia	arresta la fuoriuscita di sangue (v. "emostatico") dalle ferite (VSI, Fasc. 67, voce Cincòst: Caviano, Grancia)	applicazione della foglia (fresca) sulla ferita	est	2
foglia	arresta la fuoriuscita di sangue dai tagli (CDE: Rovio, Bironico)	applicazione della foglia (fresca) sul taglio	est	2
foglia	foruncoli >>maturazione (CDE: Castel s. Pietro)	applicazione diretta	est	1
foglia	punture di insetti (mat. Strozzi)	stropicciare ben bene la foglia prima di applicarla	est	1
foglia	punture di vespe (mat. Vicari, Porza)	applicazione della foglia fresca	est	1
foglia	infiammazioni della pelle (mat. Strozzi)	stropicciare ben bene la foglia prima di applicarla	est	1
foglia	scottature (mat. Strozzi)	stropicciare ben bene la foglia prima di applicarla	est	1
foglia	calli (CDE, Capolago)	applicazione della foglia fresca	est	1
foglia	surriscaldamento dei piedi (.v. piedi sudati) (Beffa, p. 40)	mettere le foglie nelle calze	est	1
VETERINARIA Informatori				
foglia	"mal rossino" dei maiali -prevenzione -cura	foglie consumate fresche, come foraggio	or	2

Plantago media L. (Piantaggine media)

Distretto	Fitonimi ²⁹⁵³	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	öcc da bò (Lumino)	VSI, voce Bò, p. 533	<i>Ferite-emostatico</i> (Lumino)
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
foglia	ferite>>per stagnare il sangue (v. "emostatico") (VSI, voce Bò, pp. 533-534, Lumino)	applicare la foglia	est

Polygonatum odoratum (Mill.) Druce; Polygonatum sp. (Sigillo di Salomone e specie affini)²⁹⁵⁴

Distretto	Fitonimi ²⁹⁵⁵	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno	(föi d') inául (Comologno) inául (Verscio; Palagnedra)	Comologno, Cultura pop., p. 87; LSI, voce föia, p. 497 LSI voce inául	<i>Ferite</i> (Comologno) <i>Igiene durante l'espulsione della placenta- bestiame</i> (Comologno)
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			(S) 2
foglia	ferite (Comologno, Cultura pop., p. 87)	applicare la foglia	est 1
VETERINARIA Fonti bibliografiche e di archivio			
foglia	lavaggio delle mucche quando espellono la placenta (v. "igiene durante l'espulsione della placenta") (Comologno, Cultura pop., p.90)	lavare con acqua di foglie di sigillo di Salomone	est 1

²⁹⁵³ Cfr. anche i fitonimi della *Plantago major* L.

²⁹⁵⁴ Le specie affini sono *Polygonatum multiflorum* (L.) All. e *Polygonatum verticillatum* (L.) All.

²⁹⁵⁵ In territorio grigionese sono documentati altri due fitonimi: *föi da/di tai* (Stampa) e *föi d'èval* (Bregaglia) (LSI, voce föia, p. 497). In val Bregaglia (Grigioni), per togliere l'infiammazione si usavano le foglie del sigillo di salomone: vi si faceva orinar sopra un ragazzo e così si applicavano sulla ferita. Da qui il nome di *föia d'èval* (VSI, voce Áuru, p. 339).

***Polypodium vulgare* L. (Felce dolce)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	regulizia (Camorino)	CDE: mat. Margnetti	
Blenio			
Leventina	radís dét rémia (Airolo) radíss dólza	Peduzzi, p. 64; Beffa, p. 239 Beffa, pp. 115, 239	
Locarno	regolizia (Locarno)		
Lugano	brata, pl. bratt (Sonvico) firass (Melide)	VSI, voce Brata Ortelli-Taroni, Melide, p. 207	
Mendrisio			
Riviera	dolzígn (Biasca e Pontirone)	Magginetti-Lurati, p. 86; mat. Strozzi	<i>Purgante</i> (Biasca e Pontirone)
Vallemaggia	mama da(l) vént (Cavergno) rigolizia (Avegno)	LSI, voce mama, p. 277	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			(S) 1
rizoma	purgante, indicato per bambini (Magginetti-Lurati, p. 86)	decotto	or

Primula veris L. s.l.; Primula sp. (Primula odorosa e specie affini)

Distretto	Fitonimi ²⁹⁵⁶	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	busardèi (Giubiasco) garlandin, pl. (Carasso) malinvèrn, pl. (Isona) primulè, pl. (Sementina) viœla zœpa (Gudo)	VSI, voce Borsadèi CDE CDE CDE CDE	
Blenio	<u>prímula</u> (Torre)		Tossi primaverili (Torre)
Leventina	fior da la fam (Giornico) gaiǵalína (Airolo) primerola (Chironico) primol, pl. (Rossura)	CDE; LSI, voce fiór, p. 468 Beffa CDE CDE	
Locarno	primaverina (Russo) primola (Mergoscia) primolla (Palagnedra) primula (Locarno; Losone) sonitt, pl. (Brissago) viola gialda (S. Abbondio)	CDE CDE CDE CDE CDE: mat. Lurati CDE	
Lugano	fiüü da san Giüsepp (Melide) pipì (Grancia; Pura) pituütt (Carabbia; Grancia) primaverina (Pura) primula (Grancia; Stabio), pl. <u>prímul</u> Grancia; Viganello; Lugano) zopin (Gandria)	Ortelli-Taroni, p. 205; cfr. LSI, voce fiór, p. 468 CDE CDE CDE CDE CDE CDE	Tosse (Lugano)
Mendrisio	viola gialda (Stabio) viœla gialda (Riva s. Vitale) viuleta gialda (Riva s. Vitale)	CDE CDE CDE	
Riviera	<u>prímul</u> , pl. (Biasca)		Tosse (Biasca)
Vallemaggia	pasquiroi (Cavergno-Bignasco) pipii (Cevio) primol (Menzonio)	CDE CDE: dial. Svizz., 3.6.60 CDE	
Ticino	bosardèi primavèr vieul giald viœla	VSI, voce Bosardèi CDE: Penzig, Flora alpina Franzoni, p.181 Franzoni, p. 181 LSI, voce viœla, p. 782	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (3)			(S) 3
fiore	tosse (2)	decocto	or 3
fiore		tisana	or
fiore, cima fiorita	>> tossi primaverili (1)	infuso con il fiore fresco	or

²⁹⁵⁶ I fitonimi indicati non si riferiscono specificamente a questa primula, ma alle primule in genere.

Prunus armeniaca L. (Albicocco)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	armognaga	VSI, voce Armognaga, p. 276	
Blenio			
Leventina	brügnaga (Pollegio)	LSI, voce Brügnaga	
Locarno	brügnaga bugnaga	LSI, voce Brügnaga VSI, voce Armognaga, p. 276	
Lugano	lümignàga (Bedano; Lug.) ramognaga rümignaga (medio Vedeggio) rümignágh, pl. (Grancia)	Pellandini, Bedano, p. 23 VSI, voce Armognaga, p. 276 Passardi, Punciröö VSI, voce Armognaga, p. 277	
Mendrisio	mognaga rebügnada rebügnaga	VSI, voce Armognaga, p. 276 VSI, voce Armognaga, p. 276 VSI, voce Armognaga, p. 276	
Riviera	brügnaga, pl. brügnag (Biasca) mügnèga (Lodrino)	Strozzi; LSI, voce Brügnaga Bernardi	Ricostituente primaverile (Biasca) Ricostituente per convalescenti (Biasca)
Vallemaggia	brügnaga ramognada	VSI, voce Armognaga, p. 276 VSI, voce Armognaga, p. 276	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)		(A)	2
frutto	ricostituente -ricostituente primaverile -ricostituente per convalescenti	macerare le albicocche a piccoli pezzi in vino (v. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.) addolcito; bere il succo il mattino dopo, a digiuno, e mangiare le albicocche	or 2
Cfr. Tavola “Rimedi composti da miscugli”			

Prunus avium L.; Prunus cerasus L. (Ciliegio)**Prunus avium L. (Ciliegio selvatico)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura
Bellinzona	sciurésa (Lumino)	Pronzini
Blenio	scirésa	Vicari, DOSI 2, p.55
Leventina	scirésa (Calpiogna; Osco) scirésa salvèdia (Fontana)	VSI, voce Canicc Beffa
Locarno	scerésa, pl. scerés (Sonogno) sceres (Gerra Verzasca) sciürésa, pl. sciürees (Lavertezzo)	Lurati-Pinana, glossario Gnesa, Storia, p. 12 Scamara, Gergo
Lugano	albèrega (Breno) bigareta scerés, pl. (Cureglia) scerésa (Medio Vedeggio)	VSI, voce Albèrega, p.78 VSI, voce Bigareta VSI, voce Armognaga, p.277 Passardi, p. 293
Mendrisio	galbin scerésa, pl. scerés	Brenni-Lurati, p.9 Lurà, Dial. Mendr., p.262
Riviera	scerese (Claro) scirésa (Biasca e Pontirone)	VSI, voce Bracch, p. 864 Strozzi, glossario
Vallemaggia	Chriadschibömm (Bosco Gurin) sciresgia (Caverigno)	Gersnter-Hirzel, p.40 CDE: Mat. Martini 1994
Ticino	sceresa selvadiga scerés scerésa	Bettelini, p.124; Jäggli, p.47 LSI, voce scerés, p. 658 LSI, voce scerésa, p. 658

Prunus cerasus L. (Visciolo)

Distretto	Fitonimi	Segnatura
Bellinzona		
Blenio		
Leventina	maréna, pl. marén (Airolo)	Beffa
Locarno	marèna, pl. marènn (Lavertezzo)	Scamara, Gergo
Lugano	marena (Medio Vedeggio)	Passardi, p.186
Mendrisio	marénùn (Corteglia)	Ortelli, p. 99
Riviera	scirésa	Strozzi, glossario
Vallemaggia	maregna (Caverigno)	CDE: Mat. Martini 1994
Ticino	marena scerés scerésa	Jäggli, p. 48 LSI, voce scerés, p. 658 LSI, voce scerésa, p. 658

Prunus avium L.; Prunus cerasus L.

Distretto	Indicazioni (6)
Bellinzona	
Blenio	
Leventina	Diuretico (Giornico)
Locarno	Digestivo (Locarno) <i>Mal di ventre</i> (Minusio)
Lugano	Diuretico (Lugano; Montagnola; Melide) Dolori (Ruvigliana) <i>Previene dal morso delle serpi</i> (Capriasca) Sinusite (Lugano)
Mendrisio	
Riviera	
Vallemaggia	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
Informatori (5)				(C) 6
peduncolo del frutto	diuretico (anche "per urinare")	decotto	or	3
frutto	dolori	1 c. kirsch in due cc. acqua calda; fare degli impacchi con ovatta	est	1
frutto	digestivo	kirsch: bere 1 bicchierino dopo i pasti	or	1
seme	sinusite	mettere alcuni noccioli in un sacchetto, scaldarli al forno e applicarli sulla zona dolente	est	1
Fonti bibliografiche e di archivio				3
peduncolo del frutto	diuretico (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	decotto	or	1
frutto	mal di ventre (VSI, voce Aquavita, p.228, Minusio)	ciliegie in <i>acquavite</i> (v. <i>Vitis</i> sp.)	or	1
frutto	preserva dal morso dei serpenti velenosi (VSI, voce Bissa, p. 502)	mangiare le ciliegie dal mazzo di san Giovanni	or	1

***Prunus domestica* L. (Prugno)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (3)
Bellinzona	brugnee (Lumino) brügnü (Gorduno)	Pronzini LSI, voce brüгна	
Blenio	brüгна (Ludiano)	VSI, voce Bütt, p. 1265	
Leventina	brüгна (Airolo) brugni (Sobrio) brugnu (Chironico)	Beffa LSI, voce brüгна LSI, voce brüгна	
Locarno	brügn (Gerra Verzasa)	Gnesa, Storia, p. 13	Digestivo (Locarno)
Lugano	brüгна, brügn (Medio Vedeggio)	Passardi, p.52	
Mendrisio	brügn (Balerna; passim)	VSI, voce Brügn, p. 1046	Lassativo (Balerna)
Riviera	brügn (Biasca e Pontirone)	Strozzi, glossario	
Vallemaggia	brügn, pl. (Caveragno)	CDE: mat. Martini	Stitichezza (Gordevio)
Ticino	brügn (<i>passim</i>) brüгна (<i>passim</i>)	VSI, voce Brügn, p. 1046 VSI, voce Brügn, p. 1046	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
Informatori (3)				(C) 3
frutto	contro la stitichezza	prugne cotte	or	1
	lassativo	macerare le prugne essiccate in un po' d'acqua durante il giorno; consumare la sera	or	1
	digestivo	prugne nella <i>grappa</i> (v. <i>Vitis</i> sp.)	or	1

Prunus dulcis (Miller) Webb (Mandorlo)

Distretto	Fitonimi ²⁹⁵⁷	Segnatura	Indicazioni (8)
Bellinzona	armándure mándura	VSI, voce Armándola, p. 274 VSI, voce Armándola, p. 274	
Blenio			
Leventina			
Locarno	armandóé (Caviano) armándora arméndola ermandol	CDE VSI, voce Armándola, p. 274 VSI, voce Armándola, p. 274 VSI, voce Armándola, p. 274	<i>Per le orecchie</i> (Caviano)
Lugano	armándole armandula (Medio Vedeggio)	VSI, voce Armándola, p. 274 Passardi	<i>Emolliente</i> (Grancia) <i>Lassativo</i> (Grancia)
Mendrisio	ermándula	VSI, voce Armándola, p. 274	<i>Infiammazioni-rinfrescante</i> (Mendrisio; Muggio) <i>Infiammazioni nelle gestanti-rinfrescante</i> (Castel s. Pietro) <i>Tosse</i> (Balerna)
Riviera			
Vallemaggia	armandø, pl. armandol	VSI, voce Armándola, p. 274 VSI, voce Armándola, p. 274	
Ticino	armándola armándula mándola mándula (s.f.) mandal (s.m.)	VSI, voce Armándola, p. 274 VSI, voce Armándola, p. 274 VSI, voce Armándola, p. 274 VSI, voce Armándola, p. 274 VSI, voce Armándola, p. 274	<i>Erisipela</i>

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori: cfr. "Rimedi composti da miscugli"			
Fonti bibliografiche e di archivio			8
seme	infiammazioni>>rinfrescante (LSI, voce laciada, Mendrisio, Muggio)	emulsione	? 2
seme	infiammazioni nelle gestanti>>rinfrescante (Ortelli-Taroni, Castel san Pietro, p. 125)	emulsione	or 1
seme	lassativo blando	olio (amministrare qualche goccia)	or 1
	emolliente	(VSI, voce Armándola, p. 274, Grancia)	? 1
seme	tosse (CDE, Balerna)	olio	or 1
seme	contro l'erisipela (Pellandini, Medicina popolare)	ungere la parte malata con olio di mandorle (cfr. anche <i>Secale cereale</i> L.)	est 1
seme	medicinale per le orecchie (CDE, Caviano)	olio	(ot) 1

²⁹⁵⁷ Quasi sempre riferito al seme, e talora anche all'albero (VSI, voce Armándola, p. 274).

***Prunus laurocerasus* L. (Lauroceraso)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno	lavorrec (Gerra Gambarogno) lòri rēc (Caviano) sceréša da Roma (Verscio)	CDE CDE LSI, voce sceréša, p. 658	
Lugano	lavorréc (Gandria) rebàga (Curio)	CDE	Digestivo (Massagno)
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			
Ticino	laur (?)	Franzoni, p. 75	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(C) 1
frutto	digestivo	liquore (v. ricetta)	or

Prunus persica (L.) Batsch (Pesco)

Distretto	Fitonimi (alcuni esempi)	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	pèrsi (S. Antonio; Arbedo-Castione) pèrsiga (Bellinzona) puèrsigh (Gorduno) spèrsigh (Lumino)	LSI, voce pèrsiga LSI, voce pèrsiga LSI, voce pèrsiga LSI, voce pèrsiga	
Blenio	parzagh (Corzoneso) pèrsag (Ludiano) pèrsagh (Malvaglia, Aquila) pèrség (Ludiano)	LSI, voce pèrsigh LSI, voce pèrsigh LSI, voce pèrsigh LSI, voce pèrsiga	
Leventina	pèrsi (circ. Faido) pèrzi	LSI, voce pèrsigh LSI, voce pèrsiga	
Locarno	pèrsagh (Indemini) pèrsi (Lavizzara; Verscio) pèrzich (Minusio)	LSI, voce pèrsigh LSI, voce pèrsigh Mondada, Memorie, p. 470	
Lugano	pèrsagh pèrsagh (Cademario) pèrsagh pèrsich (Medio Vedeggio)	LSI, voce pèrsigh LSI, voce pèrsigh LSI, voce pèrsiga Passardi, p. 235	<i>Vermi intestinali</i> (Rovio)
Mendrisio	pèrsagh (Morbio Inf.) pèrsich (Mendrisio) pèrzagh (Muggio) pèrzik (campagna Adorna)	LSI, voce pèrsigh Lurà, Dial. Mendr., p. 258 LSI, voce pèrsigh Mombelli, glossario	<i>Digestivo</i> (Mendrisio)
Riviera	parsag (Biasca)parsig (Biasca e Pontirone) pèrség (Biasca) pèrsich (Claro)	LSI, voce pèrsigh Maggiotti-Lurati LSI, voce pèrsigh VSI, voce Brach, p. 864	
Vallemaggia	pèrzi pèrzi (Campo V.Ma.; Aurigeno)	LSI, voce pèrsigh LSI, voce pèrsigh	
Ticino	pèrsigh pèrsigh pèrzigh pèrzigh pesch	LSI, voce pèrsigh LSI, voce pèrsigh LSI, voce pèrsigh LSI, voce pèrsigh Chenevard, p. 285	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			2
seme	risolve le indigestioni (Garobbio, Ricordi, p. 150)	decotto: bere l'acqua in cui si sono fatti bollire mezza dozzina di semi	or 1
seme	elimina i vermi intestinali (CDE, Rovio)	decotto ("acqua") di semi	or 1

Prunus spinosa L. (Prugnolo)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	brugnee (Lumino) borgnéu (Preonzo) brügnöö (Giubiasco, Sementina) spin Brügnöö	VSI, voce Brügnöö, p. 1053 VSI, voce Brügnöö, p. 1053 LSI, voce Brügnöö, p. 485 LSI, voce Brügnöö, p. 485	
Blenio			
Leventina	bösciul (Chironico) spin Brügnöö	VSI, voce Bösciul, p. 809 LSI, voce Brügnöö, p. 485	
Locarno	brügnöö (Brione Verzasca) spin Brügnöö		
Lugano	brügnó salváighe (Sonvico) spin Brügnöö Luganese Medio Vedeggio (spin) Brügnöö	VSI, voce Brügnöö, p. 1053 VSI, voce Brügnöö, p. 1053 Passardi, p. 326 LSI, voce Brügnöö, p. 485	
Mendrisio	brügnítt (Riva san Vitale) brügnitt selvadich (Mendrisio) (spin) Brügnöö	VSI, voce Brügn, p. 1048 Lurà, Dial. Mendr., p. 35 LSI, voce Brügnöö, p. 485	
Riviera	stopachiüü (Biasca) stopačiüü (Biasca e Pontirone)	Magginetti-Lurati, p. 213	<i>Astringente</i> (Biasca e Pontirone) <i>Diarrea-astringente</i> (Biasca)
Vallemaggia	brügn ad la olp (Aurigeno)	VSI, voce Brügn, p. 1048	
Ticino	brügn selvadich (<i>passim</i>) prünegher (?)	VSI, voce Brügn, p. 1048 Chenevard, p. 285	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			1
frutto	contro la diarrea>> astringente	conserva	or
Fonti bibliografiche e di archivio			1
frutto	astringente (Magginetti-Lurati, p. 213)	consumare il frutto	or

Pyrus communis L. (Pero)

Distretto	Fitonimi ²⁹⁵⁸	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	pér (circ. Bellinzona; Medeglia) pesöö (Arbedo-Castione)	LSI, voce pér Pellandini, p. 55	
Blenio			
Leventina	pér (Airolo; Rossura)	LSI, voce pér	
Locarno	pér (Locarno; Gambarogno) pisöö (Losone)	LSI, voce pér Bianda, Tempi, p. 26	
Lugano	(pianta da) pér (Medio Vedeggio)	Passardi, p. 235	
Mendrisio	pér (Balerna)		<i>Dimagrante</i> (Balerna) <i>Diuretico</i> (Balerna)
Riviera	pesgióü (Lodrino)	Bernardi	
Vallemaggia			
Ticino	pér	LSI, voce pér	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			2
“frutto”	diuretico	consumate come frutta	or 1
“frutto”	fa dimagrire	consumate come frutta	or 1

²⁹⁵⁸ Non sono qui riportati i nomi delle numerose varietà di pera.

Quercus petraea Liebl. ; Quercus sp. (Quercia rovere e specie affini)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (3)
Bellinzona	arulo (Isona) aruru (Medeglia) róuro (Moleno, Preonzo) rúru pl. rúri Arbedo-Castione Camorino	LSI, voce róver, p. 445 LSI, voce róver, p. 445 LSI, voce róver, p. 445 Pellandini, p. 53 CDE: mat. Margnetti	
Blenio	róra (Semione, Ludiano, Olivone) róuro (Malvaglia) róuru (Malvaglia) róver (Leontica) rúar (circ. Olivone) rūar (Dangio)	LSI, voce róver, p. 445 LSI, voce róver, p. 445 LSI, voce róver, p. 445 LSI, voce róver, p. 445 LSI, voce róver, p. 446 Buchmann, p. 47	
Leventina	rógor (Faido) róuro (circ. Giornico) róuru róvro (Giornico)	LSI, voce róver, p. 445 LSI, voce róver, p. 445 LSI, voce róver, p. 445 LSI, voce róver, p. 445	
Locarno	ról (Palagnedra) róro Gerra Verzasca Lavertezzo (pl. rúri) Sonogno róru (Minusio) róuro (Mergoscia) róver (Solduno; Indemini) rúvul (Comologno)	LSI, voce róver, p. 445 Gnesa, Storia, p. 13 Scamara, Gergo Lurati-Pinana, glossario Mondada, Memorie, p. 463 Scamara, Gergo, p. 250 LSI, voce róver, p. 445 Cultura pop., glossario	<i>Diarrea-bestiami</i> (Sonogno) <i>Eczema</i> (Sonogno) <i>Scottature</i> (Comologno)
Lugano	lovra (Pazzallo; Torricella) rori (Rovio) róver (Gandria) rovro (Sonvico) rura (Viganello) ruvra, ruvri (Medio Vedeggio)	VSI, voce Bagarött, p. 37; VSI, voce Ball, p. 68 LSI, voce róver, p. 445 VSI, voce Bòcia, p. 560 VSI, voce Bòcia, p. 560 Passardi, p.279	
Mendrisio	rógor (Stabio) rúgula (Campagna Adorna) rúgura	LSI, voce róver, p. 445 Mombelli, glossario Lurà, Dial. Mendr., p. 261	
Riviera	róro (Lodrino) róuro (Biasca e Pontirone) róvro (Biasca)	Bernardi Magginetti-Lurati, p.178 LSI, voce róver, p. 445	
Vallemaggia	rógor (Campo Vallemaggia) ról (Lavizzara) róo (Menzonio, Gordevio, Avegno) róu (Brontallo, Gordevio) róv (Lodano)	LSI, voce róver, p. 445 LSI, voce róver, p. 445 LSI, voce róver, p. 445 LSI, voce róver, p. 445 Giacchetto, p. 10	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			3
corteccia (giovani rami)	eczema (Lurati-Pinana, p. 338)	decotto	est 1
corteccia (scorza)	scottature (Comologno, Cultura pop., p. 88)	bollire la scorza e applicare il decotto sulla parte lesa; ripetere l'applicazione con costanza	est 1
VETERINARIA Fonti bibliografiche e di archivio			
corteccia (giovani rami)	risolve la diarrea delle bestie (Lurati-Pinana, p. 338)	decotto	or 1

Ranunculus sp. (Ranuncolo)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni ²⁹⁵⁹ (2)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina	fiór da ruturu (Chironico)	LSI, voce fiór, p. 469	
Locarno	fiór da la roгна (Brissago) fiuu di biss (Losone) ravanèll (Loco)	LSI, voce fiór, p. 469 VSI, voce Biss, p. 505 LSI, voce ravanèll	<i>Vescicante</i> (Losone)
Lugano	fiuu di bròss (Lamone) ²⁹⁶⁰	VSI, voce Bròssa; LSI, voce fiór, p. 468	
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	ravisción, ravisciói, pl. (Lodano)	Giacchetto, p. 49; LSI, voce ravisción	<i>Artrite</i> (Lodano)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			2
fiore	artrite (Giacchetto, p. 49)	pestare i fiori di ranuncolo e applicarli: dosare mettendoli nel guscio di una noce e trattare un pezzo per volta	est 1
?	proprietà vescicanti (VSI, voce Biss, p. 505)	s.p.u.	est 1

Raphanus sativus L. subsp. niger var. albus DC. (Ramolaccio)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	ramolazz (Sementina) remolazz (Medeglia, Robasacco, Gudo)	LSI, voce remolazz, p. 325 LSI, voce remolazz, p. 325	
Blenio	ramolázz (Leontica) rèmolázz (Corzoneso)	LSI, voce remolazz, p. 325	<i>Calcoli alla cistifellea-scioglie i calcoli biliari</i> (Corzoneso)
Leventina	ramolazz (Giornico, Rossura) ramolazz (Chironico)	LSI, voce remolazz, p. 324 LSI, voce remolazz, p. 325	
Locarno	ramolazz (Intragna, Brissago, Losone, Caviano) ramolazz (Onsernone, Cavigliano, Minusio, Brione Verz.) remolazz (Crana)	LSI, voce remolazz, p. 324 LSI, voce remolazz, p. 325 LSI, voce remolazz, p. 325	
Lugano	ramolazz (Pura, Viganello)	LSI, voce remolazz, p. 325	
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	ramolazz (Caveragno, Campo Vallemaggia, Gordevio)	LSI, voce remolazz, p. 324	
Ticino	remolazz remolazz (Sottoceneri)	LSI, voce remolazz, p. 324 LSI, voce remolazz, p. 325	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(A) 1
radice; fusto	calcoli alla cistifellea>>scioglie i calcoli biliari	spremere la radice e bere il succo	or

²⁹⁵⁹ A Poschiavo dall' *erba di camosc* (*Ranunculus glacialis*), si ricava un'infusione considerata curativa (VSI, voce Camoss, p 213).

²⁹⁶⁰ È precisato che si tratta del ranuncolo dorato (*Ranunculus auricomus* L. agg.), pianta che però non alligna in Ticino.

Rhododendron ferrugineum L. (Rododendro rosso) ed Exobasidium rhododendri (Fuckel) C. E. Cramer

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	gip Arbedo-Castione Camorino giópp (Gudo; Carasso; Lumino) gipp (Isona; Giubiasco; Camorino; Arbedo-Castione) giupp (Medeglia; Robasacco; Monte Carasso) rösa di Alp (Isona)	Pellandini, p. 40 CDE: mat. Margnetti LSI, voce giópp LSI, voce giópp LSI, voce giópp LSI, voce rösa, p. 429	
Blenio	braga d'ors (Leontica; Prugiasco) brèc d'ors (Ludiano) giópp (Malvaglia) rösa alpina (Olivone) sgiópp (Semione) sgiüpp (Olivone; Ponto Valentino)	VSI, voce Braga, p. 868 VSI, voce Braga, p. 868 LSI, voce rösa, p. 429 LSI, voce giópp	
Leventina	artasín Leventina Airolo (pl. artasít) artasít, pl. (Fontana) dröss (Villa Bedretto) fió di dröss (Piotta) fiór da san Giovanni (Quinto) fiór dl'órz (Cavagnago; Chironico) giópp (Circ. Giornico) rösa di Alp (Osco) ròsgio; ròso da san Pedro (Chironico)	VSI, voce Artasín, p.287 Beffa Beffa Beffa, p. 32 LSI, voce fiór, p. 468 LSI, voce fiór, p. 469 LSI, voce giópp LSI, voce rösa, p. 429 LSI, voce rösa, p. 429	
Locarno	drösa (Verzasca) gipp (Onsernone) giüpp (Intragna; Soldino; S.Abbondio; Piazzogna) sgiupp (Caviano) sgiüpp Loc. Lavertezzo sgiüüpa, s.f. (Mergoscia)	LSI, voce drösa, p. 324 LSI, voce giópp LSI, voce giópp LSI, voce giópp LSI, voce giópp Scamara, Gergo Scamara, Gergo, p. 286	
Lugano	cipp (Miglieglia) fiór sassín (circ. Sonvico) gépp (Circ. Tesserete) giópp (Circ. Taverne) rösa di alp (Rovio) sgiüpp (Val Colla)	LSI, voce giópp LSI, voce fiór, p. 469 LSI, voce giópp LSI, voce giópp Frigerio, p.53 LSI, voce giópp	
Mendrisio			
Riviera	giópp (Biasca) gipp (Claro; Cresciano) sgiópa, pl. sgiópp (Biasca e Pont.) ²⁹⁶¹ sgiópp (Biasca; Osogna) sgiupp (Lodrino)	LSI, voce giópp LSI, voce giópp Strozzi, glossario ²⁹⁶² LSI, voce giópp; Magginetti-Lurati, p.53 LSI, voce giópp	Dissetante (Biasca)
Vallemaggia	drösa (Campo Vallemaggia) giüpp (Cerentino; Lodano) latražíñ ratažíñ	LSI, voce drösa, p. 324 LSI, voce giópp VSI, voce Artasín, p.287 VSI, voce Artasín, p.287	Male alle ossa (Avegno)

²⁹⁶¹ Indicato nel testo come "rododendri".²⁹⁶² Anche "terreno ricoperto da rododendri".

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
	rösa scimpi (Cavergno) sjiüpp (Avegno; Lodano)	LSI, voce rösa Giacchetto, p. 15	
	dròs	LSI, voce dròsa, p. 324	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)		(S)	2
galla	male alle ossa	linimento: mettere le galle a macerare in olio di <i>oliva</i> (v. <i>Olea europaea</i> L.) per circa due mesi (possibilmente al sole), poi spremere e filtrare; applicare l'olio	est 1
galla	toglie la sete (v. "dissetante")	masticare qualche galla	bo 1

Ricinus communis L. (Ricino)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (24)
Bellinzona	ricin (Lumino)	Pronzini	
Blenio	rigid (Malvaglia)	Mat. Vicari	<i>Mal di denti</i> (Malvaglia) <i>Purgante</i> (Malvaglia)
Leventina	ricin (Nante) rigi (Nante)	Beffa, p. 205 Beffa, p. 205	<i>Purgante</i> (Cavagnago; Chironico)
Locarno	ricet (S. Abbondio) ricin (Caviano) ricit (S. Abbondio)	CDE CDE CDE	<i>Depurativo del sangue</i> (Gresso) <i>Emolliente del cordone ombelicale</i> (Brissago) <i>Lombalgia</i> (Comologno) <i>Mal di denti</i> (Comologno; S. Abbondio; Brissago- <i>toglie il gonfiore e l'infiammazione</i>) <i>Orecchioni</i> (Brissago) <i>Polmonite*</i> (Comologno) <i>Purgante</i> (Caviano; Comologno; Golino) <i>Vermi intestinali</i> (Russo)
Lugano	ricid (Viganello) ricin (Medio Vedeggio) ricit (Grancia)	CDE Passardi, p.217 CDE	<i>Depurativo del sangue</i> (Rivera) <i>Herpes zoster</i> (Fescoggia) <i>Infiammazioni della pelle</i> (Fescoggia) <i>Infiammazioni</i> (Melide) <i>Infiammazioni interne-rinfrescante</i> (Grancia) <i>Mal di denti</i> (Viganello) <i>Mantiene sani</i> (Melide) <i>Prevenzione delle infiammazioni</i> (Melide) <i>Purgante</i> (Ruvigliana) <i>Vermi intestinali</i> (Bironico)
Mendrisio	rigid (Cabbio, Pedrinato)	LSI, voce ricin, p. 357	<i>Febbre</i> (Coldrerio) <i>Intestino sovraccarico</i> (Mendrisio) <i>Mal di denti*</i> (Pedrinato)
Riviera	rigian (Biasca e Pontirone)	Magginetti-Lurati, p.161	<i>Crosta lattea</i> (Biasca e Pontirone) <i>Purgante</i> (Biasca e Pontirone)
Vallemaggia	ricin (Broglio)		<i>Depurativo dell'organismo</i> (Aurigeno) <i>Infiammazioni dell'intestino</i> (Avegno) <i>Mal di denti-toglie l'infiammazione</i> (Avegno) <i>Manca di latte-bestiami</i> (Lodano) <i>Purgante</i> (Broglio) <i>Stimola a mangiare-pollame</i> (Aurigeno) <i>Stitichezza</i> (Aurigeno)
Ticino	ricid <u>ricin</u> (<i>passim</i>)	LSI, voce ricin, p. 357 LSI, voce ricin, p. 357	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (3)			(A) 5
seme	purgante	amministrare dell'olio per cura primaverile	or 1
	herpes zoster (anche "fuoco di S. Antonio)	ungere le croste due volte al giorno per 8 giorni	est 1
	mal di denti (>>toglie le infiammazioni)	impacchi	est 1
	infiammazioni della pelle	applicare dell'olio	est 1
	infiammazioni dell'intestino	impacchi	est 1

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			33
seme	purgante (anche "purgativo")	- amministrare l'olio (CDE, Broglio; Caviano; Golino; mat. Strozzi; mat. Vicari: Chironico, Malvaglia; Rosselli, p. 39) >> almeno due volte all'anno in dosi piuttosto abbondanti (Comologno, Cultura pop., p.88)	or or 8
seme	mal di denti (CDE) (Comologno, Cultura pop., p.88) >> toglie il gonfiore e l'infiammazione (Branca, p.15)	- olio con bianco d'uovo sulla stoppa (Malvaglia) - applicazioni di olio (Viganello) - carta turchina unta d'olio (S. Abbondio) - carta unta d'olio, con fiori di <i>camomilla</i> (Pedrinato) - olio sulla parte dolente (?) - olio con albume sbattuto	est ? est est ? (est) 6
seme	vermi intestinali (CDE, Russo, Bironico)	amministrare abbondante olio	or 2
seme	purgativo (v. "depurativo") del sangue (CDE, Gresso, Rivera)	olio	or 2
seme	purifica l'organismo (v. "depurativo dell'organismo")	cura a base di olio dopo le feste natalizie (Burkhard-Vanoni)	or 1
seme	contro la stitichezza (Burkhard-Vanoni)	amministrare l'olio di ricino a digiuno, con caffè forte (v. <i>Coffea arabica</i> L.)	or 1
seme	intestino sovraccarico (Bustelli, Alura, p. 79)	amministrare l'olio	or 1
seme	previene le infiammazioni (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	cure stagionali a base di olio	or 1
	infiammazioni (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	cure stagionali a base di olio	or 1
seme	infiammazioni interne>> rinfrescante	amministrare l'olio (CDE, Grancia)	or 1
seme	aiuta a mantenersi sani (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	cure stagionali a base di olio	or 1
seme	emolliente del cordone ombelicale (Branca, p.14)	applicare l'olio	est 1
seme	crosta latte (Magginetti-Lurati, p.157)	applicare l'olio	est 1
seme	lombalgia (Comologno, Cultura pop., p.89)	applicare l'olio	est 1
seme	orecchioni (Branca, p.15)	lana di pecora unta di olio	(est) 1
seme	febbre (Nessi, p.31, Coldrerio)	olio	or 1
seme	polmonite>> coadiuvante (Comologno, Cultura pop., p.86)	cataplasma di farina di semi di <i>lino</i> (v. <i>Linum usitatissimum</i> L.), cotta in acqua e avvolta in una pezza con un po' di olio di ricino	est 1
VETERINARIA Fonti bibliografiche e di archivio			
seme	mancanza di latte nelle mucche (Giacchetto, p. 50)	somministrare olio di ricino	or 1
seme	cura post-operatoria per indurre le galline a mangira (Vanoni-Burkhard)	dare alla gallina un cucchiaino di olio di ricino	or 1

***Robinia pseudoacacia* L. (Robinia)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	rubín (Lumino)	Pronzini	
Blenio	rübégn (Ludiano)	LSI, voce robín, p. 402	
Leventina	rübina (Dalpe, Rossura)	LSI, voce robín, p. 402	
Locarno	rubina (Mergoscia) rübitt, pl. (Losone)	VSI, voce Arcöss	
Lugano	rübin Medio Vedeggio Montagnola rubín (Ponte Tresa) rübina (Curio)	Passardi, p.275 CDE: Mangili	Tosse (Montagnola)
Mendrisio	rübina Mendrisiotto Morbio superiore Stabio	Lurà, Dial. Mendr., p.261	Tosse (Stabio)
Riviera	rübígn (Biasca e Pontirone) rübin (Lodrino)	Magginetti-Lurati, p.178 Bernardi, p.88	
Vallemaggia	rübígn (Caveragno) rübin, pl. rübítt (Gordevio)	CDE: mat. Martini VSI, voce Bösciol, p. 810	
Ticino	rübin (Sottoceneri)	Bettelini, p.130	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)			(S) 2
fiore	tosse	sciropo	or 2

Rosa canina L. (Rosa selvatica)

Distretto	Fitonimi ²⁹⁶³	Segnatura	Indicazioni (11)
Bellinzona	pan d'aşan (Preonzo) rösa de bösciul (Isona) <u>stopacüü</u> Arbedo-Castione Bellinzona Camorino stopacuu (Lumino)	LSI, voce pan, p. 706 LSI, voce rösa, p. 429 LSI, voce stopacüü, p.275 CDE: mat. Margnetti Pronzini	Astringente (Camorino)
Blenio	stopacú (Leontica) <u>stopacüü</u> (Prugiasco; Torre)	LSI, voce stopacüü, p.275 LSI, voce stopacüü, p.275	Diarrea (<i>val di Blenio</i>)- astringente (Torre) Prevenzione dell'influenza (Torre)
Leventina	anróan (Fontana) anróan (v. Bedretto) bösc'ru d'anróan (Osco) rösa salvèdia (Airolo) rovéd (Chironico) stopachú (Sobrio) <u>stopacú</u> (Giornico; Mairengo ; Pollegio; Villa Bedretto)	CDE: mat. Lurati VSI, voce Bösciul, p. 809 Beffa, p. 247 LSI, voce rovéd LSI, voce stopacüü, p.275 LSI, voce stopacüü, p.275	Diuretico (Villa Bedretto)
Locarno	böšul (Frasco) gratacüü (Lavertezzo) gratacú (Brissago) ròs servádigh (Caviano) roisee (Gerra Verzasca) rqvítt (Mergoscia)	VSI, voce Bösciul, p. 809 Scamara, Gergo VSI, voce Bösch, p. 802 Gnesa, Storia, p. 13	Apporto vitaminico (Gerra Gamb.) Mal di gola (Gordola) Tosse (Lavertezzo)
Lugano	gratacüü (medio Vedeggio) gratacú (Curio) rösa (colór) canín (Grancia) rösa cagnina (Grancia) <u>stopacú</u> (Curio ; Luganese) stopacüü	Passardi LSI, voce rösa, p. 429 VSI, voce Cagnín, p.154 LSI, voce stopacüü, p.275 LSI, voce stopacüü, p.275	Diuretico (Banco)
Mendrisio	gratacú (Morbio superiore ; Mendr.) rösa dal cucú (Stabio)	Brenni-Lurati, p.9 LSI, voce rösa, p. 429	Apporto vitaminico (Morbio sup.)
Riviera	pan d'aşan rosa (Biasca e Pontirone) rosa salvádighia (Biasca) stopacüü (Biasca) stopacú (Lodrino)	LSI, voce pan, p. 706 Mat. Strozzi LSI, voce stopacüü, p.275 LSI, voce stopacüü, p.275	Apporto vitaminico (Biasca e Pont.) Mal di gola (Biasca) Stimolante dei reni (Biasca e Pont.)
Vallemaggia	gratacú (Avegno; Caveragno) rösa (colór) canín (Linescio) rösa dal cucú (Gordevio) ruèd (Peccia) rüèd (Peccia)	LSI, voce rösa, p. 429 LSI, voce rösa, p. 429 LSI, voce rovéd LSI, voce rovéd	Apporto vitaminico (Avegno) Influenza (Caveragno) Raffreddore (Caveragno)
Ticino	bösciur rösa canina rösa canina (<i>passim</i>) spin di mür	Jäggli, p. 40 ²⁹⁶⁴ LSI, voce rösa, p. 429 VSI, voce Cagnín, p.154 Jäggli, p. 40 ²⁹⁶⁵	Mal d'occhi ²⁹⁶⁶

²⁹⁶³ I fitonimi raccolti si riferiscono alla rosa selvatica.

²⁹⁶⁴ Si riferisce in generale alle rose selvatiche e ai rovi.

²⁹⁶⁵ *Idem.*

²⁹⁶⁶ Riferito alle rose, senza specificare.

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
Informatori (11)				(S; A) 16
cinorrodo	apporto vitaminico	-marmellata consumata come alimento (3) -decotto (1)	or	4
- cinorrodo - fiore	diarrea >> astringente	-marmellata consumata come alimento -infuso	or or	2
cinorrodo	diuretico	decotto; tisana	or	2
-cinorrodo -fiore	previene l'influenza	- marmellata consumata come alimento - infuso	or or	2
cinorrodo	mal di gola	decotto	or	2
cinorrodo	astringente	tisana	or	1
cinorrodo	influenza	decotto	or	1
cinorrodo	raffreddore	decotto	or	1
cinorrodo	tosse	tisana	or	1
Fonti bibliografiche e di archivio				4
(cinorrodo)	diarrea (Voce di Blenio)	s.p.u..	(or)	1
cinorrodo	stimolante dei reni (mat. Strozzi)	decotto	or	1
cinorrodo	apporto vitaminico (mat. Strozzi)	decotto	or	1
fiore (petali)	mal d'occhi (Pellandini, Medicina popolare)	bagnare gli occhi con acqua di petali lasciati per 24 ore nell'acqua	est	1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"				

Rosmarinus officinalis L. (Rosmarino)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (21)
Bellinzona	rusmerín (Cadenazzo) usmerín (Lumino) üsmerín (Bellinzona; Camorino)	Pronzini	Piedi sudati (Camorino) Ricostituente (Cadenazzo)
Blenio	rosmarín (Malvaglia) rusmarín (Prugiasco; Torre)		Artrite (Malvaglia) Artrosi (Malvaglia) Ricostituente (Torre) Riattiva la ruminazione-bestia (Malvaglia) Toglie la stanchezza (Torre)
Leventina	róssmarín (Airolo) rusmarín (Mairengo; Sobrio) üsmarìn (Rodi-Fiesso)	Beffa	Per la circolazione (Giornico)
Locarno	rosmarín üsmerìn (Vogorno)	Franzoni, p.171	Eczema (Locarno) Mal di gambe (Vogorno)
Lugano	smerín (Croglio) üsmarín (Curio) üsmerín Breganzona; Curio; Fescoggia; Lugano; Miglieglia; Rovio Medio Vedeggio	CDE: mat. Zappa Frigerio, p.73 Passardi, p.371	Calcoli renali-toglie il dolore (Viganello) Calmante del cuore (Ponte Tresa) Disturbi di stomaco (Fescoggia) Dolori (Fescoggia) Ferite (Banco) Infiammazioni della pelle (Banco) Stimolante circ. sang. (Ruvigliana)
Mendrisio	rosmarín (Balerna) üsmerín	Lurà, Dial. Mendr., p.268	Energetico* (Morbio superiore) Problemi al cuore (Balerna)
Riviera	rosmarín (Biasca) üsmarín (Lodrino) üsmerín (Biasca)	Bernardi, p.117	Cardiopatie* (Biasca) Pressione alta* (Biasca) Rilassante (Biasca)
Vallemaggia	üsmerìn (Gordevio)		

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (20)		(C; S)	24
rametto fogliato	mal di gambe	rametti nella <i>grappa</i> ; frizionare le gambe	est 2
rametto fogliato	rinforzante, rigenerante (v. "ricostituente")	bagni	est 2
rametto fogliato	eczema	impacchi; bagni	est 2
rametto fogliato	dolori	rametti nella <i>grappa</i> (v. <i>Vitis</i> sp.): massaggiare le parti dolenti (1)	est 1
rametto fogliato	rilassante	bagni	est 1
rametto fogliato	cardiopatie	<i>vino</i> (v. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.) al rosmarino: bere un bicchierino prima dei pasti (mezzogiorno e sera)	or 1
rametto fogliato	pressione alta		1
rametto fogliato	toglie la stanchezza	bagni	est 1
rametto fogliato	stimolante della circolazione sanguigna	bagni (in acqua bollente, minimo 15 minuti)	est 1
rametto fogliato	per la circolazione	bagni alle gambe	est 1
rametto fogliato	problemi al cuore	decocto, da prendere con frequenza (o ev. aggiungere qualche rametto a un tè)	or 1
rametto fogliato	infiammazioni della pelle (spec. del sederino)	linimento: macerare i rametti in olio e passare l'olio sulla parte infiammata	est 1
rametto fogliato	ferite	linimento: macerare i rametti in olio e passare l'olio sulla ferita	est 1
rametto fogliato	piedi sudati	pediluvio	est 1
rametto fogliato	artrite	rametti nella <i>grappa</i> : frizionare	est 1
rametto fogliato	artrosi	rametti nella <i>grappa</i> : frizionare	est 1

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
rametto fogliato	energetico	vino (v. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.) al rosmarino	or 1
rametto fogliato	calmante per il cuore	decotto	or 1
rametto fogliato	disturbi allo stomaco	rametti nella <i>grappa</i> : bere	or 1
rametto fiorito	calcoli renali >> toglie il dolore	decotto (far bollire i fiori, poi lasciarli macerare una notte; bere il liquido che se ne ricava)	or 1
VETERINARIA <u>Informatori</u>			
cima, anche fiorita	per fare ruminare di nuovo le bestie (v. "riattivazione della ruminazione")	decotto	or 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

Rubus fruticosus L. agg. ; Rubus ulmifolius Schott (Rovo delle more e specie affini)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (7)
Bellinzona	bésrø (Lumino) bosciür (Camorino) móra (Lumino)	Pronzini CDE: mat. Margnetti Pronzini	Ferite-disinfettante (Arbedo) Piaghe-disinfettante (Arbedo)
Blenio	bòrasc dru mascarpegn (Prugiasco) bòršra (Marolta) mascarpín, pl. (alta valle)	VSI, voce Bösciol, p. 809 CDE: mat. Salvioni Baer, glossario	<i>Raffreddore</i>
Leventina	bòsc'ro (Bodio) brosciarié det morett (Giornico)	VSI, voce Bösciol, p. 809 VSI, voce Bösciol, p. 811	<i>Ulcera della bocca</i> (Bodio)
Locarno	arcöss, pl. Brione Verzasca Gerra Verzasca Lavertezzo bòsciar (Indemini) ròvèèd, pl roviid, ruiid (Lavertezzo) rovéd (Gerra Verzasca) rovít d'arcöss (Brione Verz.) ruii, pl. (Brione Verz.)	Lurati-Pinana, glossario Gnesa, Storia, p. 13 Scamara, Gergo VSI, voce Bösciol, p. 809 Scamara, Gergo Gnesa, Storia, p. 13 VSI, voce Arcöss Scamara, Gergo, p. 251	
Lugano	bòscior di morón (Vaglio) spin (Medio Vedeggio)	VSI, voce Bösciol, p. 809 Passardi, p. 326	<i>Ferite purulente-maturazione</i> (campagna luganese)
Mendrisio			
Riviera	bes'ro (Biasca e Pontirone) bòsc'ri (Cresciano) bròscero (Lodrino) morèta (Biasca e Pontirone)	Magginetti-Lurati, p.139 VSI, voce Bösciol, p. 809 Bernardi, p.27 Magginetti-Lurati, p.139	
Vallemaggia	bòsciu di mur (Someo) Moori (Bosco Gurin)	VSI, voce Bösciol, p. 809 Gerstner-Hirzel, p.109	
Ticino	bòsciur ²⁹⁶⁷ rovéd (<i>passim</i>) rovét (<i>passim</i>) rüvid spin di mür ²⁹⁶⁸	Jäggli, p.40 LSI, voce rovéd VSI, voce Arcöss Franzoni, p. 77 Jäggli, p.40	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(S) 2
foglia	ferite>>disinfettante	impacchi con il decotto	est 1
foglia	piaghe>>disinfettante	impacchi con il decotto	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			3
foglia	ulcerazioni della bocca (VSI, voce Bösciol, p. 809, Bodio)	risciacquare la bocca	bo 1
	ferite purulente>>favorisce la maturazione (Foletti, p. 96)	applicazione della foglia fresca, dalla parte interna	est 1
	raffreddore (Voce di Blenio)	decotto	or 1

²⁹⁶⁷ Si riferisce in generale alle rose selvatiche e ai rovi.

²⁹⁶⁸ Idem.

Rubus idaeus L. (Lampone)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	ampón (Arbedo-Castione) amponèla ampún (Camorino) fambrus (Camorino)	Pellandini, p. 29 VSI, voce Ämpa, p. 146 CDE: mat. Margnetti CDE: mat. Margnetti	
Blenio	lampón lampòn (Semione)	VSI, voce Ämpa, p. 147 LSI, voce ampón, p. 74	
Leventina	ampón (Fontana, Nante) ampúi (V. Bedretto) ampún (Airolo) bròpp di ampói, pl (Rossura)	Beffa, p. 26 CDE: mat. Lurati Beffa VSI, voce Bròpa, p. 1022	
Locarno	amponéla (Gerra Verz.) ampónèla, pl. ampónèll Loc. Lavertezzo Sonogno amponelee (Gerra Verz.) lamponisc lamponèla (Mergoscia)	Gnesa, Sotria, p. 13 VSI, voce Ämpa, p. 146 Scamara, Gergo Lurati-Pinana, p. 155 Gnesa, Storia, p. 13 VSI, voce Ämpa, p. 146 Scamara, Gergo	
Lugano	ampóm	VSI, voce Ämpa, p. 146	
Mendrisio	ampón	VSI, voce Ämpa, p. 146	
Riviera	lampón, pl. lampói (Biasca e Pontirone) rampón (Lodrino)	Strozzi, glossario; Magginetti-Lurati, p. 171 Bernardi	
Vallemaggia	lamponisc Lampüinu, f. (Bosco Gurin)	VSI, voce Ämpa, p. 146 Gerstner-Hirzel, p. 102	<i>Diarrea</i> (Bosco Gurin)
Ticino	ampón fambreus lampón, lampún	VSI, voce Ämpa, p. 146 Franzoni, p. 77 LSI, voce ampón, p. 74	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
foglia	contro la diarrea (Gerstner-Hirzel, p. 102)	tisana	or

Rumex acetosa L.; Rumex acetosella L. agg. (Acetosa, acetosella e specie affini)

Distretto	Fitonimi ²⁹⁶⁹	Segnatura	Indicazioni (6)
Bellinzona	<u>pancùch</u> (Camorino) ²⁹⁷⁰ <u>pàn e vìn</u> <u>Camorino</u> ²⁹⁷¹ Lumino papacùca (Lumino) papacùca (Arbedo-Castione) <u>pan cùch</u> (Bellinzona)	CDE: mat. Margnetti CDE: mat. Margnetti Pronzini Pronzini Pellandini, p. 49	
Blenio	džok (Prugiasco) <u>pan e vin</u> alta valle Olivone <u>Torre</u>	Buchmann, p. 117 Baer , p.46 Fasani, p. 63	
Leventina	aspro (Bodio) cazzòia (Fontana) cazòi (Sobrio) erba bóna (Giornico) giópra (Chiggiogna) sanguàgn (Sobrio) ščazzòia (Airolo)	VSI, voce Aspro, p.321 Beffa, p. 261 Giandeini, p. 56 LSI, voce èrba, p. 351 LSI, voce giòpra Giandeini, p. 69 Beffa	<i>Dissetante</i> (Airolo)
Locarno	cazòi (Comologno) erba brusca (Brione Verzasca) gazòo (Brissago) pagn a vign, pagnavìgn , pl. pagnavitt Lavertezzo Sonogno <u>pan cùch</u> (Gerra Gambarogno; Locarno) pan e vign del próo (Sonogno) <u>papacùca</u> (Locarno)	Cultura popolare, pp. 87, 180 CDE VSI, voce Cazzòi, p. 54 Scamara, Gergo Lurati-Pinana, p.304 LSI, voce pan, p. 708	<i>Capogiro</i> (Comologno) <i>Dissetante</i> (<i>Brissago</i> ; <i>Locarno</i>) <i>Punture di insetti</i> (Comologno) <i>Punture di vespe</i> (Comologno)
Lugano	èrba brüsca (Viganello) èrba cùca Gravesano; circ. Tesserete Medio Vedeggio pancùcch (Medio Vedeggio) pancùca (Bedano; Malcantone) panecùca/pan e cùca Viganello Malcantone Melide <u>panicùca</u> (Lugano)	CDE LSI, voce èrba, p. 351 Passardi, p.110 Passardi, p. 224 Pellandini, Bedano, p. 24; LSI, voce pancùca CDE Andina, p.20 Ortelli-Taroni, p.207	<i>Diuretico</i> (Lugano)
Mendrisio	panacùcch	LSI, voce pancùcch, p. 711	
Riviera	<u>graziò</u> ²⁹⁷² (Biasca) graziòn (Biasca e Pont.) ²⁹⁷³ graziòra (Biasca e Pont.) ²⁹⁷⁴ <u>pagn e pèss</u> ²⁹⁷⁵ (Biasca e Pont.)	Strozzi, p. 110 Mat. Strozzi Mat. Strozzi	

²⁹⁶⁹ Viste le difficoltà nel discriminare i fitonimi delle acetose, si è preferito elencarli tutti, specificando, se del caso, eventuali differenze fitonimiche (cfr. VSI, voce Cazzòi, pp. 54-55 e LSI, voci varie).

²⁹⁷⁰ Acetosa.

²⁹⁷¹ Acetosella.

²⁹⁷² Riferito al *Rumex acetosella*.

²⁹⁷³ Riferito al *Rumex scutatus* L.

²⁹⁷⁴ Riferito al *Rumex scutatus* L.

²⁹⁷⁵ Riferito a *Rumex acetosa*.

Distretto	Fitonimi ²⁹⁶⁹	Segnatura	Indicazioni (6)
	pan e pèss (Biasca) scazòì (Lodrino)	VSI, voce Cazzòì, p. 54	
Vallemaggia	azzóì (Avegno) erba brüsca (Gordevio) erba di dulzita (Linescio) erba di üsèi (Cavergno) lavatoi (Campo Valle Maggia) pan e nòzz (Linescio) viazzòla, pl. viazzòì (Cavergno)	CDE LSI, voce èrba, p. 352 LS I, voce èrba, p. 354 CDE LSI, voce pan, p. 706	Apporto vitaminico (Avegno) Dissetante (Bosco Gurin)
Ticino	erba brüsca cazzòì pancücch pan (e) vin	LSI, voce èrba, p. 351; VSI, voce Brüsca, p. 1081 VSI, voce Cazzòì, p. 54 LSI, voce pancücch, p. 711 LSI, voce pan, p. 706	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
Informatori (5)				(S) 5
stelo; foglia	dissetante	consumata fresca	or	3
stelo; foglia	apporto vitaminico	consumata fresca	or	1
stelo, foglia	diuretico	consumata fresca	or	1
Fonti bibliografiche e di archivio				6
foglia; (stelo)	dissetante (Beffa, p. 261; Gerstner-Hirzel, p. 164; VSI, voce Cazzoì, p. 55)	consumata fresca	or	3
(foglia)	-punture di vespe -punture di insetti (Comologno, Cultura pop., p.87)	erba applicata sulla puntura	est	2
?	capogiro (Comologno, Cultura pop., p.87)	impacchi freddi applicati sulla fronte	est	1

Rumex alpinus L. (Rabarbaro alpino)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (13)
Bellinzona	erbē amarē (Robasacco) lavátza, s.f. (Arbedo-Castione) laváz (Isonne) lavazz Camorino Lumino slavazz (Lumino)	CDE Pellandini, p. 43 CDE: Voc. Dial. CDE: mat. Margnetti Pronzini Pronzini	
Blenio	lavazza (s.f.), pl. <u>lavázz</u> valle di Blenio <u>Dongio</u> (solo al pl.) Leontica; Malvaglia (solo al pl.)	Vicari, DOSI 2, p.172. CDE	
Leventina	lavázz, pl. (Airolo; Bedretto; Giornico; Quinto) lavázza, pl. lavázz Airolo Chironico; Pollegio valázza (Airolo) šlavázza (Airolo)	CDE Beffa CDE Beffa, p. 163 Beffa, p. 163	
Locarno	erba di öv (S. Abbondio) lavaza, s.f. , pl. <u>lavazz</u> Lavertezzo <u>Locarno</u> (solo pl.) Minusio val Verzasca lavázza Gerra Verzasca Sonogno	CDE Scamara, Gergo Mondada, Memorie, p.466 CDE: Keller, Rom. Helv. Gnesa, Storia, p. 14 Lurati-Pinana, glossario	<i>Congestione cutanea</i> (Minusio) <i>Infiammazioni della pelle</i> (Locarno) <i>Mal di denti*</i> (Sonogno)
Lugano	erba (da) san Giovann (Sonvico) èrba mara (Grancia) <u>lavazz</u> (Fescoggia) slavazz campagna luganese Agno; Grancia Medio Vedeggio	LSI, voce erba CDE Foletti CDE Passardi, Punciröö	<i>Diabete*</i> (rif.: Lugano) <i>Infiammazioni della pelle</i> (Fescoggia)
Mendrisio	šlavázz (Chiasso)	CDE: mat. Lurati	
Riviera	lavázza, pl. lavázz (Biasca e Pont.) lavázz, pl. (Biasca; Lodrino) vanġ (da mont) (Biasca e Pontirone)	Magginetti-Lurati, p.119; mat. Strozzi Fogliani, p. 86; Bernardi, p.58 Magginetti-Lurati, p.236 ²⁹⁷⁶	<i>Dolori intestinali*</i> (Biasca e Pont.) <i>Foruncoli-maturazione</i> (Biasca e Pont.) <i>Stimola l'evacuazione</i> (Biasca e Pontirone)
Vallemaggia	Blákhtu (Bosco Gurin) lavaza, s.f. (Cavergno) lavazz (Cavergno-Bignasco; Linescio)	Gerstner-Hirzel, p.15 CDE: REW. 4897 CDE: Mat. Moretti; CDE	<i>Ferite*</i> (Bosco Gurin) <i>Diarrea-capre</i> (B. Gurin) <i>Piaghe nei piedi</i> (Bosco Gurin) <i>Piedi sudati</i> (Bosco Gurin) <i>Pustole*</i> (Bosco Gurin)

²⁹⁷⁶ Probabilmente è stata fatta confusione: il *Rumex alpinus* viene indicato nel testo come spinacio selvatico, nome popolare che corrisponde invece al *Chenopodium bonus-henricus* L. (documentato anche a Isonne). Strozzi (*op. cit.*, p. 177) scrive a tal proposito: “vanġ: spinacio selvatico, il farinello *Chenopodium bonus-henricus* e non il romice alpino, *Rumex alpinus*, in dialetto lavázza...”.

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (3)			(S) 3
foglia	infiammazioni della pelle	- bollire le foglie, poi applicare - battere la foglia e applicare - foglie fresche applicate direttamente sulla parte infiammata	est est est 3
Fonti bibliografiche e di archivio			11
foglia	dolori intestinali (Magginetti-Lurati, p.119)	foglie unte di <i>burro</i> , applicate sulla pancia dei bambini ammalati	est 1
foglia	favorisce l'evacuazione delle feci (v. "stimola l'evacuazione") (mat. Strozzi)	foglie riscaldate e imburate su entrambi i lati, applicate sulla pancia	est 1
foglia	foruncoli>>maturazione (Magginetti-Lurati, p.70)	s.p.u	est 1
foglia	congestione cutanea (Mondada, Memorie, p. 466)	applicare le foglie	est 1
foglia	mal di denti (Lurati-Pinana, p.262)	foglie unte di <i>burro</i> , applicate sulla mascella dolente	est 1
foglia	piedi sudati (Gerstner-Hirzel, p.15)	legare le foglie attorno ai piedi	est 1
foglia	piaghe ai piedi (Gerstner-Hirzel, p.15)	legare le foglie attorno ai piedi	est 1
foglia	ferite (Gerstner-Hirzel, p.15)	ungere le foglie con olio di <i>oliva</i> (v. <i>Olea europaea</i> L.) e applicarle	est 1
foglia	pustole (reazione allergica alla vaccinazione antivaiole) (Gerstner-Hirzel, p.15)	mischiare le foglie con del <i>burro</i> e applicarle	est 1
parte aerea	diabete (Gerstner-Hirzel, p.15: rif. a Lugano)	macerare 1 kg di erba in un litro di <i>vino</i> (v. <i>Vitis</i> sp.); bere la mattina a digiuno	or 1
VETERINARIA Fonti bibliografiche e di archivio			
parte aerea	diarrea nelle capre (Gerstner-Hirzel, p.15)	somministrare l'erba essiccata	or 1

Ruta graveolens L. (Ruta)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (8)
Bellinzona	erba ruga Carasso Lumino <u>erba rüga</u> (Camorino) erbē rughē (Robasacco)	CDE Pronzini CDE: mat. Margnetti CDE	Digestivo (Camorino) Vermi intestinali (Camorino)
Blenio			
Leventina	<u>erba rüga</u> (Faido-Personico)		
Locarno	erba ruda (Brione Verz.; Loco) <u>erba rüda</u> (Brione Verz.; Lavertezzo; Russo; San Nazzaro) <u>erba rüga</u> (Brissago; Locarno; Minusio) <u>erba ruga</u> Brissago; Losone Mergoscia ruga (Brissago)	CDE CDE CDE CDE CDE	Digestivo (Lavertezzo ; Locarno ; Mergoscia ; Minusio) Mal di stomaco (Brissago) Ossiuri Vermi intestinali (Brione Verz.; Brissago; Caviano*)- ascaridi ; ossiuri (Locarnese)
Lugano	erba ruga (Grancia) <u>erba rüga</u> Banco ; Curio ; Fescoggia ; Iseo Medio Vedeggio Melide Pazzallo... èrba rügula (Lamone)	CDE Passardi, pp.110, 275 CDE: mat. Ortelli-Taroni VSI, voce Aquavita, p.228 CDE	Digestivo (Curio; Iseo) Disturbi di stomaco (Melide) Vermi intestinali (Banco ; Bironico ; Fescoggia ; Grancia)
Mendrisio	<u>èrba rüga</u> Monte ; Morbio superiore Stabio	CDE	Digestivo (Morbio superiore)
Riviera	<u>èrba rüga</u> (Biasca e Pontirone)	Magginetti-Lurati, p.178	Rilassante (Biasca) Digestivo (Biasca e Pontirone) Dolori (Biasca)
Vallemaggia	(erba rüda) (Avegno) erba rüga (Campo Valle Maggia; Gordevio; Linescio; Menzonio; Moghegno) erba rüia (Linescio)	CDE CDE	Digestivo (Avegno)
Ticino	erba rüga erba ruga	Franzoni, p. 60; LSI, voce rüda, p. 452 LSI, voce rüda, p. 452	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (13)			16
parte aerea; rametto fogliato; foglia	digestivo	- erba nella <i>grappa</i> (8) - infuso (1)	or or 9
parte aerea; foglia	vermi intestinali	- succo ricavato dall'erba schiacciata (2) - infuso (1) - succhiare l'erba (1)	or or or 4
parte aerea	mal di stomaco	erba nella <i>grappa</i>	or 1
parte aerea	dolori vari	erba nell' <i>acqua di colonia</i> , usata per massaggi	est 1
parte aerea	rilassante	erba nell' <i>acqua di colonia</i> , usata per massaggi	est 1

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			10
parte aerea	vermi intestinali (senza specificare) (5) >>ascaridi (1) >>ossiuridi (1)	-bere il succo ricavato dall'erba (CDE, Bironico) -s.p.u. (CDE, Brione Verzasca, Grancia) -amministrare l'acquavite (v. <i>Vitis</i> sp.) nella quale si è infusa la ruta (CDE, Brissago) -dare alcune gocce di caffè (v. <i>Coffea arabica</i> L.) col succo della ruta (CDE, Caviano) -bere il succo ricavato dall'erba (Mondada, Rimedi popolari, p.13)	or or or or
parte aerea	digestivo (CDE, Minusio; Magginetti-Lurati, p.178)	erba nella <i>grappa</i>	or
parte aerea	disturbi di stomaco (Ortelli-Taroni, Melide)	erba nella <i>grappa</i>	or
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

Salix sp. (Salice)

Distretto	Fitonimi ²⁹⁷⁷	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	sálasa sarša (Gudo; Isona) sarža (Isona) sciarèschia (Arbedo-Castione)	LSI, voce sálasa LSI, voce sálasa LSI, voce sálasa Pellandini, p.55	<i>Verruche</i> (Camorino)
Blenio	saręša (Olivone; Dangio) sáras (Prugiasco)	Buchmann, p. 66 Buchmann, p. 48	
Leventina	gatísc, pl. (Sobrio) sarèsce (Sobrio) sèras (Chiggiona; Calpiogna)	Giandeini, p. 60 Giandeini, p. 69 LSI, voce salas	
Locarno	gatisc (Lavertezzo) sales (Auessio) sáresa sársa, pl. saars (Lavertezzo;Sonogno) sarža (Verzasca) sèles (Loco; Mosogna; Berzona)	Scamara, Gergo LSI, voce salas LSI, voce sálasa Scamara, Gergo; Lurati-Pinana, glossario LSI, voce sálasa LSI, voce salas	<i>Stagna il sangue che esce dal naso</i> (Cavigliano)
Lugano	salas (Vezia) salge (Sonvico) sáresa saris (Sigirino; Bedano; circ. Pregassona)	LSI, voce salas LSI, voce salas LSI, voce sálasa LSI, voce salas	
Mendrisio	salas sálasa (Balerna; Cabbio) salasg (Capolago) saras zalas	Lurà, Dial. Mendr., p. 262 LSI, voce sálasa LSI, voce salas Lurà, Dial. Mendr., p. 262 Mombelli, p. 78 Lurà, Dial. Mendr., p. 270	
Riviera	sciárèschia (Biasca e Pontirone) scerèsc (Biasca)	Magginetti-Lurati, p. 189 LSI, voce salésc	
Vallemaggia	salas sales (Lavizzara) salasg sèlasg (Cavegno; Moghegno; Aurigeno)	LSI, voce salas LSI, voce salas LSI, voce salas LSI, voce salas	
Ticino	saras sares	LSI, voce salas LSI, voce salas	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)		(S)	1
foglia	elimina le verruche	raccogliere tante foglie di salice quante sono le verruche; gettarle in un posto nascosto, dove non si sarebbe più passati	-
Fonti bibliografiche e di archivio			1
foglia	stagna il sangue che esce dal naso (CDE, Cavigliano)	applicare nella parte superiore della bocca due foglie di salice, in croce	bo 1

²⁹⁷⁷ I fitonimi indicati fanno riferimento al salice in generale (*Salix* sp.).

Salix purpurea L. s.l. (Salice rosso)

Distretto	Fitonimi ²⁹⁷⁸	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			<i>Rende più difficile il concepimento</i> (Malcantone)
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	wjrli (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p.181	
Ticino	saras sares	LSI, voce salas LSI, voce salas	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
(amento?)	rende più difficile il concepimento (Lurati, Bambino, p. 80)	decotto	or

Salix x sepulcralis Simonkai (Salice piangente)

Distretto	Fitonimi ²⁹⁷⁹	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			<i>Verruche</i> (Castel san Pietro)
Riviera			
Vallemaggia			
Ticino	saras sares	LSI, voce salas LSI, voce salas	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
foglia	elimina le verruche (Ortelli-Taroni, Castel san Pietro, p. 125)	raccogliere delle foglie di salice (possibilmente, quelle aventi delle gibbosità) quante sono le verruche; gettarle in un posto nascosto, dove non si sarebbe più passati	-

²⁹⁷⁸ Cfr. *Salix* sp.
²⁹⁷⁹ Cfr. *Salix* sp.

Salvia glutinosa L. (Salvia vischiosa)

Distretto	Fitonimi ²⁹⁸⁰	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio	salviun (Castel san Pietro)	Ortelli-Taroni, p. 125	<i>Tagli -disinfettante</i> (Castel s. Pietro)
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
foglia	disinfettante di tagli (Ortelli-Taroni, p. 125)	applicare la foglia sui tagli recenti	est

²⁹⁸⁰ Non è stato documentato se “*r’érba di quarantanöu mal*”, (= *salvia selvatica?*): *erba dalle foglie ovali e dentellate, usata fra altro per rimarginare ferite*” (Malvaglia Rongie, mat. Vicari) corrisponda alla *salvia vischiosa*.

Salvia officinalis L. (Salvia)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (25)
Bellinzona	erba salvia (Bellinzona) èrba savia (Medeglia) sàlbia (Lumino) <u>salvia</u> Arbedo; Bellinzona Carasso	Pronzini VSI, voce Aqua, p.220	Mal di stomaco (Bellinzona) Pulizia della bocca (Carasso) Pulizia dei denti (Arbedo; Bellinzona; Medeglia) Pulizia della lingua (Carasso) Pulizia della mucosa (Arbedo) Raffreddore* (Medeglia)
Blenio	erba savia (Torre) salvia (Prugiasco) savìa (Torre)		Riduce la sudorazione (Torre)
Leventina	érbà savia (Airolo)	Beffa, p. 121	Pulizia dei denti (Giornico)
Locarno	salvia (Gerra Gambarogno; Gordola; Lavertezzo)		Digestivo (Contra; Mergoscia) Infiammazioni della bocca (Vogorno) Mal di denti (Vogorno) Mal di gola (Gerra Gamb.; Gordola; Lavertezzo; Vogorno) Mal di piedi (Gordola) Pulizia dei denti (Gerra Gamb.; Brissago)
Lugano	erba savia Breganzona Medio Vedeggio Curio Sonvico salvia Croglia Savosa	Passardi, p.110 CDE CDE: mat. Zappa CDE: Foletti, Temp 26	Fa bene all'intestino (Breganzona) Mal di gola (Miglieglia) Pulizia dei denti (Breganzona; Gentilino; Ruvigliana)
Mendrisio	erba savia <u>salvia</u> Balerna; Monte; Vacallo sàvia (Morbio superiore)	Lurà, Dial. Mendr., p.262; Bustelli, Laura, p. 78 CDE: Figini 5	Abbassa la pressione (Morbio superiore) Digestivo (Balerna) Mal di gola (Monte; Morbio sup.) Mal di stomaco (Balerna) Pulizia dei denti (Mendrisio; Monte; Morbio superiore)
Riviera	èrba salvia (Biasca) salvia (Biasca e val Pontirone)	Mat. Strozzi	Conservare i denti (Biasca) Dissetante (Biasca) Fa bene allo stomaco (Biasca) Fa bene alle gengive (Biasca) Infiammazioni della bocca (Biasca e Pont.) Mal di gola (Biasca) Pulizia dei denti (Biasca e Pontirone) Rinfresca la bocca (Biasca) Rinfrescante (Biasca)
Vallemaggia	salvia (Gordevio)		Afte boccali (Aurigeno) Infezioni alla lingua (Aurigeno) Infezioni alla gola (Aurigeno) Mal di denti (Aurigeno) Gengive dolenti (Gordevio)
Ticino	(èrba) salvia erba savia	Franzoni, p.171; LSI, voce salvia, p. 508	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (27)			(C) 43
foglia	pulizia dei denti	- foglia fresca da passare sui denti (11) - masticare la foglia, tenerndola in bocca (2) - schiuma di salvia (1)	bo bo bo
foglia	mal di gola	- gargarismi, risciacqui con il decotto (7) - infuso da bere (1)	bo or
foglia	digestivo (anche “per la digestione”)	- decotto (2) - infuso (1)	or or
foglia	mal di stomaco	masticare la foglia (1) decotto (1)	bo or
foglia	fa bene allo stomaco	masticare la foglia	bo
foglia	mal di denti	applicare la foglia fresca	bo
foglia	conserva i denti	tenere una foglia in bocca	bo
foglia	fa bene all’intestino	infuso	or
foglia	pulizia della mucosa orale	masticare la foglia	bo
foglia	infiammazioni della bocca	strofinare la parte dolente con la foglia fresca	bo
foglia	gengive dolenti	strofinare le gengive con la salvia	bo
foglia	fa bene alle gengive	risciacquare la bocca con la tisana	bo
foglia	pulizia della lingua (durante una malattia)	foglia fresca da passare sulla lingua	bo
foglia	raffreddore	tisana (con un pizzico di <i>anice</i> , <i>Pimpinella anisum</i> L.)	or
foglia	riduce la sudorazione	tisana: bere tre tazze al giorno	or
foglia	rinfrescante	macerare le foglie in acqua fredda, poi bere	or
foglia	rinfresca la bocca	risciacquare la bocca con la tisana	bo
foglia	toglie la sete (v “dissetante”)	infuso da bere freddo, con una spruzzatina di <i>limone</i> (v. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.)	or
foglia	abbassa la pressione	infuso	or
foglia	mal di piedi	pediluvio (immergere i piedi per una ventina di minuti)	est
Fonti bibliografiche e di archivio			9
foglia	pulizia dei denti (“dentifricio”) (Bustelli, Alura, p. 78; Mat. Strozzi; Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	passare la foglia sui denti	bo
foglia	afte boccali (Burkhard-Vanoni, mat. RTSI)	tè di salvia, con dentro alcune gocce di <i>limone</i> per gargarismi	bo
foglia	mal di denti (Burkhard-Vanoni)	tè di salvia, con dentro alcune gocce di <i>limone</i> per gargarismi (ogni tre ore per tre giorni)	bo
foglia	infiammazioni della bocca (mat. Strozzi)	risciacqui e gargarismi con il decotto	bo
foglia	pulizia della bocca (VSI, voce Aqua, p.220)	decotto per risciacqui	bo
foglia	infezioni alla lingua (Burkhard-Vanoni)	tè di salvia, con dentro alcune gocce di <i>limone</i> per gargarismi (ogni tre ore per tre giorni)	bo
foglia	infezioni alla gola (Burkhard-Vanoni)	tè di salvia, con dentro alcune gocce di <i>limone</i> per gargarismi (ogni tre ore per tre giorni)	bo
Cfr. Tavola “Rimedi composti da miscugli”			

Sambucus nigra L. (Sambuco nero)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (33)
Bellinzona	sambuch (Isona) sambùgh (Lumino) sambúch (Bellinzona; Medeglia) sämbúk (Isona) žembúc (Sementina)	CDE Pronzini CDE CDE	Bronchite (Camorino) Febbre (Camorino) <i>Problemi alle gengive</i> (Carena) <i>Purgativo</i> (Isona) Raffreddore (Camorino; Medeglia) Tosse (Bellinzona; Camorino; Isona; Sementina)
Blenio	sambúk (Olivone)	CDE	Bronchite (<i>Malvaglia</i> ; Torre) <i>Depurativo del sangue</i> (Olivone) Influenza (Corzoneso) Mal di gola (Torre) Raffreddore (Torre) Tosse (<i>Leontica</i> ; <i>Malvaglia</i> ; Torre)
Leventina	sambucc (Chironico) sambùgh (Quinto) sambúi (Osco) sambüj (Calpiogna; Rossura) sambúk (Giornico; Mairengo) zambüek (Personico)	CDE VSI, voce Aqua, p. 220 CDE CDE CDE	<i>Dissetante</i> (Quinto) <i>Emostatico</i> (Chironico) <i>Mal di denti</i> (Giornico) <i>Raffreddore</i> (Rossura) <i>Sudorifero</i> (Osco) Tosse (Faido; Chironico; Giornico; Mairengo; Rossura) <i>Tumefazioni</i> (Osco)
Locarno	sambùgh Sonogno Mergoscia sambüüg' (Lavertezzo) zambüch (Cavigliano) zambugh (Losone; Caviano; Loco)	Lurati-Pinana, glossario Scamara, Gergo CDE CDE	<i>Bubboni</i> Losone) <i>Dolori muscolari</i> (Losone) <i>Gambe stanche</i> (Comologno) <i>Infiammazioni</i> (Vogorno) <i>Malattie invernali-vitelli</i> (Mergoscia) <i>Mal di denti</i> (Cavigliano; Loco; Losone) <i>Mal di orecchie</i> (Vogorno) <i>Sudorifero</i> (Sonogno) Tosse (<i>Comologno</i> ; Locarno) <i>Tumefazioni</i> (Losone)
Lugano	sambüch Fescoggia Rovio Medio Vedeggio sambüg (Sonvico) sambúk (Rovio) sembuch (Grancia) zambùgh (Sonvico)	Frigerio, p.65 Passardi, p.282 CDE: Sonv. Voc. CDE CDE CDE: Sonv. Voc.	<i>Depurativo del sangue</i> (Grancia) <i>Diuretico</i> (Sonvico) <i>Dolori reumatici</i> (Viganello) <i>Infiammazioni alle ginocchia</i> (Fescoggia) <i>Mal di denti</i> (Rivera; Villa Luganese) Raffreddore (<i>Grancia</i> ; <i>Massagno</i> ; <i>Melide</i> ; <i>Rovio</i>) <i>Reumatismi</i> (Breno; Melide) <i>Tosse</i> (Fescoggia; Massagno)
Mendrisio	sambüic (Meride) sambúch (Morbio sup.) sambùgh (Monte) sambúk (Ligornetto)	CDE Lurà, Mondo rustico, p. 145	<i>Apporto vitaminico</i> (Morbio superiore) <i>Ascessi-maturazione</i> (Meride) <i>Bubboni ascellari o inguinali</i> (Monte) <i>Dissetante</i> (Stabio) <i>Diuretico</i> (Morbio superiore) <i>Dolori delle donne</i> (Mendrisio) <i>Influenza</i> (Castel s. Pietro) <i>Lassativo</i> (Morbio superiore) <i>Mal di gola</i> (Monte) <i>Mal di ventre</i> (Castel san Pietro) <i>Purgativo</i> (Mendrisio) <i>Raffreddore</i> (Monte) <i>Tosse</i> (Stabio)
Riviera	sambüch		<i>Raffreddore-emolliente</i> (Biasca e Pont.)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (33)
	Biasca Lodrino sãmbùgh (Biasca e Pontirone) sãmbùgh nègro (Biasca e Pont.)	Bernardi, p. 91 Magginetti-Lurati, p.181 Strozzi, glossario	Tosse (Biasca)
Vallemaggia	sambúii (Caveragno) sambúii (Caveragno) <u>sambüj</u> Avegno; Caveragno Peccia sambúk Caveragno Menzonio	CDE; VSI, voce Aqua CDE: Testi CDE CDE	<i>Depurativo del sangue</i> (Menzonio) <i>Diuretico</i> (Caveragno) Influenza (Caveragno) <i>Influenza-sudorifero</i> (Aurigeno) <i>Mal di denti*</i> (Linescio) Raffreddore (Caveragno) <i>Sollievo nel camminare</i> (Caveragno) <i>Sudorifero</i> (Caveragno; Peccia) Tosse (Avegno; Gordevio; Menzonio)
Ticino	sambüch (<i>passim</i>) sambùgh (Sottoceneri) <u>sambügh</u> (<i>passim</i>)	Bettelini, p.149 LSI, voce sambùgh, p. 510	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (27)			(S; C) 38
fiore	tosse	- sciroppo, anche allungato con acqua calda (10) - infuso (1)	or or
frutto		- infuso (2) - sciroppo (1)	or or
fiore	raffreddore	infuso (2); tisana (1)	or
frutto		- sciroppo, allungato con acqua calda (2) - decotto (1)	or
frutto	mal di gola	-sciroppo allungato con acqua calda (1) -decotto (1)	or
fiore		tisana (1)	or
frutto	lassativo	decotto; marmellata; sciroppo	or
fiore	bronchite	sciroppo allungato con acqua calda	or
- frutto - fiore	influenza	-sciroppo -decotto	or
frutto	febbre	sciroppo, allungato con acqua calda	or
fiore	mal d'orecchie	applicare sull'orecchio un foglio di carta con della lana di pecora e uno strato di fiori; mettervi sopra un corpo caldo	est
foglia	infiammazioni alle ginocchia	applicazione diretta sulla zona dolente	est
fiore	infiammazioni	infuso	or
frutto	apporto vitaminico	decotto	or
frutto	diuretico	decotto	or
fiore	dissetante	gazzosa	or
Fonti bibliografiche e di archivio			54
frutto; fiore	tosse	- marmellata (Comologno, Cultura pop., p.89) - sciroppo (Comologno, Cultura pop., p.89)	or or
fiore		-sciroppo (Comologno, Cultura pop., p.89) - decotto (Mat. Vicari, Malvaglia; CDE, Rossura) - decotto (CDE: Giornico, Leontica) - tisana (CDE: Isonne, Sementina)	or or or or
fiore	mal di denti (CDE)	- fiori mischiati a farina di <i>segale</i> arrostita, da applicare sulla mascella dolente (Linescio)	est

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
		- applicazione diretta (Cavigliano)	est
		- decotto (Loco)	?
		- olio ottenuto dalla macerazione dei fiori, per applicazioni (Losone)	est
foglia		- applicare le foglie sulla guancia (Rivera; Villa Lug .)	est
corteccia		-s.p.u. (Giornico)	?
foglia	purgativo (v. "depurativo") del sangue	decotto (CDE: Grancia, Menzonio)	or 4
fiore		decotto (CDE: Grancia, Olivone)	or
fiore	sudorifero	- aggiungere fiori all'acqua del bagno (CDE, Peccia)	est 4
		- decotto (CDE, Osco)	or
		- infuso (CDE, Sonogno)	or
		- tisana (VSI, voce Aqua, p.220, Caveragno)	or
- fiore	raffreddore ("costipazione") (3)	-decotto (CDE: Grancia, Rovio, Rossura)	or 4
-frutto	>> azione emolliente (1)	-sciropo (mat. Strozzi)	
foglia	reumatismi	applicazione delle foglie sul reuma (CDE, Breno)	est 3
(foglia)		avvolgere la parte ammalata (CDE, Viganello)	est
(fiore/frutto)		sciropo (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	or
foglia	dà sollievo nel camminare	foglie dentro le calze (CDE, Caveragno)	est 2
-corteccia	tumefazioni	-s.p.u. (CDE, Osco)	est 2
-foglia		-cataplasma (CDE, Losone)	est
frutto	purgativo	sciropo (Garobbio, Ricordi, p. 141)	or 2
		marmellata (CDE, Isona)	or
fiore	diuretico (CDE, Sonvico; VSI, voce Aqua, p.220, Caveragno)	s.p.u.	(or) 2
frutto	raffreddore (mat. Strozzi; Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	sciropo	or 2
fiore	influenza (Ortelli-Taroni, Castel san Pietro, p. 125)	-decotto	or 2
(?)	>> sudorifero (Burkhard-Vanoni)	-s.p.u.	(or)
foglia	bubboni		est 2
corteccia	>>senza specificare	-cataplasma	
	>>ascellari o inguinali [<i>cludasèla</i>] (VSI, Fasc. 70. Voce Còd, p. 479)	-tenere la scorza di sambuco in tasca	
foglia	stanchezza alle gambe, specie delle partorienti (v. "gambe stanche")	-applicazione delle foglie sulla gamba (Comologno, Cultura pop., p.87)	est 1
(?)	fa stagnare il sangue (v. "emostatico") (CDE, Chironico)	decotto	? 1
foglia	ascessi>> favorisce l'eliminazione di pus (CDE, Meride)	(applicazione delle foglie direttamente sul male)	est 1
fiore	problemi alle gengive (CDE, Carena)	impacco	bo 1
fiore	dolori muscolari (CDE, Losone)	olio ottenuto dalla macerazione dei fiori	est 1
fiore	mal di ventre (Ortelli-Taroni, Castel san Pietro, p. 125)	applicare sul ventre	est 1
fiore	dolori delle donne (Garobbio, Ricordi, p. 141)	bollire i fiori essiccati, porli tra due panni e applicarli sul ventre	est 1
(fiore; frutto)	bronchite (CDE, Malvaglia)	decotto	or 1
frutto	dissetante (VSI, voce Aqua, p. 220)	mettere un po' di marmellata di sambuco nell'acqua	or 1
VETERINARIA <u>Informatori</u>			
fiore	malattie invernali (vitelli)	infuso	or 1

***Sambucus racemosa* L. (Sambuco rosso)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (3)
Bellinzona	sämbúgh róss (Lumino)	LSI, voce sämbúgh, p. 510	
Blenio			
Leventina	sambüj rös (Calpiogna) <u>sambüi</u> Airolo Fontana Villa Bedretto	Beffa, p. 254	Catarro (Villa Bedretto) Tosse (Fontana; Villa Bedretto)
Locarno	sambúgh ross (Lavertezzo; Vogorno)	Lurati-Pinana, glossario	
Lugano			
Mendrisio			
Riviera	sämbúgh róss (Biasca e Pont.)	Strozzi, glossario	
Vallemaggia	Holdarnu (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p. 96	<i>Bubboni ascellari</i> (Bosco Gurin) <i>Tosse</i> (Bosco Gurin)
Ticino	sambúgh da montagna	LSI, voce sämbúgh, p. 510	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)		(S)	3
frutto	tosse	sciropo, anche allungato con acqua calda	or 2
frutto	catarro	marmellata	1
Fonti bibliografiche e di archivio			3
fiore	tosse (Gerstner-Hirzel, p. 96)	tisana	or 2
frutto		sciropo	or
foglia	bubboni ascellari (Gerstner-Hirzel, p. 96)	applicare le foglie sotto le ascelle	or 1

Saxifraga sp. (Sassifraga)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	agnín (Arbedo-Castione, Carasso, Lumino) agnígn Monte Carasso Bell. ñiη (Arbedo) pan (da) cavra (Carasso) sassiréu (Preonzo) sassiröö (el) (Camorino; Giubiasco) sassiröra (Carasso)	LSI, voce agnín LSI, voce agnín VSI, voce agnín VSI, voce agnín LSI, voce pan, p. 707 LSI, voce sassiröö, p. 534 Mat. Margnetti LSI, voce sassiröla, p.534	
Blenio	mœrle (Olivone)	Buchmann, p. 118	
Leventina	sassiröü (Giornico)	LSI, voce sassiröla, p.534	
Locarno	ñiη gnign (Comologno) sassairöö (Brione Verzasca, Gerra Verzasca) sassiröö (Gerra Gambarogno, Vairano)	VSI, voce agnín Cultura pop., p. 87 LSI, voce sassiröla, p.534 LSI, voce sassiröla, p.534	<i>Mal di denti</i> (Comologno)
Lugano	agnín (Carona) sassiröö (Rivera)	LSI, voce agnín LSI, voce sassiröla, p.534	
Mendrisio			
Riviera	sassiréi (Biasca e Pontirone) ²⁹⁸¹	Strozzi, p. 136	
Vallemaggia	fiur dal parid (Cavergho-Bignasco)	CDE	
Ticino			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
(parte aerea)	mal di denti (Cultura popolare, p. 87)	pestare l'erba e applicare	(est)
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

²⁹⁸¹ Riferito alla *Saxifraga paniculata* Mill.

***Scrophularia nodosa* L.; *Scrophularia* sp. (Castagnola e specie affini)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (3)
Bellinzona	erba da san Ròcch (Camorino) èrba di tai (Medeglia) malmòrbia (Lumino)	LSI, voce èrba, p.353 LSI, voce malmòrbia	Tagli (Medeglia)
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			<i>Linfatismo</i> ²⁹⁸² (Castel san Pietro) <i>Scrofolà</i> ²⁹⁸³ (Castel san Pietro)
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(S) 1
foglia	ferite da taglio (v. "tagli")	fasciare le ferite con 3 foglie fresche, tenere durante 3 giorni	est
Fonti bibliografiche e di archivio			2
rizoma	linfatismo	cucire i tubercoli in un sacchetto da lasciare nelle tasche degli abiti dei bambini malati (Ortelli Taroni, Castel san Pietro, p. 125)	est 1
rizoma	scrofolà	<i>idem</i>	est 1

***Scrophularia umbrosa* Dumort. (*Scrofularia alata*)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	<u>erba da san Ròcch</u> (Camorino)	CDE: mat. Margnetti	Ferite purulente-maturazione (Camorino)
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(S) 1
foglia	ferite purulente (>> favorisce l'eliminazione del pus)	applicare la foglia e fasciare	est

²⁹⁸² Si riferisce alla *S. nodosa* L.

²⁹⁸³ *Idem*.

Secale cereale L. (Segale)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (10)
Bellinzona	biava (Preonzo) segre (Preonzo)	Gallino, p. 14 CDE: RTT, Preonzo 45	
Blenio	sègra (Olivone; Prugiasco) sègra (Prugiasco)	Fasani, p. 53; Buchmann, p. 50 Buchamnn, p 50	
Leventina	biava Ambri Dalpe Sobrio <u>bièva</u> (Airolo, Villa Bedr.) sègra (circ. Giornico, Faido)	CDE: Guscetti ms. VSI, voce Barbís, p. 159 Giandeini, 1 Beffa LSI, voce sègala, p. 814	<i>Beverone post-parto per mucche</i> (val Bedretto) <i>Stagna il sangue che esce dal naso</i> (Rossura) <i>Lassativo post-parto per mucche</i> (val Bedretto)
Locarno	biàva Minusio Sonogno Lavertezzo sèglia (Comologno) segra (Lavertezzo; Losone) sèila (Verscio)	Mondada, Memorie, p. 459 Lurati-Pinana, glossario Scamara, Gergo Cultura popolare, glossario Scamara, Gergo; Bianda, Tempi, p. 30 VSI, voce Can, p. 366	<i>Beverone per bestiame gravido*</i> (Comologno) <i>Beverone post-parto per mucche</i> (Sonogno) <i>Igiene del bestiame gravido*</i> (Comologno) <i>Mal di denti</i> (Caviano)
Lugano	segra (Vernate)	VSI, voce Barbís, p. 159	<i>Mal di denti*</i> (Rovio) <i>Preserva dalla febbre</i> (Bedano) <i>Raffreddore</i> (Grancia)
Mendrisio	sèglia (Morbio inf.)	LSI, voce sègala, p. 814	<i>Mal di denti*</i> (Balerna)
Riviera	biàva (Biasca e Pont.) sègra (Lodrino)	End, p.131 Bernardi	
Vallemaggia	biava (Lodano) gran (Cavergno) <u>sèila</u> <u>Cavergno</u> Gordevio	Giacchetto, p. 7 LSI, voce gran CDE: Zaninelli, Poesie VSI, voce Büla, p. 1166	<i>Mal di denti*</i> (Linescio)
Ticino	biava (Sopraceneri, eccetto alcune regioni; Sottoceneri, nelle zone a destra e sinistra delle valle del Vedeggio)	VSI, voce Biava, p. 428	<i>Erisipela</i>

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			13
cariosside	mal di denti (CDE)	farina arrostita, applicata sulla mascella dolente, con fiori di <i>sambuco</i> (v. <i>Sambucus nigra</i> L.) o fiori di <i>camomilla</i> (v. <i>Matricaria recutita</i> L.) (Linescio)	est 4
		cataplasma di farina legata col <i>chiaro d'uovo</i> (Rovio)	est
		cataplasma di farina impastata con <i>aceto</i> (v. <i>Vitis vinifera</i> ; <i>Vitis labrusca</i>) (Balerna)	est
		crusca di segale ben abbrustolita in un padellino (Caviano)	est
cariosside	raffreddore (CDE, Grancia)	decolto	or 1
cariosside	preserva dalla febbre (Pellandini, Bedano, p. 7)	consumare il pane benedetto in chiesa l'ultima domenica di novembre	or 1
cariosside	cura l'erisipela (Pellandini, Medicina popolare)	dopo aver unto la parte malata con olio di <i>mandorle</i> (v. <i>Prunus dulcis</i>) applicare un sacchettino con farina di segale arrostita	est 1
cariosside	fa cessare il sangue da naso (v. "stagna il sangue dal naso") (CDE, Rossura)	applicare sulla fronte dei pezzi di pane di segale ben imbevuto di acqua fredda	est 1

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
VETERINARIA <u>Fonti bibliografiche e di archivio</u>			(5)
cariosside	bevanda per mucche che hanno partorito	-beveroni di acqua tiepida e farina (cura di 8 giorni) (Lurati, v. Bedretto, p. 80) -beveroni di acqua tiepida e farina (Lurati-Pinana, p. 169)	or or 2
cariosside	lassativo per le mucche deboli che hanno appena partorito (Lurati, v. Bedretto, p. 80)	amministrare pane	or 1
cariosside	lavaggi per mucche e capre gravide (Comologno, Cultura pop., p. 91)	acqua di segale con <i>malva</i> (v. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.), allungata ogni mattina con acqua tiepida	est 1
cariosside	bevanda per mucche e capre gravide (Comologno, Cultura pop., p.91)	beverone di acqua di segale e <i>malva</i> (v. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.), allungata ogni mattina con acqua tiepida	or 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli" >> Fonti bibliografiche e di archivio			

***Sedum acre* L.; *Sedum* sp. (Erba pignola e specie affini)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (4)
Bellinzona	agnín Arbedo-Castione Carasso Lumino agnígn Monte Carasso Bell. ñin (Arbedo)	Pellandini, p. 29 ²⁹⁸⁴ LSI, voce agnín Pronzini ²⁹⁸⁵ LSI, voce agnín VSI, voce agnín VSI, voce agnín	<i>Mal di stomaco</i> (Monte Carasso) <i>Mal di ventre</i> (Monte Carasso)
Blenio	mørera (Olivone)	Buchmann, p. 118	<i>Male del benedetto*</i> (Malvaglia)
Leventina			
Locarno	ñin ris di fromiğ (Sonogno) risín di uncéll (Brione Verzasca)	VSI, voce Agnín Lurati-Pinana, glossario ²⁹⁸⁶ LSI, voce risín	
Lugano	agnín (Carona) <u>risín</u> Fescoggia Breno, Bedigliora, Grancia, Melide	LSI, voce agnín LSI, voce risín; CDE	Vermi intestinali (Fescoggia ; Grancia)
Mendrisio	risina (Arzo; Meride)	LSI, voce risina,	
Riviera	risg dri olcéi (Biasca e Pont.) ²⁹⁸⁷	Magginetti-Lurati, p. 173	
Vallemaggia	ris (Rovana) risít, pl. (Gordevio)	LSI, voce ris, p. 380 CDE; LSI, voce risín	<i>Vermi intestinali</i> (Gordevio)
Ticino	ris da/di ratt	LSI, voce ris, p. 381; Franzoni, p. 93	<i>Male del benedetto</i> <i>Vermi intestinali</i>

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori			(S) 1
parte aerea	vermi intestinali	un cucchiaino di succo fresco ottenuto schiacciando l'erba	or
Fonti bibliografiche e di archivio			8
parte aerea	vermi intestinali	- pesto, bere il succo (VSI, voce Agnín) - pesto, applicare il succo sul ventre dei bambini (VSI, voce Agnín) - pestare l'erba e applicarla ai piedi dei bambini (CDE, Gordevio) - s.p.u. (CDE, Grancia)	or est est
	male del benedetto	-pestare l'erba e amministrare 5 gocce di succo in un cucchiaino di latte (VSI, voce Brütüra, p. 1108, Malvaglia) -s.p.u. (Pellandini, Medicina popolare)	or
?	mal di ventre (CDE, Mte Carasso)	s.p.u.	? 1
?	mal di stomaco (CDE, Mte Carasso)	s.p.u.	? 1

²⁹⁸⁴ Classificato dall'autore come *Sedum acre* e *Sedum reflexum*.

²⁹⁸⁵ Definito come "erba pignola".

²⁹⁸⁶ Definito come "erba pignola".

²⁹⁸⁷ Definito nel testo con il nome popolare di "erba muraria, erba della Madonna".

***Sedum telephium* subsp. *maximum* (L.) Rouy et Camus (Erba di san Giovanni)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (11)
Bellinzona	agnín (Arbedo-Castione, Carasso, Lumino) agnígn Monte Carasso Bell. ñiη (Arbedo)	LSI, voce agnín LSI, voce agnín VSI, voce agnín VSI, voce agnín	<i>Mal di stomaco</i> (Monte Carasso) <i>Mal di ventre</i> (Monte Carasso)
Blenio	mœrta (Olivone)	Buchmann, p. 118	
Leventina			
Locarno	ñiη	VSI, voce agnín	
Lugano	agnín (Carona) erba di cai	LSI, voce agnín VSI, voce Call, p.245 ²⁹⁸⁸	<i>Prevenzione dei calli</i> (Rovio)
Mendrisio	erba basgiana (Stabio) <i>erba grasa</i> (Morbio superiore)	VSI, voce Bagiana	<i>Ascessi-maturazione</i> (Monte) <i>Ferite infette</i> (Morbio superiore) <i>Suppurazioni-maturazione</i> (Morbio sup.)
Riviera			
Vallemaggia			<i>Emorroidi</i> (Avegno) <i>Infiammazioni della pelle</i> (Avegno)
Ticino			<i>Male del benedetto</i> <i>Vermi intestinali</i>

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (3)			5
foglia	emorroidi	pelare la foglia sulla pagina inferiore e applicarla	est 1
foglia	infiammazioni della pelle	pelare la foglia sulla pagina inferiore e applicarla	est 1
foglia	ferite infette	pelare la foglia sulla pagine inferiore e applicarla	est 1
foglia	maturazione di una suppurazione	pelare la foglia sulla pagina inferiore e applicarla	est 1
foglia	maturazione di ascessi	pelare la foglia sulla pagina inferiore e applicarla	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			6
parte aerea	vermi intestinali	- pestare l'erba, applicare il succo sul ventre dei bambini (VSI, voce Agnín) pestare l'erba, berne il succo (VSI, voce Agnín)	est or 2
parte aerea	male del benedetto (Pellandini, Medicina popolare>> v. anche VSI, voce Agnín e voce Brütira, p. 1108)	pestare l'erba, berne il succo	or 1
radice	previene l'insorgere di calli (VSI, voce Call, p. 245)	tenere in tasca la radice	est 1
?	mal di ventre (CDE, Mte Carasso)	s.p.u.	? 1
?	mal di stomaco (CDE, Mte Carasso)	s.p.u.	? 1

²⁹⁸⁸ Secondo Cherubini.

Sempervivum montanum L. (Semprevivo montano)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (12)
Bellinzona	agnín (Arbedo-Castione, Carasso, Lumino) agnígn Monte Carasso Bell. ñiη (Arbedo) pan (da) cavra (Carasso)	LSI, voce agnín LSI, voce agnín VSI, voce Agnín VSI, voce Agnín LSI, voce pan, p. 707	<i>Mal di stomaco</i> (Monte Carasso) <i>Mal di ventre</i> (Monte Carasso)
Blenio			<i>Ascessi gengivali-anestetico e disinfettante</i> (Torre) <i>Sbucciature</i> (Torre) <i>Gengive infiammate</i> (Torre) <i>Mal di denti</i> (Torre)
Leventina			
	agnín (Comologno) gnign Comologno Onsernone	LSI, voce agnin Cultura pop., p.87 LSI, voce agnín	
Lugano	agnín (Carona)	LSI, voce agnín ²⁹⁸⁹	
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	Gguggarsch Haarpara (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p. 80	<i>Ferite</i> (Bosco Gurin) <i>Verruche(*)</i> (Bosco Gurin)
Ticino			<i>Male del benedetto</i> <i>Vermi intestinali</i>

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			4
foglia	mal di denti	applicare una foglia sul dente che duole (risp. dente bucato), schiacciarla per farne uscire il succo e lasciar agire	bo 1
foglia	gengive infiammate	applicare una foglia sulla gengiva infiammata, schiacciarla per farne uscire il succo e lasciar agire	bo 1
foglia	ascessi alle gengive >>anestetico e disinfettante	schiacciare la foglia e applicarla sull'ascesso	bo 1
foglia	sbucciature (spec. delle ginocchia)	applicare la foglia sulla ferita e schiacciarla per farne uscire il succo	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			8
parte aerea	elimina le verruche (Gerstner-Hirzel, p. 80)	-schiacciare l'erba e mischiarvi del <i>burro</i> ; applicare sulla verruca; legare e lasciare agire la notte -spremere l'erba sulla verruca	est est 2
parte aerea	vermi intestinali	- pestare l'erba, applicare il succo sul ventre dei bambini (VSI, voce Agnín) -pestare l'erba, berne il succo (VSI, voce Agnín)	est or 2
parte aerea	ferite (Gerstner-Hirzel, p. 80)	spremere l'erba sulla ferita	est 1
parte aerea	male del benedetto (Pellandini, Medicina popolare>> v. anche VSI, voce Agnín e voce Brütüra, p. 1108)	pestare l'erba, berne il succo	or 1
?	mal di ventre (CDE, Mte Carasso)	s.p.u.	? 1
?	mal di stomaco (CDE, Mte Carasso)	s.p.u.	? 1

²⁹⁸⁹ Secondo Franzoni.

Sempervivum tectorum L. s.l. (Semprevivo maggiore)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (7)
Bellinzona	agnín (Arbedo-Castione, Carasso, Lumino) agnígn Monte Carasso Bell. ñiη (Arbedo) pan (da) cavra (Carasso)	LSI, voce agnín LSI, voce agnín VSI, voce Agnín VSI, voce Agnín LSI, voce pan, p. 707	Mal d'orecchie (Camorino) <i>Mal di stomaco</i> (Monte Carasso) <i>Mal di ventre</i> (Monte Carasso)
Blenio			
Leventina			
Locarno	agnín (Comologno) gnígn Comologno Onsernone	LSI, voce agnín Cultura pop., p.87 LSI, voce agnín	
Lugano	agnín (Carona) erba di cai (Rovio) erba di cópp Gravesano Medio Vedeggio	LSI, voce agnín VSI, voce Call, p.245 LSI, voce èrba, p. 351 Passardi, p. 110	<i>Prevenzione dei calli</i> (Rovio) <i>Vermi intestinali</i> (Rovio)
Mendrisio			
Riviera	semprevivo (Biasca)		Mal di denti (Biasca)
Vallemaggia			
Ticino	erba di cai erba di call semperviv	LSI, voce èrba, p. 351 Franzoni, p. 94 Franzoni, p. 94	<i>Male del benedetto</i> <i>Vermi intestinali</i>

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)			(S) 2
foglia	mal di denti	masticare le foglioline	bo 1
foglia	mal d'orecchie	schiacciare le foglie e spremere il succo nel condotto uditivo	ot 1
Fonti bibliografiche e di archivio			7
parte aerea	vermi intestinali	- pestare l'erba, applicare il succo sul ventre dei bambini (VSI, voce Agnín) -pestare l'erba, berne il succo (VSI, voce Agnín) -tisana (CDE, Rovio)	est 3 or
parte aerea	male del benedetto (<i>brütüira</i> o <i>poltrögna</i>) (Pellandini, Medicina popolare>> v. anche VSI, voce Agnín e voce Brütüira, p. 1108)	pestare l'erba, berne il succo e amministrare al lattante	or 1
radice	previene l'insorgere di calli (VSI, voce Call, p. 245)	tenere in tasca la radice	est 1
?	mal di ventre (CDE, Mte Carasso)	s.p.u.	? 1
?	mal di stomaco (CDE, Mte Carasso)	s.p.u.	? 1

***Solanum dulcamara* L. (Dulcamara)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (4)
Bellinzona			
Blenio	zùcamara (Leontica)	LSI, voce zùcamara	
Leventina	zùcamara (Rossura)	CDE	<i>Tosse</i> (Rossura)
Locarno			<i>Depurativo del sangue</i> (Brissago)
Lugano			
Mendrisio			<i>Depurativo del sangue</i> (Stabio)
Riviera			
Vallemaggia	dulcamara (?) (Cavergno)		<i>Difficoltà digestive-purgante</i> (bestiame) (Cavergno)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			3
?	guarisce la tosse (CDE, Rossura)	decotto	or 1
?	purgativo (v. "depurativo") del sangue	-s.p.u. (CDE, Brissago)	(or) 2
(radice)		-s.p.u. (CDE, Stabio)	or
VETERINARIA <u>Informatori</u> (1)			(S) 1
parte aerea	amministrata alle bestie (vitelli, maiali) in caso di difficoltà digestive>>purgante	decotto da aggiungere al beverone	or

Solanum tuberosum L. (Patata)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (12)
Bellinzona	pómm da tèra Bellinzona Carasso pómm de tèra (Lumino)	CDE: mat. Margnetti VSI, voce Camisa, p.304 Pronzini	Ferite (Bellinzona)
Blenio	<u>gnücc</u> Aquila Leontica <u>Olivone</u> Valle di Blenio <u>ball, pl. (Malvaglia)</u>	CDE: Rigozzi, Semin.dial. 8 VSI, voce Cai, p.160 VSI, voce Ball, p. 68 Vicari, DOSI 1, p. 64 VSI, voce Ball, p. 68	Infezioni esterne (Malvaglia) <i>Mal di denti</i> <i>Scottature</i>
Leventina	bròpa di pomm póma (val Bedretto) póma (da) tèra (Quinto) póm (Airolo) póm da tère, pl. (Sobrio) prüssièi, pl. (Airolo)	VSI, voce Bròpa, p. 1022 Vicari, DOSI 3 Vicari, DOSI 3 Beffa Giandeini, p. 67 Beffa	<i>Stimola la produzione di latte-bestiami*</i> (Airolo) <i>Mal di testa</i> (Cavagnago)
Locarno	pomee (Sonogno) pômèe , pl. pòmii, pômèll (Lavertezzo) pomm de tèra (Brissago) pum de tera (Auessio) <u>tòten</u> (Mergoscia) triful (Comologno)	Lurati-Pinana, p. 319 Scamara, Gergo VSI, voce Bütt, p. 1265 CDE Cultura pop., glossario	Foruncoli-maturazione (Locarno) <i>Mal di denti</i> (Auessio) <i>Mal di testa</i> (Locarno; Losone) <i>Scottature</i> (Sonogno)
Lugano	patati, pl. (medio Vedeggio) pómm da tèra campagna luganese Viganello medio Vedeggio...	Passardi, p.230 Foletti VSI, voce Bütt, p. 1265 Passardi, p.247	<i>Scottature</i> (Medio Vedeggio) <i>Tosse*</i> (Miglieglia)
Mendrisio	patati, pl. pómm da tèra	Lurà, Dial. Mendr., pp.257-259 Lurà, Dial. Mendr., pp.257-259	Febbre (Stabio) <i>Mal di denti</i> (Stabio) <i>Mal di testa</i> (Monte)
Riviera	póm, pl. (<u>Biasca</u> e Pontirone) pómm da tèra (Lodrino) pómm dä tara (Biasca e Pontirone)	Magginetti-Lurati, p.164 Bernardi, p.81 Strozzi, p. 41	<i>Scottature</i> (Biasca)
Vallemaggia	pôm, pl. (Cavergno) poma da tèra, pl. pómm da tèra (Cavergno) pom d'tèra, pl. (Cavergno) pomm tèra (Lodano) puntèra (Moghegno)	CDE: Mat. Martini 1994 CDE: Magistrini Mat. Martini 1994 Giacchetto, p. 32 VSI, voce Bösch, p. 803	Dolori alla spalla (Gordevio) <i>Scottature</i> (Aurigeno) <i>Torcicollo</i> (Gordevio)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (8)			(C) 11
tubero	mal di testa	fette di patata cruda, applicate sulla fronte	est 2
	maturazione di foruncoli	patata cruda, applicata sul foruncolo	est 1
	ferite	tagliare la patata a metà e applicarla sulla ferita	est 1
	scottature	applicare una fetta di patata	est 1
	infezioni esterne	applicare sulla zona infetta una fetta di patata, fresca	est 1
	mal di denti	legare le fette di patata cruda attorno al viso; lasciarle una notte	est 1

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
	torcicollo	poltiglia calda, avvolta in un panno	est 1
	dolori alla spalla	poltiglia calda, avvolta in un panno	est 1
	contro la febbre	legare le fette di patata cruda, avvolte in un panno, all'altezza dello stomaco o sulla pianta dei piedi; lasciare dalla sera al mattino	est 1
	tosse	poltiglia di patate e cipolle (v. <i>Allium cepa</i> L.) cotte e schiacciate	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			9
tubero	scottature	- fette di patata (Lurati-Pinana, p. 319; Voce di Blenio) - applicare la patata cruda fredda, poi mettere la mano nella farina (v. <i>Triticum</i> sp.) (Burkhard-Vanoni) - patate crude grattugiate (Passardi, Medio Vedeggio, p.247)	est 4
	mal di testa	-fette di patata cruda, applicata sulla fronte (Mat. Vicari, Monte) -tagliuzzare una patata e applicarla sulla fronte	est 2
	mal di denti	- fette di patata (Voce di Blenio) - patate grattugiate (CDE, Auressio)	(est) 2 ?
VETERINARIA: Fonti bibliografiche e di archivio			
tubero (>>buccia)	stimola la produzione di latte (Beffa, Airola, p. 166)	farina di semi di lino (v. <i>Linum usitatissimum</i> L.) e pelatura di patate	or 1

***Stachys officinalis* (L.) Trevis. (Betonica comune)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	betónega (erba -) betóniga (erba -)	VSI, voce Betòniga VSI, voce Betòniga	
Blenio	batóniga	VSI, voce Betòniga	
Leventina	erba pai denc (Primadengo)	CDE	<i>Mal di denti</i> (Primadengo)
Locarno	betónega (erba -) betóniga (erba -) erba túniga petóniga	VSI, voce Betòniga VSI, voce Betòniga VSI, voce Betòniga VSI, voce Betòniga	
Lugano	betónega (erba -) betóniga (erba -)	VSI, voce Betòniga VSI, voce Betòniga	
Mendrisio	betónega (erba -) betóniga (erba -)	VSI, voce Betòniga VSI, voce Betòniga	
Riviera	betòniga (Biasca e Pontirone)	Magginetti-Lurati, p. 55	
Vallemaggia	matònica (Cavergno)	LSI, voce betòniga, p. 304	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
(parte aerea)	mal di denti (CDE, Primadengo)	pestata	(est; bo?)

***Streptopus amplexifolius* (L.) DC. (Lauro alessandrino)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	Weldubèri (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p. 180	<i>Suppurazioni</i> (Bosco Gurin)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
(parte aerea)	suppurazioni (spec. alle dita o ai piedi) (Gerstner-Hirzel, p. 180)	spremere la pianta in un panno e con il succo ottenuto fare degli impacchi	est

***Symphytum officinale* L. (Consolida maggiore)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio	erba stramba (Castel san Pietro)	Ortelli-Taroni, p. 125	<i>Distorsioni*</i> (Castel san Pietro)
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
radice	cura le distorsioni (Ortelli-Taroni, p. 125)	applicare sull'arto la radice battuta con <i>lardo</i>	est

Tanacetum vulgare L. (Tanaceto)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona			
Blenio	erba da san Giovann (Dongio)	LSI, voce èrba, p. 352	
Leventina			
Locarno	cresporígn (Brione Verz.; Gerra Verz.) crespurígn (Lavertezzo; Brione Verz.)	LSI, voce Cresporín LSI, voce Cresporín	
Lugano			
Mendrisio			
Riviera	san Carlígn (Biasca e Pontirone)	Magginetti-Lurati, p. 71	
Vallemaggia	Reifäärna (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p. 139	<i>Mal di stomaco</i> (Bosco Gurin) <i>Mal di ventre</i> (Bosco Gurin)
Ticino	erba de San Peder erba mara ²⁹⁹⁰	Franzoni, p. 123 Franzoni, p. 123	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			2
parte aerea (anche fiorita)	mal di ventre (Gerstner-Hirzel, p. 139)	tisana	or 1
	mal di stomaco (Gerstner-Hirzel, p. 139)	tisana	or 1

²⁹⁹⁰ Il LSI fa corrispondere questo fitonimi con l'amareggiola (*Chrysanthemum parthenium* (L.) Bernh.).

Taraxacum officinale agg. (Tarassaco)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (7)
Bellinzona	degn de cà (Lumino) <u>denc da can</u> (Camorino; Arbedo-Castione) dindilión (Bellinzona) grog (Giubiasco; Pianezzo) salàta màta (Lumino)	Pronzini CDE: mat. Margnetti; Pellandini, p. 37 CDE: Inchieste RSI 2 CDE: Inchieste RSI 2 Pronzini	Tosse (Bellinzona)
Blenio	fiór dr'insalata (Malvaglia) insalata di pró (Malvaglia)	LSI, voce fiór, p. 469	
Leventina	(fió du) zicòria (Fontana) fiór da càdenèla (Airolo) fiór dal diavol (Giornico; Airolo) fiór di avicc (Cavagnago) insalata (di pree) (Pollegio) pà e mà (Sobrio) <u>zicòria di préi</u> Airolo Villa Bedretto	LSI, voce fiór, p. 468 LSI, voce fiór, p. 468 LSI, voce fiór, p. 468 CDE: Forni, Vocab.ms Giandeini, p. 65 Beffa	Depurativo del sangue (Villa Bedretto)
Locarno	dent da león (Locarno) dent de leóm (Sonogno) insalàta del proo (Sonogno) insalàta del pruu (Lavertezzo) insalata du pró (Mergoscia) insalata mata (Lavertezzo) petisciöö (Brione s. Minusio)	CDE: Inchieste RSI 2 e Mat. Willemse Matasci 1 Lurati-Pinana, glossario Scamara, Gergo Marcollo, p. 185	Depurativo del sangue (Lavertezzo ; Locarno ; Sonogno ; Vogorno)
Lugano	dent da can Bedigliora Comano; Porza Iseo; Miglieglia; Ponte Tresa dent dal león (Miglieglia) <u>insalata mata</u> Castagnola; Ruvigliana Croglio Manno Melide lengua de can (Valcolla) pisalett (Rovio) <u>pissacán</u> Manno; Pambio Noranco Melide Sonvico	VSI, voce Can, p.364 CDE: Inchieste RSI 2 CDE: mat. Zappa CDE: Inchieste RSI 2 Ortelli-Taroni, p.205 CDE: Inchieste RSI 2 Frigerio, p.39 CDE: Inchieste RSI 2 Ortelli-Taroni, p.205	Depurativo del sangue (Ruvigliana) Dimagrante (Massagno) Tosse (Massagno)
Mendrisio	bofabofa bufarött (Meride) dolor da cò Mendrisio; Stabio düracò (Mendrisio) <u>insalata mata</u> Balerna ; Coldrerio Mendrisio Monte; Morbio sup. laciàrèll	CDE: Mat. Lurà, A507 VSI, voce Bofarött CDE: Inchieste RSI 2; mat. Lurà CDE: Inchieste RSI 2 CDE: Inchieste RSI 2 CDE: mat. Lurà, Caccia ms. CDE: Mat. Lurà, A 394	Depurativo del sangue (Balerna; Monte; Morbio superiore) Depurativo del fegato (Morbio sup.) Fa bene al fegato (Balerna)
Riviera	<u>insalata dri prèi</u> (Biasca e Pontirone)	Magginetti-Lurati, p.51	Depurativo del fegato (Biasca)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (7)
	zicoria dri prèi (Biasca)	Strozzi, glossario	
Vallemaggia	cicòria salvadiia (Linescio) cumpapaa (Cavergno) insalada di prad (Lodano) Rèdschirèllu (Bosco Gurin)	CDE, Mat. Moretti CDE: Mat. Martini 1994 CDE: Inchieste RSI 2 Gerstner-Hirzel, p.138	<i>Depurativo del sangue</i> (Bosco Gurin) <i>Fa bene al fegato</i> (Bosco Gurin) <i>Fa bene al sangue</i> (Gordevio) <i>Mantiene bassa la glicemia</i> (Bosco Gurin)
Ticino	<i>dent da can</i> (passim) lengua det chien (?) <i>insalàta màta</i> (passim)	Valsecchi	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (13)			(S) 16
foglia	depurativo del sangue	consumato come alimento	or 9
fiore	contro la tosse	- sciroppo denso ("miele") - sciroppo	or 2 or
radice	depurativo (anche "disintossicante") del fegato	decotto	or 2
fiore		sciroppo denso ("miele": v. ricetta) : 1 cucchiaino la mattina a digiuno	or
foglia	giova al fegato (v. "fa bene al fegato")	consumato come alimento	or 1
foglia	fa bene al sangue	consumato come alimento	or 1
foglia; radice	dimagrante	decotto	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			5
foglia	depurativo del sangue	- consumato come alimento (Sonogno, Mat. Willemse Matasci 1) - (alimento) (CDE: Sonogno, Inchieste RSI 2) - s.p.u. (Gerstner-Hirzel, p.138)	or 3 (or) (or)
?	mantiene bassi i livelli di zucchero nel sangue (Gerstner-Hirzel, p.138)	s.p.u.	(or) 1
?	fa bene al fegato (Gerstner-Hirzel, p.138)	s.p.u.	(or) 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

Thymus serpyllum L. agg. (Serpillo)

Distretto	Fitonimi ²⁹⁹¹	Segnatura	Indicazioni (30)
Bellinzona	erba di furnígh (Cadenazzo) erba di vicc (Gorduno) erba gaba (Isone) fiór di furnígh (Giubiasco) segrisora (Camorino)	LSI, voce èrba, p. 352 VSI, voce Avigia, p.370 LSI, voce èrba, p. 352 LSI, voce fiór, p. 468 CDE: mat. Margnetti	
Blenio	<u>timo</u> (Prugiasco)		
Leventina	<u>timo</u> Bedretto Faido; Fontana; Villa Bedretto timol (Rossura)	Orelli, Cata 3.6 CDE; LSI, voce timo	<i>Afta epizootica</i> (Calpiogna) - <i>disinfettante</i> (Calpiogna) <i>Previene l'afta epizootica</i> (val Bedretto) Mal di gola (Personico) Pettorale (Faido) Raffreddore (Personico) Tosse (Faido; Villa Bedretto)
Locarno	erba di vicc (Cavigliano) ris di uséi (Verscio) sagrigiöla (Locarno) scegrísgia (Comologno) <u>segresgia</u> Gerra Verzasca <u>Lavertezzo</u> Mergoscia Vogorno val Verzasca segrisgiöla (val Verzasca)	LSI, voce èrba, p. 354 CDE: mat. Poncini Lurati-Pinana, p.69 Cultura popolare, glossario Gnesa, Storia, p. 14 Scamara, Gergo Lurati-Pinana, p. 69 Lurati-Pinana, p.69	<i>Afta epizootica</i> (Comologno) Catarro (Contra) <i>Digestivo</i> (Brissago) Dolori intestinali (Ascona) Mal di stomaco (Vogorno) Mal di ventre (Vogorno) Riduce la sudorazione (Lavertezzo) Tosse (Lavertezzo)
Lugano	erba di lümágh (Viganello) scigrisöla (Magliaso) segrigiöla Basso Luganese Medio Vedeggio segrigióra (Fescoggia; Iseo) tim di mur (Grancia) tim sèlvadigh (Grancia)	LSI, voce Erba CDE: R. Passera 2 Lurati-Pinana, p.69 Passardi, p.304 CDE CDE	Digestivo (Fescoggia) Purgativo dell'intestino (Iseo) Tosse (Massagno)
Mendrisio	<u>segrigiöla</u> (Monte) segrisgiöla (Cabbio) sigrisgiöla (Morbio superiore) tim selvadich (Mendrisio)	Mat. Vicari CDE CDE: Mat. Lurà	<i>Per la circolazione</i> (Monte)
Riviera	sagrisgiöla (Biasca) <u>timo</u> (Biasca e Pontirone)	LSI, voce segrigiöla, p.822 Mat. Strozzi	<i>Digestivo</i> (Biasca e Pontirone) Peso sullo stomaco (Biasca) Raucedine (Biasca) Tosse (Biasca <i>e Pontirone</i>) Tosse secca (Biasca)
Vallemaggia	<u>erba di vicc</u> (Avegno ; Gordevio) erba di vīg (Gordevio) sacrésg (Maggia) sagaría (Linescio) <u>siérna</u> (Cavergno) zigría (Giumaglio; Lodano)	LSI, voce èrba, p. 354 CDE CDE: mat. Tomasi LSI, voce sagaría CDE: mat. Martini Giacchetto, p. 50; LSI, voce sagaría	<i>Afta epizootica</i> (B. Gurin; Lodano) <i>Afte boccali</i> (Bosco Gurin) Calmante (Cavergno) Depurativo dell'organismo-vitelli (Cavergno) Disinfettante (Avegno) Disinfettante dell'intestino (Avegno) Dissetante (Avegno) Fa bene allo stomaco (Cavergno) Fa lavorare i reni-vitelli (Cavergno)

²⁹⁹¹ È giusto ricordare che spesso la fitonimia popolare confonde il timo selvatico con quello coltivato: si raccomanda perciò di cfr. anche i fitonimi indicati nella tavola *Thymus vulgaris*.

Distretto	Fitonimi ²⁹⁹¹	Segnatura	Indicazioni (30)
			Fa lavorare l'intestino-vitelli (Caveragno) Ferite delle bestie-disinfettante (Avegno) Influenza (Aurigeno) Pertosse (Bosco Gurin) Raffreddore (Caveragno) Tosse (Bosco Gurin)
Ticino	tim timo, timu	LSI, voce timo LSI, voce timo	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (15)			(S; C²⁹⁹²) 31
fiore	tosse	tisana (5), decotto (1), infuso (1)	or 8
parte aerea (anche fiorita)	>> tosse secca	decotto con miele (1)	or
parte aerea fiorita	raffreddore	infuso	or 2
parte aerea		tisana	or
parte aerea	raucedine	infuso, con miele	or 2
parte aerea fiorita	mal di ventre	infuso	or 1
parte aerea	catarro	decotto, con miele	or 1
parte aerea	digestivo	infuso	or 1
parte aerea fiorita	mal di stomaco	infuso	or 1
rametto fogliato e fiorito	peso sullo stomaco	masticare un rametto di timo	bo 1
parte aerea	fa bene allo stomaco	infuso	or 1
parte aerea	pettorale	infuso	or 1
parte aerea	mal di gola	tisana	or 1
fiore	dolori intestinali	decotto	or 1
parte arearea	disinfettante (in generale)	diversi modi	- 1
parte aerea	disinfettante dell'intestino	infuso	or 1
parte aerea	purgativo dell'intestino	infuso	or 1
parte aerea	calmante	infuso	or 1
parte aerea	dissettante	infuso	or 1
parte aerea (anche fiorita)	riduce la sudorazione	decotto	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			13
parte aerea sommità fiorita	tosse (Gerstner-Hirzel, p.60, 2 citaz.; mat. Strozzi)	tisana infuso	or or 3
parte aerea	tosse canina (Gerstner-Hirzel, p.60)	tisana	or 1
(parte aerea)	per la circolazione (Mat. Vicari, Monte)	infuso	or 1
parte aerea	afte (Gerstner-Hirzel, p.60)	s.p.u.	(bo) 1
(parte aerea)	influenza (Burkhard-Vanoni)	tisana	or 1
parte aerea	digestivo (CDE, Brissago)	s.p.u.	(or) 1
VETERINARIA			(9)
Informatori			
parte aerea	ferite >> disinfettante	pulire la ferita con il decotto	est 1

²⁹⁹² Un'informatrice, tuttavia, racconta di averne raccolto un cespo in natura e di averlo trapiantato in un vaso, per poterne disporre tutto l'anno. Allo stesso scopo, la mamma di un'altra informatrice lo raccoglieva d'estate, in altitudine, e lo trapiantava nel suo giardino.

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
parte aerea fiorita	depurativo per vitelli	aggiungere il decotto al latte per i vitelli	or 1
parte aerea fiorita	fa lavorare i reni	aggiungere il decotto al latte per i vitelli	or 1
parte aerea fiorita	fa lavorare l'intestino	aggiungere il decotto al latte per i vitelli	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			
(parte aerea)	afta epizootica (anche "febbre aftosa") - Gerstner-Hirzel, p.60 - Giacchetto, p.50 (>> febbre aftosa) - CDE, Calpiogna ²⁹⁹³ >>disinfettante (CDE, Calpiogna)	- tisana -pulire la bocca della bestia con il decotto e darlo a bere -tisana -tisana	or or bo; or or
(parte aerea)	scongiora l'afta epizootica (v. "previene l'ata epizootica") (Lurati, v. Bedretto, p.60) ²⁹⁹⁴	infuso	or 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

²⁹⁹³ Trattasi probabilmente del timo selvatico, anche se nel testo non viene precisato (cfr. la tavola *Thymus vulgaris*).

²⁹⁹⁴ *Idem.*

Thymus vulgaris L. (Timo)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (6)
Bellinzona	<u>tīm</u> Bellinzona Gudo timm (Lumino)	CDE Pronzini	
Blenio	timo (Prugiasco)		
Leventina	timo (Giornico) timò (Dalpe; Osco) timol (Rossura) timu (Calpiogna)	CDE CDE CDE; LSI, voce timo CDE	<i>Afta epizootica (Calpiogna)-disinfettante (Calpiogna)</i> <i>Previene l'afta epizootica (Val Bedretto)</i>
Locarno	tim (Mergoscia; Palagnedra) timò (Brissago) <u>timo</u> Gerra Gambarogno Locarno	CDE CDE CDE	Prevenzione dell'influenza (Gerra Gambarogno)
Lugano	erba tim (Viganello) erba timo (Gandria) <u>tīm</u> Arosio Cimadera Lugano ... tim da giardin (Grancia) timo (Croglio; Gandria) timu (Arogno)	CDE CDE CDE CDE CDE	Problemi della menopausa (Ruvigliana)
Mendrisio	tim (Balerna; Cabbio; Riva san Vitale; Stabio; Vacallo)	CDE	
Riviera	timo (Cresciano)		Tosse (Biasca)
Vallemaggia	tim (Maggia) timo (Campo Valle Maggia)	CDE CDE	
Ticino	tim timo timu	Franzoni, p.172 LSI, voce timo LSI, voce timo	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (3)			(C) 3
rametto fogliato	previene l'influenza	infuso	or 1
parte aerea	problemi legati alla menopausa	infuso	or 1
parte aerea	tosse	tisana	or 1
VETERINARIA Fonti bibliografiche e di archivio			3
(parte aerea) (parte aerea)	afta epizootica (anche "febbre aftosa") >> disinfettante (CDE, Calpiogna)	- tisana (CDE, Calpiogna) - tisana (CDE, Calpiogna)	bo or 2
(parte aerea)	scongiora l'afta epizootica (v. "previene l'ata epizootica") (Lurati, v. Bedretto, p.60)	infuso	or 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

Tilia cordata Miller (Tiglio selvatico); Tilia platyphyllos Scop. (Tiglio nostrano)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (16)
Bellinzona	tèi Bellinzona Camorino Carasso tèi (Carasso; Monte Carasso) téi Bellinzona Isonne téj (Lumino) teja (Gudo) teje (Sementina)	CDE: mat. Margnetti CDE CDE CDE: Isonne Voc. Pronzini CDE CDE	Febbre-sudorifero* (Camorino) Influenza (Bellinzona) Mal di gola (Arbedo; Bellinzona) Mal di piedi (Bellinzona) Raffreddore (Bellinzona; Monte Carasso; sudorifero*) -Medeglia) Tosse (Bellinzona; Carasso; Gudo; Monte Carasso; Sementina)
Blenio	tamöia (Leontica) tèa (Malvaglia; Prugiasco) tèi (Torre) téglia (Ludiano) téja (Leontica) tiöla (Olivone)	CDE: Voce di Blenio 1976.1.3 CDE: Doc.or. 2.179 CDE	Bronchite (Corzoneso) Febbre (Prugiasco) Influenza (Corzoneso) Tosse (Dongio; Malvaglia; Olivone)
Leventina	tamèie, s.f. (Sobrio) tea (Calpiogna; Rossura) téa (Personico) teč (Chironico) téia (Giornico; Personico) tiliu ²⁹⁹⁵ (Airolo)	Giandeini, p.74 CDE CDE CDE Beffa	Catarro (Chironico; Mairengo) Febbre (Personico) Influenza (Personico) Raffreddore (Chironico; Mairengo; Personico; Rossura) Tosse (Airolo; Chironico; Faido; Rodi-Fiesso; Rossura) Tuberculosis (Giornico)
Locarno	téa (Cavigliano; Loco; Losone; San Nazzaro) teglia (Mergoscia) tèglia (Vogorno) téi (Gerra Gambarogno) téia (Sonogno) tèa (Brione s. Minusio)	CDE CDE Lurati-Pinana, glossario Marcollo, p. 185	Bronchite (Gerra Gambarogno) Influenza (Mergoscia; Vogorno) Mal di gola (Locarno) Raffreddore (Brissago; Cugnasco; Losone; Locarno*); Mergoscia; S. Abbondio) Reumatismi (Comolugno) Rinfrescante (Lavertezzo) Sudorifero (Brissago) Tosse (Gerra Gambarogno; Lavertezzo; Russo; Mergoscia; val Verzasca)
Lugano	téa (Rovio) téf (Rovio) téi (Curio; Fescoggia) teia (Melide) téj Grancia Rovio Sonvico tèj (Gandria)	CDE CDE CDE : mat. Ortelli-Taroni CDE Frigerio, p.67 CDE: Sonv. Voc. CDE	Asma (Fescoggia) Influenza (Fescoggia) Mal di gola (Miglieglia) Mal di stomaco (Miglieglia) Raffreddore (Grancia; Fescoggia; Miglieglia; Rovio) Tosse (Breno; Fescoggia; Grancia; Ruvigliana)
Mendrisio	téi Arzo; Balerna; Monte; Stabio Mendrisio téj tej (Balerna)	CDE CDE: Brenni ms.2; Lurà 267 Lurà, Dial. Mendr., p.267; CDE	Bronchite (Balerna) Mal di gola (Monte) Raffreddore (Balerna; Monte) Tosse (Arzo; Balerna)
Riviera	tèa (Biasca e Pontirone) ²⁹⁹⁶ téia	Mat. Strozzi Bernardi, p.111	Febbre (Biasca) Influenza-sudorifero (Biasca)

²⁹⁹⁵ Indicato come *Tilia platyphyllos*.

²⁹⁹⁶ Riferito a *T. platyphyllos*.

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (16)
	Lodrino Biasca e Pontirone tiglio (Biasca)	Magginetti-Lurati, p.222	<i>Irritazioni della mucosa orale</i> (Biasca e Pont.) ²⁹⁹⁷ <i>Raffreddore-sudorifero*</i> (Biasca) Tosse (Biasca (*); <i>Pontirone</i>)
Vallemaggia	tèa (Avegno) téglia (Cavergno; Someo) téi (Gordevio) teja (Linescio) téj (Cevio) tèja Avegno; Gordevio Cavergno	CDE CDE CDE CDE	<i>Depurativo del sangue</i> (Menzonio) <i>Influenza</i> (Aurigeno) Raffreddore (<i>Cavergno</i> ; <i>Bosco Gurin</i>) Sudorifero (Avegno) Tosse (Avegno)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (40)			(S; C) 67
fiore	tosse	- decotto (10) - tisana (9) con 1 cucchiaino di <i>grappa</i> (1) - infuso (2) con aggiunta di <i>miele</i> o <i>zucchero</i> (1)	or or or 23
fiore	raffreddore >> sudorifero (3)	- decotto (5) - infuso (4) ev. con <i>miele</i> (1) - tisana con un po' di <i>miele</i> (1) - tisana, con 1 cucchiaino di <i>grappa</i> (v. <i>Vitis</i> sp.) (1) - tisana, con 1 cucchiaino di <i>grappa</i> (v. <i>Vitis</i> sp.) (2) - tisana, con un goccino di <i>latte</i> (1)	or or or or or or 15
fiore	influenza >> sudorifero	- decotto (5) - tisana (2) - infuso (1) - tisana con un po' di <i>latte</i> (1)	or or or or 9
fiore	mal di gola	- tisana (3) - infuso (2)	or or 5
fiore	contro la febbre >> sudorifero	- tisana (4) - infuso (1)	or or 5
fiore	bronchite	decotto (1); infuso (1) infuso, addolcito con <i>miele</i> o <i>zucchero</i> (1)	or or 3
fiore	catarro	infuso; tisana	or 2
fiore	sudorifero (senza specificare)	decotto	or 1
fiore	rinfrescante	tisana	or 1
fiore	mal di stomaco	infuso	or 1
fiore	calma le crisi di asma	infuso	or 1
fiore	mal di piedi	pediluvio	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			26
fiore	raffreddore	decotto (CDE: Brissago, Chironico, Cugnasco, Grancia, Losone, Mergoscia, Monte Carasso, Rovio, S. Abbondio; VSI, voce Aqua, p.220, Rossura; Gerstner-Hirzel, p.103)	or 11
fiore	tosse	decotto (CDE: Carasso, Grancia, Gudo, Mte Carasso, Russo, Sementina; mat. Strozzi; VSI, voce Aqua, p.220, Rossura; Magginetti-Lurati, p.222)	or 9
fiore	tubercolosi (CDE, Giornico)	tisana	or 1
fiore	influenza (Burkhard-Vanoni)	s.p.u.	(or) 1

²⁹⁹⁷ Riferito a *T. platyphyllos*.

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
fiore	reumatismi (Comologno, Cultura pop., p.88)	s.p.u.	? 1
(fiore)	irritazione delle mucose orali (mat. Strozzi)	gargarismi	bo 1
fiore	purgativo (v. "depurativo") del sangue (CDE, Menzonio)	decotto	or 1
fiore	sudorifero (CDE, Brissago)	decotto	or 1

Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"

***Trifolium pratense* L. ; *Trifolium* sp. (Trifoglio dei prati e specie affini)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (5)
Bellinzona	trefèi (Lumino) trèföi (Camorino)	Pronzini CDE: mat. Margnetti	Depurativo (Medeglia) ²⁹⁹⁸ Punture di api (Bellinzona)
Blenio	triföi (Ludiano)	LSI, voce triföi, p. 621	
Leventina	triföi (Airolo)	Beffa	
Locarno	treföi (Lavertezzo) triföi (Lavertezzo)	Scamara, Mano, p. 42 Scamara, Mano, p. 44	Affezioni polmonari (Comologno) Affezioni bronchiali (Comologno) Tosse (Comologno)
Lugano	fiór da san Giovann (Breno) triföi Bidogno Cademario	LSI, voce fiór, p. 468 CDE: Canonica, Predé 37 CDE: Talleri 26	
Mendrisio	trèföi (campagna Adorna)	Mombelli, glossario	
Riviera	triféi (Biasca e Pontirone)	Strozzi, glossario	
Vallemaggia	treföi (Linescio) trifögl (Cavergho)	CDE: mat. Moretti CDE: mat. Martini	
Ticino	pè da galina ²⁹⁹⁹ treföi triföi	Gianettoni, p.143 LSI, voce triföi, p. 621 LSI, voce triföi, p. 621	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)			(S) 2
parte aerea	depurativo	consumare 3 trifogli 3 volte al dì	or 1
parte aerea	punture di api	applicare	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			3
parte aerea?	- tosse - affezioni polmonari - affezioni bronchiali (Comologno, Cultura pop., p.87)	decotto	or 3

²⁹⁹⁸ Riferito al trifoglio dei prati.

²⁹⁹⁹ Riferito al trifoglio alpino, *Trifolium alpinum* L.

***Triticum aestivum* L. ; *Triticum* sp. (Grano tenero e specie affini)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (7)
Bellinzona	forneen (Lumino) formenn (Preonzo) forment (Preonzo) gragn (circ. Ticino) gràn (Lumino)	Pronzini CDE: RTT Preonzo 45 Gallino, p. 14 LSI, voce gran Pronzini	
Blenio	frumént (Malvaglia, circ. Olivone) frumiént (Aquila) grân (Prugiasco)	LSI, voce formént LSI, voce formént LSI, voce gran	<i>Pleurite</i>
Leventina	frumént (Airolo) gràn (Osco)	Beffa VSI, voce Cai	
Locarno	froment (S. Abbondio) frumint (Cavigliano) furment (Auessio; Losone) gragn (Brione Verzasca; Cavigliano; Intragna; Isole; Navegna) grègn (Ons., Terre Ped., Isole) grèn (Brissago, Gerra Gamb.)	VSI, voce Barbís, p. 159 VSI, voce Canèla, p. 414 VSI, voce Bianch, p. 419; Bianda, Tempi, p. 18 VSI, voce Büla, p. 1166; LSI, voce gran LSI, voce gran LSI, voce gran	<i>Arrossamenti della pelle</i> (Comologno)
Lugano	forment Agra Breno formente Sonvico Villa Luganese furmént medio Vedeggio Rovio Viganello gran Grancia Medio Vedeggio	VSI, voce Büla, p. 1166 CDE VSI, voce Barbís, p. 159 VSI, voce Büla, p. 1166 Passardi, p.128 VSI, voce Bianch, p. 419 VSI, voce Büla, p. 1166 VSI, voce Büla, p. 1166 Passardi, p.143	<i>Mal di denti*</i> (Breno) <i>Tosse</i> (Breganzona)
Mendrisio	furmént campagna Adorna Mendr. Pedrinate	Mombelli, glossario Lurà, p.249 VSI, voce Büla, p. 1166	<i>Raffreddore-favorisce l'espettorazione</i> (Stabio) <i>Tosse-favorisce l'espettorazione</i> (Stabio)
Riviera	formènt (Biasca e Pontirone) furménn (Lodrino) gragn (Biasca e Pontirone)	Magginetti-Lurati, p.208 LSI, voce formént Strozzi, glossario	
Vallemaggia	formínt (Lodano) frumínt (Gordevio) furmínt (Caveragno) gragn (Avegno) grégn grègn	Giacchetto, p. 7 VSI, voce Bianch, p. 419 LSI, voce gran LSI, voce gran LSI, voce gran	<i>Scottature(*)</i> (Aurigeno)
Ticino	formént furmént gran	LSI, voce formént LSI, voce formént LSI, voce gran	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)			(C) 3
cariosside	tosse	pappetta di crusca	est 1
	>> distacca il catarro (v. "favorisce l'espettorazione")	polentina	est 1
cariosside	raffreddore>> distacca il catarro (v. "favorisce l'espettorazione")	polentina	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			4
cariosside	arrossamenti della pelle spec. nelle parti delicate (Comologno, Cultura pop., p.88)	farina bianca, applicata direttamente sulla parte arrossata	est 1
	pleurite (Voce di Blenio)	farina bianca	est 1
cariosside	scottature (senza ferita)	mettere la mano nella farina ³⁰⁰⁰ , ev. applicandovi previamente una patata (Burkhard-Vanoni)	est 1
crusca	mal di denti (CDE, Breno)	applicare crusca mischiata con <i>aceto</i> (v. <i>Vitis</i> sp.) caldo	(est) 1

³⁰⁰⁰ Anche se non viene specificato il genere di farina, è lecito pensare che si tratti della farina bianca, di grano tenero.

***Trollius europaeus* L. (Botton d'oro)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno	ravagnón (Brissago, Gerra Gambarogno)	LSI, voce ravagnón	
Lugano	ravagnón	LSI, voce ravagnón	
Mendrisio	ravagnún (Mendrisio, Castel san Pietro, Balerna, Pedrinata) ravaiún (Castel san Pietro)	LSI, voce ravagnón LSI, voce ravagnón	<i>Vesciche nei piedi causate dal contatto con i botton d'oro</i> (Castel san Pietro)
Riviera			
Vallemaggia	(roll)Plâmpu (Bosco Gurin) Goltchnopf (Bosco Gurin)	Gerstenr-Hirzel, p. 127 Gerstenr-Hirzel, p. 127	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
bulbo	vesciche nei piedi causate dal contatto con i botton d'oro (Ortelli Taroni, Castel san Pietro, p. 125)	Contare le vesciche e raccogliere l'ugual numero di bulbi, poi messi a essiccare nella cappa del camino legando i loro fustini in un mazzetto. Gettare i bulbi secchi in un luogo lontano, badando di non passare più da quel sito fino alla sparizione del disturbo	

***Tussilago farfara* L. (Farfaro)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (4)
Bellinzona	corberella (Val Morobbia)	Franzoni, p. 116	
Blenio			<i>Erisipela</i>
Leventina			
Locarno	ónge da cavall (Gerra Gamb.)	VSI, voce Cavall, p. 533	
Lugano	ongia d'asen (Cimadera) óngia da cavall (Gandria) ungia da cavall (Viganello)	VSI, voce Asan, p. 300 VSI, voce Cavall, p. 533 VSI, voce Cavall, p. 533	
Mendrisio	bardéna cua d'asan (Stabio) ungia da cavall (Stabio)	VSI, voce Bardana VSI, voce Asan, p. 300 VSI, voce Cavall, p. 533	
Riviera			
Vallemaggia	barzái Rossuchlaawdschi (Bosco Gurin) Rossutaapschi (Bosco Gurin)	VSI, voce Barzái Gerstner-Hirzel, p. 142 Gerstner-Hirzel, p. 142	<i>Raffreddore</i> (Bosco Gurin) <i>Polmonite</i> (Bosco Gurin) <i>Tosse</i> (Bosco Gurin)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			4
fiore	contro l'erisipela (Voce di Blenio)	s.p.u. (est)	1
fiore	risolve la tosse (Gerstner-Hirzel, p. 142)	tisana or	1
fiore	contro il raffreddore (Gerstner-Hirzel, p. 142)	tisana or	1
fiore	contro la polmonite (Gerstner-Hirzel, p. 142)	tisana or	1

***Urtica dioica* L. (Ortica comune); *Urtica urens* L. (Ortica minore)**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (18)
Bellinzona	urtíga, pl. urtigh Lumino Camorino (solo al pl.)	Pronzini CDE: mat. Margnetti	
Blenio	<i>ortích</i> , pl. (Corzoneso) <i>urtíga</i> (Malvaglia; Dangio; Olivone; Prugiasco)	CDE: mat. Ambrosetti; Buchmann, p. 62	Diuretico (Malvaglia) Fa bene al sangue (Dongio) Fa bene alla circolazione sanguigna (Prugiasco)
Leventina	urtía, pl. urtí Airolo Villa Bedretto	Beffa ³⁰⁰¹	Reumatismi (Airolo) Revulsivo (Faido)
Locarno	ortich, pl. (Brione s. Minusio) ortíga Gerra Verzasca Sonogno ôrtìg'a, pl. ôrtiig (Lavertezzo) <i>ortíglia</i> , pl. <i>ortícc</i> (Mergoscia) <i>urtiga</i> , pl. <i>ortícc</i> (Vogorno) vurtíga, pl. vurtíg (Comologno)	CDE: Dial.svizz. Gnesa, Storia, p. 14 Lurati-Pinana, glossario Scamara, Gergo Cultura pop., glossario	Depurativo del sangue (Brione Verz.) Mal di piedi (Mergoscia) Per i piedi (Vogorno) Pulizia dei capelli (Mergoscia)
Lugano	brüsamán (Gandria) ³⁰⁰² urtiga Magliaso Medio Vedeggio Rovio urtigh, pl. (Croglio)	VSI, voce Brüsá, p. 1069 CDE: R. Passera 2 Passardi, Punciröö Frigerio, p.71 CDE: mat. Zappa	Depurativo del sangue (Ruvigliana) Fortificante dei capelli (Melide) Sciatica (Massagno)
Mendrisio	reurtích (Balerna) urtich, pl. (Mendrisio) <i>urtiga</i> (Mendrisio; Monte)	CDE: mat. Lurati CDE: Mendrisio, mat. Lurà CDE: mat. Lurà	Dolori alle ginocchia (Monte) Fa bene alla circolazione sanguigna (Monte; Stabio) Igiene dei capelli (Stabio) Mal di schiena (Stabio) Reumatismi (Monte)
Riviera	ortíga Biasca e Pontirone Lodrino <i>ortiglia</i> , pl. <i>ortig</i> (Biasca)	Strozzi, glossario ³⁰⁰³ ; Magginetti-Lurati, p. 149 Bernardi, p.73	Emorragie uterine (Biasca) Fa bene alla circolazione sanguigna (Biasca e Pont.) Infiammazioni interne (Biasca) Pulizia dei capelli (Biasca) Reumatismi (Biasca e Pont.)
Vallemaggia	ortiia (Linescio) <i>urtía</i> (Caveragno)	CDE: Mat. Moretti CDE: Zaninelli, Poesie 108	Accresce la secrezione lattea-mucche (Bosco Gurin) Accresce la secrezione lattea-conigli (Bosco Gurin) Contusioni* (Bosco Gurin) Mal di schiena* (Bosco Gurin) Reumatismi (Aurigeno; Bosco Gurin)
Ticino	<i>ortíga</i> (passim) <i>urtiga</i> (passim)		

³⁰⁰¹ Riferito all' *Urtica dioica*.

³⁰⁰² Riferito all' *Urtica dioica*.

³⁰⁰³ Riferito all' *Urtica dioica*.

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (13)			(S) 16
parte aerea	fa bene alla circolazione sanguigna	colpire le parti doloranti con l'ortica	est 2
parte aerea	pulizia dei capelli	fare bollire le ortiche e con quest'acqua sciacquarsi i capelli	est 2
foglia; parte aerea	-mal di piedi -per i piedi	pediluvi con decotto	est 2
foglia	depurativo del sangue	consumate come alimento	or 1
parte aerea	fa bene al sangue	"punture"	est 1
parte aerea	diuretico	decotto	or 1
parte aerea	revulsivo	"punture"	est 1
parte aerea	reumatismi	"punture"	est 1
parte aerea	dolori alle ginocchia	"punture"	est 1
parte aerea	sciatica	fustigazioni	est 1
parte aerea	mal di schiena	pestare l'erba, versarvi una goccia di olio di <i>oliva</i> (v. <i>Olea europaea</i> L.), coprire con carta zucchero e fasciare; lasciare una notte	est 1
foglia; pianta intera	infiammazioni interne	infuso	or 1
foglia	emorragie uterine	cura annuale di <i>alchemilla</i> (v. <i>Alchemilla</i> sp.) e ortiche: decotto di <i>alchemilla</i> da prendere ogni sera, decotto di <i>ortiche</i> da prendere una settimana prima delle mestruazioni	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			16
parte aerea	reumatismi	- colpire le parti doloranti con steli di ortica (Burkhard-Vanoni; Gerstner-Hirzel, p.120; Beffa, p. 319; mat. Strozzi) ³⁰⁰⁴ (4) - infuso (Burkhard-Vanoni; Gerstner-Hirzel, p. 120) (2) - toccare le ortiche: 2 volte al giorno per 6 mesi (Burkhard-Vanoni) (1)	est or est 7
parte aerea; foglia	fa bene alla circolazione sanguigna (Magginetti-Lurati, p. 149; Mat. Vicari, Monte)	infuso	or 2
parte aerea	igiene dei capelli	bollire le ortiche e utilizzare quest'acqua per lavaggi dei capelli e del cuoio capelluto (Nessi, p.22)	est 1
parte aerea	fortificante dei capelli	frizionare il cuoio capelluto con il succo ottenuto dalle ortiche (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	est 1
parte aerea	purgativo (v. "depurativo") del sangue (CDE, Brione Verz.)	s.p.u.	(or) 1
parte aerea	contusioni (Gerstner-Hirzel, p.120) ³⁰⁰⁵	mischiare le ortiche a del <i>grasso</i> e applicare sulla parte lesa	est 1
parte aerea	mal di schiena (Gerstner-Hirzel, p.120) ³⁰⁰⁶	schacciare le ortiche, mischiare della <i>sugna</i> e applicarlo sulla schiena	est 1
VETERINARIA Fonti bibliografiche e di archivio			
parte aerea	accrece la secrezione latte -nei conigli (1) -nelle mucche (1) (Gerstner-Hirzel, Bosco Gurin, p.120) ³⁰⁰⁷	consumate come foraggio	or 2

³⁰⁰⁴ Idem.

³⁰⁰⁵ Si precisa che si tratta dell'*Urtica dioica*.

³⁰⁰⁶ Idem.

³⁰⁰⁷ Idem.

***Usnea barbata* sp. (Barba di bosco)³⁰⁰⁸**

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (4)
Bellinzona	barba de lares (Sementina)	VSI, voce Barba, p. 148	
Blenio	barba di pesc (Olivone)	VSI, voce Barba, p. 148	
Leventina	bèrba (di lèrass o di pésc) (Airolo) müšć (Fontana)	Beffa Beffa, p. 47	<i>Afta epizootica-bestiami</i> (val Bedretto) <i>Raffreddore-anche bestiame</i> (val Bedretto)
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	barba dal lares (Caveragno) Tännurägg (Bosco Gurin)	VSI, voce Barba, p. 148 Gerstner-Hirzel, p. 137	<i>Mestruazioni-bovine</i> (Bosco Gurin)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			4
tallo	raffreddore (Lurati, v. Bedretto, p.60)	decocto	or 1
VETERINARIA Fonti bibliografiche e di archivio			(3)
tallo	raffreddore (Lurati, v. Bedretto, p.60)	tisana densa	or 1
tallo	afta epizootica (Lurati, v. Bedretto, p.60)	tisana densa	or 1
tallo	amministrato durante le mestruazioni (Gerstner-Hirzel, p. 137)	amministrato alle bovine come foraggio, con il fieno	or 1

³⁰⁰⁸ All'*Usnea barbata* corrisponde, secondo la più recente nomenclatura e tassonomia, più di una specie. Si tratta di licheni epifiti e arboricoli conosciuti popolarmente con il nome di barba di bosco, poiché pendono dai rami degli alberi, fino a raggiungere dimensioni notevoli (fino a 8 metri). Crescono di preferenza nei boschi umidi. In Svizzera sono state recensite 19 specie di *Usnea*, di cui molte sono considerate vulnerabili o a rischio di estinzione. Delle 10 specie descritte a Sud delle Alpi, *Usnea glabrata* (Ach.) Vainio 1915 è estinta regionalmente (Cfr. AA.VV., *Lista rossa dei licheni epifiti e terricoli in Svizzera*>> licheni epifiti).

Vaccinium myrtillus L. (Mirtillo nero)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (15)
Bellinzona	gistrún (Camorino) granfiuu (Lumino) scistrón (Arbedo-Castione)	CDE: mat. Margnetti Pronzini Pellandini, p. 56	
Blenio	<i>gestrói</i> (P.to Valentino) <i>giòstrói</i> (Dangio) <i>giüstrói</i> (Olivone; Torre) giüstrúi (Leontica) <i>scistrói, pl.</i> (Malvaglia) sgiüpp (circ. Olivone)	CDE: Bini, ms. 10 VSI, voce Arcöita, p.225 LSI, voce giópp	<i>Diarrea</i> <i>Emolliente</i> (Malvaglia) <i>Fortificante degli occhi</i> (Torre) <i>Migliora la visione notturna</i> (Torre)
Leventina	giòpa t scistrón (Airolo) giópp (Bedretto) <i>scistrói, pl.</i> (Mairengo) scistrói, pl. (Dalpe; Rossura) <i>scistrón, pl. scistrúi</i> (Chironico; Villa Bedretto)	Beffa LSI, voce giópp CDE	<i>Diarrea</i> (Villa Bedretto) <i>Digestivo</i> (Villa Bedretto) <i>Fa bene allo stomaco</i> (Villa Bedretto) <i>Fa bene agli occhi</i> (Villa Bedretto)
Locarno	<i>ladriói, pl.</i> Gerra Verzasca <i>Mergoscia</i> Sonogno Verscio ladriúi (Verzasca) larióm (Fusio, Ons., Centovalli), lariói, pl. (Vergeletto) leriunísc (Comologno) lidriòn, pl. lidriòi (Losone) lüdrión (Locarno; Minusio)	Gnesa, Storia, p. 13 Lurati-Pinana, glossario CDE: mat. Poncini CDE: Inchieste RSI 2 Lurati: Dial. e ital. reg., pp. 148-149; LSI, voce larión Cultura pop., glossario Bianda, Tempi, p. 21 CDE: Inchieste RSI 2	<i>Catarro</i> (Comologno) <i>Digestivo</i> (Brissago) <i>Fa bene alla vista</i> (Lavertezzo) <i>Tosse</i> (Comologno)
Lugano	canestréi christón (medio Vedeggio) giüstrón campagna luganese medio Vedeggio Taverne <i>grisö</i> Bidogno Sala Capriasca <i>passim</i> <i>negrísöo</i> medio Vedeggio <i>Ponte Tresa</i> Rovio nigrisöö (campagna luganese)	VSI, voce Canéstreí, p. 420 Passardi, p. 140 Foletti, p. 114 Passardi, p. 140 VSI, voce Bersagliera Canonica, Predé 11 Menghetti ms. 12 Passardi, p. 140 Frigerio, p.55 Foletti, p. 114	<i>Diarrea</i> (Medio Vedeggio; Taverne) <i>Fa bene alla circolazione sanguigna</i> (Medio Vedeggio) <i>Aumenta la vista</i> (Medio Vedeggio) <i>Lassativo</i> (Breno)
Mendrisio	canestréi giostréi (Balerna) giüstréi (Balerna; Mendrisio) magiustréi (Mendrisio) negrisöö (campagna Adorna) sgiustréi (Mendrisio)	VSI, voce Canéstreí, p. 420 CDE: Inchieste RSI 2 CDE: Lurà 264 CDE: Lurà 253 Brenni-Lurati, p.9 CDE: Lurà 264	<i>Difficoltà digestive</i> (Balerna) <i>Lassativo</i> (Balerna)
Riviera	crüarón (Biasca) grüarón (Biasca) <i>scistrón, pl. scistrói</i> <i>Biasca</i> e Pontirone Lodrino	LSI, voce croarón LSI, voce croarón Magginetti-Lurati, p.191; mat. Strozzi Bernardi, p.96	<i>Lassativo</i> (Biasca e Pontirone)
Vallemaggia	<i>ladrión</i> (Avegno)		<i>Diabete</i> (Bosco Gurin)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (15)
	ladriói, pl. (Lodano); ladriói , pl. (Avegno; Moghegno) lairióm (Broglione) larióm (Lavizz.; Rovana) lerióm (Menzoneio) liriúi (Cerentino) sgiöpp (Fusio)	Giacchetto, p. 56 CDE: Inchieste RSI 2 LSI, voce larión LSI, voce larión LSI, voce larión CDE: Inchieste RSI 2 LSI, voce giòpp	<i>Diarrea</i> (Bosco Gurin)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (9)			(S) 17
frutto	digestivo	- consumati come alimento, anche con un po' di zucchero (2) - grappa (v. <i>Vitis</i> sp.) con mirtilli a macero (1)	or 3
frutto	contro la diarrea	-marmellata -mirtilli freschi -sciropo	or 3
frutto	fa bene agli occhi	consumato come alimento	or 2
frutto	fa bene allo stomaco	- grappa con i mirtilli - consumati come alimento	or 2
frutto	lassativo	consumati freschi come alimento	or 2
frutto	difficoltà della digestione	consumati come alimento	or 1
frutto	fa bene alla vista	consumato come alimento	or 1
frutto	migliora la visione notturna	consumare la sera	or 1
frutto	emolliente	consumato come alimento (marmellata)	or 1
frutto	fortificante degli occhi	consumato come alimento (anche marmellata)	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			12
frutto	contro la diarrea	-consumato come alimento (Passardi, p.140) -mirtilli arrostiti (Voce di Blenio) -grappa di mirtilli (Voce di Blenio) - decotto di mirtilli essiccati (Gerstner-Hirzel, p.13; VSI, voce Bersagliera, Taverne)	or or or or
frutto	tosse (Comologno, Cultura popolare, p. 74)	-sciropo -marmellata	or 2
frutto	risolve il catarro (Comologno, Cultura popolare, p. 74)	sciropo	or 1
frutto	lassativo leggero (mat. Strozzi)	marmellata (mat. Strozzi)	or 1
frutto	fa bene alla circolazione sanguigna (Passardi, p. 140)	consumato come alimento	or 1
frutto	aumenta la vista (Passardi, p. 140)	consumato come alimento	or 1
frutto	adatto ai diabetici (Gersnter-Hirzel, p. 13)	consumato come alimento	or 1

Vaccinium uliginosum agg. (Mirtillo falso)

Distretto	Fitonimi ³⁰⁰⁹	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera	scistrón dri chiavri (Biasca e Pontirone) scistrón dri camóss (Biasca e Pontirone)	Mat. Strozzi Mat. Strozzi	
Vallemaggia	Hundubèri (Bosco Gurin)	Gerstner-Hirzel, p. 14	<i>Bambini gracili</i> (Bosco Gurin)

Parte usata	Uso terapeutico popolare	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
frutto	bambino debole (v. "bambini gracili") (Gerstner-Hirzel, p. 14)	amministrare	or 1

³⁰⁰⁹ Cfr. la tabella riguardante *Gentiana* sp.

Valeriana officinalis agg. (Valeriana)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni
Bellinzona	erba d'i gatt (Lumino)	Pronzini	
Blenio			<i>Disturbi di stomaco</i>
Leventina			
Locarno			
Lugano			
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			1
(rizoma; radice ?)	disturbi di stomaco (Voce di Blenio)	s.p.u.	(or)

Valerianella locusta (L.) Laterr. (Gallinella comune)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni ³⁰¹⁰
Bellinzona	pan caldín (Medeglia)	LSI, voce pan, p. 707	
Blenio			
Leventina			
Locarno	fromentígn (Losone) frumentín (Solduno; S. Abbondio; Gerra Gambarogno) frumantígn (Melezza) frumentín (Solduno; Gambarogno) furmentígn (Verscio; Cavigliano)	LSI, voce formentín LSI, voce formentín LSI, voce formentín LSI, voce formentín LSI, voce formentín	
Lugano	furmentín (Novaggio) pan caldín (Vira-Mezzovico)	VSI, voce Cicoria, p. 261 LSI, voce pan, p. 707	
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia	formentígn (Maggia; Menzonio) fromantígn (Maggia) frumantín (Gordevio) furmentígn (Avegno)	LSI, voce formentín LSI, voce formentín LSI, voce formentín LSI, voce formentín	
Ticino	formentín , furmentín	LSI, voce formentín	

³⁰¹⁰ Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli".

Veratrum album L. s.l. (Veratro bianco)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	guladru (Medeglia) uladugh (Isona) varadigh (Camorino)	LSI, voce veradro, p. 745 LSI, voce veradigh, p. 745 CDE: mat. Margnetti	
Blenio	varadegh (Semione, Leontica)	LSI, voce veradigh, p. 745	
Leventina	lavadrón, pl. lavadrói (Airolo) valadrón, pl. valadrói (Airolo)	Beffa, p. 322 Peduzzi, pp. 63,64; Beffa	
Locarno	auradegh (Verzasca) êrvàdiĝ (Lavertezzo) lavradigh (Caviano) velagro, velagru (Vergeletto, Comologno)	LSI, voce veradigh, p. 745 Scamara, Gergo LSI, voce veradigh, p. 745 LSI, voce veradro, p. 745	
Lugano	avradagh (Cademario) avradegh (Breno)	LSI, voce veradigh, p. 745	
Mendrisio	veradigh	LSI, voce veradigh, p. 745	
Riviera	lavadro (Biasca) varádiĝ (Biasca e Pontirone)	LSI, voce veradro, p. 745 Magginetti-Lurati, p.236; mat. Strozzi	<i>Rogna-pecore</i> (Biasca e Pontirone)
Vallemaggia	malèdra (Cavergho) valèder (Fusio)	CDE: mat. Martini 1994 LSI, voce veradro, p. 745	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
VETERINARIA <u>Fonti bibliografiche e di archivio</u>			2
radice	contro la rogna delle pecore (Magginetti-Lurati, p. 236)	-decotto -unguento (senza specificare)	(?) est

Verbascum thapsus L. s.l. (Tasso barbasso); Verbascum densiflorum Bertol. (Falso barbasso)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (3)
Bellinzona	pan di biss (Lumino)	LSI, voce pan, p. 706	
Blenio	tazbarbás (Olivone) tozbarbás (Prugiasco) tossbarbass (Prugiasco; Aquila)	Buchmann, p. 57 Buchamnn, p. 57 LSI, voce tassbarbass, p. 445	
Leventina	tass barbass (Chironico)		Catarro (Chironico) Tosse (Chironico)
Locarno	tass barbass (Lavertezzo)	Scamara, Gergo	Raffreddore (Brissago) Tosse (Russo)
Lugano	tarbarbass (Breno) tassbardass (Grancia; Rovio)	LSI, voce tassbarbass, p. 445 LSI, voce tassbarbass, p. 445	
Mendrisio	verbanèla (Ligornetto)	LSI, voce verbanèla, p. 745	
Riviera	tass barbass (Biasca e Pontirone)	Strozzi, p. 167	Catarro (Biasca) Tosse (Biasca)
Vallemaggia	pann (da) biii (Caveragno) tassbarbazz (Linescio) tassbardass (Aurigeno) tazbarbazz (Linescio)	LSI, voce pann, p. 717 LSI, voce tassbarbass, p. 445 LSI, voce tassbarbass, p. 445 LSI, voce tassbarbass, p. 445	
Ticino	tassbarbass taşbarbass	LSI, voce tassbarbass, p. 445 LSI, voce tassbarbass, p. 445	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)			(S) 4
fiore	catarro	tisana	or 2
fiore	tosse	tisana	or 2
Fonti bibliografiche e di archivio			2
(fiore)	raffreddore (CDE, Brissago)	decocto (ben zuccherato)	or 1
(fiore)	tosse (CDE, Russo)	tisana	or 1

Verbena officinalis L. (Verbena)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (7)
Bellinzona	verbena (Carasso)	CDE	
Blenio			Calmante dei nervi (Torre) Concilia il sonno (Torre)
Leventina	erba d san gioán (Giornico) verbena (Giornico)	CDE	
Locarno	erbèna (Losone) verbena (Caviano; Crana; Brissago; Gerra Gamb.; Locarno; Mergoscia; Minusio) verbéne (Gerra Gambarogno) erba de san Giovann	CDE CDE LSI, voce verbéna, p. 745 Franzoni, p. 179	Malattie del fegato (Brissago)
Lugano	erba bóna (Gandria) erba S. Giovan Gandria Pura verbéna (Bedigliora; Pura; Rivera; Rovio; Soragno; Viganello) verbèna (Gandria) vèrbéna (Grancia)	LSI, voce èrba, p. 351 CDE CDE CDE CDE CDE	Per il sangue (Bedigliora) Fa bene allo stomaco (Massagno) Mal di testa (Massagno)
Mendrisio	erba trona verbena (Arogno; Stabio)	Franzoni, p. 179 CDE	
Riviera			
Vallemaggia	erba da san Giuván (Gordevio)	CDE	Ferite (Gordevio)
Ticino	erba (da) san Giovann verbéna	LSI, voce èrba, p. 352 LSI, voce verbéna, p. 745	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (2)			(C; A) 4
parte aerea	mal di testa	bollire l'erba nel vino (v. Vitis sp.)	or 1
foglia; cima fiorita	per calmare, tranquillizzare (v. "calmante dei nervi")	infuso	or 1
parte aerea	fa bene allo stomaco	infuso	or 1
foglia; cima fiorita	per dormire (v. "concilia il sonno")	infuso	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			3
foglia	ferite (CDE, Gordevio)	lasciare le foglie in una bottiglia e applicare l'olio che queste lasciano	est 1
(parte aerea)	malattie del fegato (CDE, Brissago)	s.p.u.	1
parte aerea	per il sangue (Geerts, p. 46)	infusione	or 1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"			

Vinca minor L. (Pervinca)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona			
Blenio			
Leventina			
Locarno	fiór da / di mòrt (Losone) oeucc da bò viöla dal diau (Verscio)	LSI, voce fiór, p. 469 Franzoni, p. 152 LSI, voce viöla, p. 782	
Lugano	viöla di biss (Rovio)	VSI, voce Bissa, p. 505	Mastite (Curio)
Mendrisio	fiór dal diavol (Balerna) viöla dal cucú (Stabio)	LSI, voce fiór, p. 468 LSI, voce viöla, p. 782	
Riviera			
Vallemaggia			
Ticino	öcc da bò (<i>passim</i>)	Gianettoni, p.143	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (1)			(S) 1
parte aerea	mastite	applicare l'erba fresca soppesta	est

Viola sp. (Viola)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (1)
Bellinzona	viöla (Arbedo-Castione) viöle (Medeglia, Robasacco) viölo (circ. Ticino)	LSI, voce viöla, p. 782 LSI, voce viöla, p. 782 LSI, voce viöla, p. 782	
Blenio	viöla (Prugiasco, Ponto Valentino, Olivone) viöra (Olivone)	LSI, voce viöla, p. 782 LSI, voce viöla, p. 782	
Leventina	viöla (Airolo) viöra (Rossura, Osco, Quinto)	Beffa LSI, voce viöla, p. 782	
Locarno	viöia (Brione Verzasca) viöla, pl. viooi ³⁰¹¹ (Lavertezzo) pl. viöi (val Verz.) viöle (Gerra Gamb.) viöra (Mergoscia)	LSI, voce viöla, p. 782 Scamara, Gergo Lurati-Pinana, p. 70 LSI, voce viöla, p. 782 LSI, voce viöla, p. 782	Foruncoli (S. Abbondio) Raffreddore (Losone)
Lugano	viöla (Grancia) viöla viöle (Breno)	LSI, voce viöla, p. 782 LSI, voce viöla, p. 782 LSI, voce viöla, p. 782	
Mendrisio	viöla	Lurà, Dial. Mendr., p. 270	
Riviera	viölo (Claro)	LSI, voce viöla, p. 782	
Vallemaggia			
Ticino	viöla (Sottoceneri) viöla (Sopraceneri)	LSI, voce viöla, p. 782 LSI, voce viöla, p. 782	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			2
(parte aerea?)	raffreddore (CDE, Losone)	decotto	or 1
(parte aerea?)	foruncoli (VSI, voce Brössola, p. 1031)	decotto	(?) 1

³⁰¹¹ Genericamente anche primula.

Viola odorata L. (Viola mammola)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (2)
Bellinzona	viöla (Arbedo-Castione) viöla zöpa (Isonne, Gudo, Carasso) viöle (Medeglia, Robasacco) viölo (circ. Ticino)	LSI, voce viöla, p. 782 LSI, voce viöla, p. 782 LSI, voce viöla, p. 782 LSI, voce viöla, p. 782	
Blenio	viöla (Prugiasco, Ponto Valentino, Olivone) viöra (Olivone)	LSI, voce viöla, p. 782 LSI, voce viöla, p. 782	
Leventina	viöla (Airolo) viöra (Rossura, Osco, Quinto)	Beffa LSI, voce viöla, p. 782	
Locarno	viöia (Brione Verzasca) viöla zöpa (Loc.), pl. viöl zopp (Sonogno) viöla, pl. viöoi ³⁰¹² (Lavertezzo; Gerra Verzasca); pl. viöi (val Verz.) viöle (Gerra Gamb.) viöra (Mergoscia)	LSI, voce viöla, p. 782 LSI, voce viöla, p. 782; Lurati-Pinana, glossario Scamara, Gergo, Gnesa, Storia, p. 13; Lurati-Pinana, p. 70 LSI, voce viöla, p. 782 LSI, voce viöla, p. 782	<i>Pertosse</i> (Sonogno)
Lugano	viöla (Grancia) viöla viöle (Breno) viuléta (Rovio)	LSI, voce viöla, p. 782 LSI, voce viöla, p. 782 LSI, voce viöla, p. 782 Frigerio, p. 74	
Mendrisio	viöla	Lurà, Dial. Mendr., p. 270	
Riviera	viölo (Claro)	LSI, voce viöla, p. 782	
Vallemaggia	fiür da pasqua (Cavergno)	CDE	<i>Influenza</i> (Aurigeno)
Ticino	viöla (Sottoceneri) viöla zöpa (Sottoceneri) viöla (Sopraceneri)	LSI, voce viöla, p. 782 LSI, voce viöla, p. 782 LSI, voce viöla, p. 782	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			2
(parte aerea?)	pertosse (Lurati-Pinana, pp. 407-408)	decotto	or 1
(fiore?)	influenza	s.p.u.	(or) 1

³⁰¹² Genericamente anche primula.

Viola tricolor agg. (Viola del pensiero)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (3)
Bellinzona	ögín da la Madòna (Arbedo-Castione)	Pellandini, p. 48	
Blenio			
Leventina	viöla (Airolo)	Beffa	
Locarno	galígn zòpp (Comologno) viól, pl. (Losone) viöla, pl. viöoi ³⁰¹³	Cultura pop., p. 87 CDE Scamara, Gergo	<i>Affezioni bronchiali</i> (Comologno) <i>Affezioni polmonari</i> (Comologno) <i>Tosse</i> (Comologno)
Lugano	viöla da santa María Madaléna (Rovio)	LSI, voce viöla, p. 782	
Mendrisio			
Riviera			
Vallemaggia			
Ticino	viöla dal pensée	LSI, voce viöla, p. 782	

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Fonti bibliografiche e di archivio			3
(parte aerea?)	- tosse - affezioni polmonari - affezioni bronchiali (Comologno, Cultura pop., p. 87)	decotto	or 1 1 1

³⁰¹³ Genericamente anche primula.

Vitis vinifera L. (Vite comune); Vitis labrusca L. (Vite americana)

Distretto	Fitonimi ³⁰¹⁴	Segnatura	Indicazioni (84)
Bellinzona	uid (Gorduno) (v)uigni (Gorduno) vid (Lumino) vigne (Medeglia; Robasacco; Sementina) vin'a (Isona) vit (Bellinzona; Camorino)	LSI, voce vid LSI, voce vigna, p. 774 Pronzini LSI, voce vigna, p. 774 LSI, voce vigna, p. 774 CDE: mat. Pedotti	Digestivo (Arbedo*; Bellinzona*); Camorino*) Disinfettante della pelle (Bellinzona; Camorino- anche bestiame) Escoriazioni* (Camorino) Febbre (Bellinzona) Mal di stomaco* (Bellinzona) Raffreddore-sudorifero* (Medeglia) Tosse* (Medeglia)
Blenio	vígna (Aquila) vit (Olivone)	LSI, voce vigna, p. 774 Fasani, p. 87	Artrite (rif.: Malvaglia) Artrosi (rif.: Malvaglia) Colpi* (Corzoneso) Digestivo* (Olivone; Torre) Disinfettante della pelle (Corzoneso) Distorsioni* (Torre) Dolori* (Prugiasco) Dolori ai gomiti* (Olivone) Dolori alle ginocchia* (Olivone) Dolori articolari* (Olivone) Febbre (Corzoneso; Torre) Ferite-disinfettante (Corzoneso) <i>Mal di denti</i> Mal di reni* (P.to Valentino) Prurito* (Olivone) Tumefazioni del ventre-vitelli* (Prugiasco)
Leventina	vigni (Sobrio; Chironico)	LSI, voce vigna, p. 774	Bronchite (Cavagnago) Colpi* (Chironico; Fontana; Mairengo; Villa Bedretto-anche bestiame) Contusioni* (Airolo; Quinto) Digestivo* (Fontana; Mairengo; Villa Bedretto) Distorsioni* (Chironico; Fontana) Disturbi digestivi* (Fontana) Dolori alle ginocchia* (Villa Bedretto) Dolori articolari* (Villa Bedretto) Fa bene allo stomaco* (Villa Bedretto) Foruncoli (Cavagnago) Infiammazioni esterne-bestiame* (Villa Bedretto) Pulizia del cordone ombelicale-vitelli (Val Bedretto) Mal di testa (Airolo) Reumatismi* (Chironico) Sfinimento nelle bovine-bestiame (val Bedretto) Svenimenti-rianima il malato (Cavagnago)
Locarno	végna (Auressio; Loco; Berzona) vígna Brione Verz. Lavertezzo Sonogno vigne (Gerra Gamb.) vit (Sonogno; Vira Gamb.)	LSI, voce vigna, p. 774 CDE: mat. Scattini Scamara, Gergo, p. 273 Lurati-Pinana, glossario Lurati-Pinana, glossario LSI, voce vigna, p. 774 VSI, voce Botoná	Contusioni* (Losone) Digestivo (Brissago*; Contra*; Lavertezzo*; Locarno*; Minusio*; Valle Verz.; Vogorno*) Disinfettante della pelle (Locarno*; Vogorno) Distorsioni* (Lavertezzo; Vogorno-bestiame) Dolori* (Vogorno) Eccessiva ingestione di cibo (Locarno) Eruzioni nella bocca-anche bestiame (Losone) Febbre (Gerra Gambarogno) Ferite (Locarno*; Vogorno-bestiame*)-

³⁰¹⁴ Non sono riportati i nomi delle numerose varietà di *Vitis vinifera*. Per la *V. labrusca* L. si aggiunge di solito l'aggettivo *mericana*, *americana*.

Distretto	Fitonimi ³⁰¹⁴	Segnatura	Indicazioni (84)
			<p><i>disinfettante*</i> (Valle Verzasca)-<i>emostatico</i> (Auressio) <i>Fratture*-bestiame</i> (Vogorno) <i>Geloni*</i> (Losone) <i>Infiammazioni esterne*</i> (Locarno) Mal di denti (Lavertezzo; <i>Losone*</i>; <i>Mergoscia</i>; <i>S. Abbondio*</i>) <i>Mal di gambe*</i> (Gordola; Vogorno) <i>Mal di stomaco*</i> (Brissago; Lavertezzo) <i>Mal di testa</i> (Locarno; valle Verz.) <i>Mal di ventre*</i> (Intragna; Minusio) <i>Per la pressione*</i> (Contra) <i>Piaghe*</i> (Losone; Sonogno) <i>Protegge la vista</i> <i>Punture d'insetti*</i> (Locarno) <i>Punture di tafani*-bestiame</i> (Mergoscia) <i>Raffreddore*</i> (Gerra Verzasca) <i>Reumatismi</i> (Gerra Gamb.*; Vogorno) Tagli* (<i>Mergoscia</i>)-<i>disinfettante</i> (Valle Verz.) <i>Tosse</i> (Sonogno) <i>Vermi intestinali*</i> (Brissago)</p>
Lugano	còrsiga (Bedano) ³⁰¹⁵ vígna Cademario Magliaso Medio Vedeggio Sonvico vigne (Bironico; Breno; Fescoggia vit (Medio Vedeggio)	Pellandini, Bedano, p. 21 CDE: Talleri 26 VSI, voce Bütt, p. 1265 Passardi, p.381 VSI, voce Botoná LSI, voce vigna , p. 774 Passardi, p.383	<p><i>Ascessi dei denti</i> (Brusino Arsizio) <i>Diabete*</i> (rif.: Lugano) Digestivo* (<i>Medio Vedeggio</i>; <i>Bironico</i>; <i>Curio</i>; <i>Iseo</i>; <i>Miglieglia</i>) <i>Distorsioni</i> (Curio-bestiame; Ruvigliana*) Disturbi di stomaco* (<i>Fescoggia</i>; <i>Melide</i>) <i>Dolori*</i> (Fescoggia; Lugano; Ruvigliana) <i>Dolori agli arti</i> (Curio) <i>Eruzioni sulla lingua*-bovini</i> (Rovio) <i>Febbre</i> (Melide) <i>Ferite-disinfettante*</i> (Miglieglia) <i>Flatulenze da consumo eccessivo di crescita-bestiame</i> (Bogno) <i>Fortificante dei capelli</i> (Melide) <i>Herpes</i> (Soragno) <i>Mal di denti</i> (Breno*; Sigirino) <i>Mal di gambe*</i> (Bironico) <i>Mal di testa*</i> (Massagno) <i>Punture di api-disinfettante*</i> (Miglieglia) <i>Punture di vespe-disinfettante*</i> (Miglieglia) <i>Purgante</i> (Gentilino) <i>Raffreddore</i> (Corticiasca) <i>Reumatismi</i> (Certara; Rovio*) <i>Svenimenti-rianima il malato</i> (Melide) <i>Tonico*</i> (Pazzallo) <i>Tumefazioni*</i> (Miglieglia) <i>Vermi intestinali*</i> (Grancia; Lugano)</p>
Mendrisio	vid (Mendrisio) vit Arzo; Balerna; Rancate campagna Adorna Mendr.	CDE: Caccia ms. VSI, voce Bött, p. 850 Mombelli, p.180 Lurà, Dial. Mendr., p.270	<p><i>Bambini reduci da una malattia infettiva</i> (Castel s. Pietro) <i>Dente cariato-calma il dolore</i> (Pedrinatè) Digestivo (<i>Balerna*</i>; <i>Morbio sup.*</i>); <i>valle di Muggio*</i>) <i>Disinfettante*</i> (Balerna) <i>Dolori reumatici*</i> (Castel san Pietro)</p>

³⁰¹⁵ Il termine è riferito alla vite americana.

Distretto	Fitonimi ³⁰¹⁴	Segnatura	Indicazioni (84)
			<p>Energetico* (Morbio superiore) Febbre (<i>Coldrerio</i>; Morbio sup.) Ferite-disinfettante (Morbio sup.) <i>Mal di denti</i> (Balerna*; Stabio) Mal di gola (Monte) <i>Mal di testa</i> (Monte) Stimola la circolazione sanguigna (Balerna) Tagli-disinfettante (Monte) <i>Vermi intestinali*</i> (Meride)</p>
Riviera	<p><i>novèla d'ùga americana</i>³⁰¹⁶ (Biasca) <i>novèla d'ùga nostrana</i>³⁰¹⁷ (Biasca) <u>vìgna</u> Lodrino <u>Biasca</u> e Pontirone</p> <p>vigni (Claro)</p>	<p>Bernardi Maggini-Lurati, p.43; Strozz, glossario VSI, voce Aqua, p.219</p>	<p>Cardiopatie* (Biasca) <i>Contusioni*</i> (Biasca e Val Pont.) <i>Depurativo del sangue*</i> (Biasca) Digestivo* (Biasca e <i>Pontirone</i>) <i>Distorsioni*</i> (Biasca e Val Pont.) Dolori alle ginocchia* (Biasca) Dolori reumatici* (Biasca) Ferite -disinfettante (Biasca) Infezioni esterne (Biasca) Pressione alta* (Biasca) Raffreddore*- sudorifero (Biasca) Ricostituente primaverile* (Biasca) Ricostituente per convalescenti* (Biasca) <i>Rinforza il cuore</i> (Lodrino) <i>Screpolature nelle unghie delle mucche-disinfettante</i> (Biasca e Pontirone)</p>
Vallemaggia	vigna (Coglio)	VSI, voce Balori	<p>Artrite* (Avegno; Caveragno) Artrosi* (Caveragno) <i>Combatte il colesterolo*</i> (Aurigeno) Contusioni* (Linescio) Digestivo(*) (Avegno; Caveragno; Broglio) <i>Distorsioni*</i> (Linescio) Dolori alle ginocchia* (Caveragno) <i>Eruzioni nella bocca -bestiame</i> (Peccia) Febbre (Aurigeno) Ferite-disinfettante (Aurigeno) Infezioni esterne (Aurigeno) <i>Mal di denti</i> (Broglio) <i>Morsi di vipere</i> (Lodano) Reumatismi (Aurigeno) Riscalda l'organismo (*) (Aurigeno) Tagli* (Linescio)</p>
Ticino	<p><u>vìgna</u> (<i>passim</i>) vid vit (Sottoceneri)</p>	<p>Franzoni, p. 57; LSI, voce vigna Franzoni, p. 57; LSI, voce vid Bettelini, p. 133</p>	<p><i>Fa scomparire le lentiggini</i></p>

³⁰¹⁶ Riferito alla vite americana.

³⁰¹⁷ Riferito alla vite nostrana.

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (46)			(C; A) 149
infruttescenza >> acquavite ³⁰¹⁸	digestivo	- grappa con radice di <i>genziana</i> (v. <i>Gentiana</i> sp. ³⁰¹⁹) (13) - grappa (8) o liquore (3) con <i>iva</i> (v. <i>Achillea moschata</i>) (11) - grappa con <i>ruta</i> (<i>Ruta graveolens</i>) (8) - grappa (1) e liquore (2) con <i>genepi</i> (v. <i>Artemisia genepi</i> ; <i>A. umbelliformis</i>) - liquore con <i>motellina</i> (v. <i>Ligusticum mutellina</i>) (2) - caffè allungato con grappa (v. <i>Coffea arabica</i> L.) (2) - bere un gocciolo di grappa (2) - grappa con <i>mirtillo</i> (v. <i>Vaccinium myrtillus</i>) (1) - liquore con <i>menta</i> (v. <i>Mentha x piperita</i>) (1) - grappa con <i>prugne</i> (v. <i>Prunus domestica</i>) (1) - grappa con galbani di <i>ginepro</i> (v. <i>Juniperus communis</i>) (1) - liquore con foglie di <i>basilico</i> (v. <i>Ocimum basilicum</i>) (1) - 1 cucchiaino di grappa con un po' di <i>zucchero</i> (1) - un po' di grappa con dentro degli acini di "brugnolo" (1)	or or or or or or or or or or or or or or
infruttescenza >> acquavite	mal di gambe	- grappa con fiori di <i>arnica</i> (3) - grappa con fiori di <i>calendola</i> (v. <i>Calendula officinalis</i>); frizionare (2) - rametti di <i>rosmarino</i> nella grappa; frizionare (2)	est est est
infruttescenza >> acquavite	distorsioni	grappa con fiori di <i>arnica</i> , per frizioni	est
infruttescenza >> acquavite	ferite	-grappa con fiori di <i>arnica</i> (1)	est est
infruttescenza >> acquavite infruttescenza >> aceto	>>disinfettante	-applicare della grappa (2) -applicare dell'aceto (1) -grappa con fiori di <i>arnica</i> (1)	est est
infruttescenza >> acquavite infruttescenza >> aceto	disinfettante della pelle	- applicare la grappa sulla parte lesa (3) - applicare grappa con fiori di <i>arnica</i> (v. <i>Arnica montana</i> L.) (1) - applicare l'aceto sulla ferita (1)	est est est
infruttescenza >> acquavite	dolori	- grappa con fiori di <i>arnica</i> (4) - grappa con rametti di <i>rosmarino</i> (v. <i>Rosmarinus officinalis</i>) (1)	est est
infruttescenza >> aceto	febbre ("abbassa la febbre", "elimina la febbre", "per la febbre")	-impacchi -impacchi sulla fronte -impacchi sulla fronte e sulle gambe -impacchi sui polsi -pezze imbevute di aceto applicate sotto la pianta dei piedi	est est est est est
infruttescenza >> acquavite	colpi	grappa con fiori di <i>arnica</i> , per frizioni	est
infruttescenza >> vino infruttescenza >> aceto	mal di testa	<i>verbena</i> (v. <i>Verbena officinalis</i>) cotta nel vino (1) - pediluvio (1) - impacchi sulle tempie (1) - impacchi sulla fronte (1)	or est est est
infruttescenza >> acquavite	reumatismi	-grappa con fiori di <i>arnica</i> (3) -frizioni con la grappa (1)	est
infruttescenza >> acquavite	dolori alle ginocchia	grappa con fiori di <i>arnica</i>	est

³⁰¹⁸ Il termine acquavite si riferisce nella maggioranza dei casi alla distillazione delle vinacce (v. grappa) (cfr. VSI, voce Aquavita, p. 227).

³⁰¹⁹ Ci si riferisce, con *Gentiana* sp., a tutte le specie di genziana indicate.

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
infruttescenza >> acquavite	punture di insetti -punture di api>>disinfettante -punture di vespe>>disinfettante	-grappa con fiori di <i>arnica</i> -grappa con fiori di <i>arnica</i> -grappa con fiori di <i>arnica</i>	est	3
infruttescenza >> acquavite	tagli (2) >>disinfettante (1)	-grappa con fiori di <i>arnica</i> -applicare la grappa sulla parte lesa	est	3
infruttescenza >> acquavite	mal di stomaco	- grappa con radice di <i>genziana</i> (v. <i>Gentiana</i> sp.) (2) - grappa con <i>ruta</i> (v. <i>Ruta graveolens</i> L.) (1)	or or	3
infruttescenza >> acquavite	artrite	-fiori di <i>arnica</i> nella grappa: frizionare (2) -rametti di <i>rosmarino</i> nella grappa: frizionare (1)	est	3
infruttescenza >> acquavite	artrosi	-rametti di <i>rosmarino</i> nella grappa: frizionare -fiori di <i>arnica</i> nella grappa: frizionare	est	2
infruttescenza >> acquavite	dolori articolari	grappa con fiori di <i>arnica</i>	est	2
infruttescenza >> acquavite	raffreddore>>sudorifero (coadiuvante)	tisana di fiori di <i>tiglio</i> (v. <i>Tilia</i> sp.) con 1 cucchiaino di grappa	or	2
infruttescenza >> aceto >> acquavite	mal di denti	-fare un impacco e applicarlo (freddo) sulla mascella dolente -bere un sorso e tenerlo in bocca	est bo	2
infruttescenza >> acquavite	fa bene allo stomaco	grappa con <i>mirtilli</i> (v. <i>Vaccinium myrtillus</i>) (1)	or	1
infruttescenza >> acquavite	stimola la circolazione del sangue	consumo moderato di grappa	or	1
infruttescenza >> vino	cardiopatie	vino al <i>rosmarino</i> : bere un bicchierino prima dei pasti (mezzogiorno e sera)	or	1
infruttescenza >> vino	pressione alta	vino al <i>rosmarino</i> : bere un bicchierino prima dei pasti (mezzogiorno e sera)	or	1
infruttescenza >> vino	per la pressione	grappa con radice di <i>genzianella</i> (v. <i>Gentiana acaulis</i> L.)	or	1
infruttescenza >> vino	energetico	vino al <i>rosmarino</i>	or	1
infruttescenza	purgante	consumare uva il mattino	or	1
infruttescenza >> vino	ricostituente primaverile	macerare le <i>albicocche</i> (v. <i>Prunus armeniaca</i> L.) a piccoli pezzi in vino addolcito; bere il succo il mattino dopo e mangiare le albicocche	or	1
infruttescenza >> vino	ricostituente per convalescenti	<i>idem</i> come sopra	or	1
infruttescenza >> acquavite	disturbi di stomaco	grappa con rametti di <i>rosmarino</i>	or	1
infruttescenza >> acquavite	disturbi digestivi	grappa con <i>motellina</i>	or	1
infruttescenza >> acquavite	eccessiva ingestione di cibo	bere un grappino la sera prima di coricarsi	or	1
infruttescenza >> acquavite	mal di gola	impacchi: legare un fazzoletto impregnato di grappa attorno alla gola	est	1
infruttescenza >> acquavite	disinfettante (dell'organismo)	mettere a macero qualche spicchio di <i>aglio</i> (v. <i>Allium sativum</i> L.) nella grappa; bere un bicchierino	or	1
infruttescenza >> acquavite	dolori alle membra (v. "dolori agli arti")	massaggiare con la grappa	est	1
infruttescenza >> acquavite	dolori ai gomiti	grappa con fiori di <i>arnica</i>	est	1
infruttescenza >> acquavite	contro le tumefazioni	impacchi con grappa con radice di <i>genzianella</i> (v. <i>Gentiana acaulis</i> L.)	est	1
infruttescenza >> acquavite	infezioni esterne	applicare la grappa sulla parte lesa	est	1

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
infruttescenza >> acquavite	prurito	grappa con fiori di <i>arnica</i>	est 1
infruttescenza >> acquavite	infiammazioni esterne	grappa con fiori di <i>arnica</i>	est 1
infruttescenza >> acquavite	escoriazioni	grappa con fiori di <i>arnica</i>	est 1
infruttescenza >> acquavite	mal di reni	grappa con fiori di <i>arnica</i>	est 1
infruttescenza >> acquavite	tosse (coadiuvante)	tisana di fiori di <i>tiglio</i> (v. <i>Tilia</i> sp.) con 1 cucchiaino di grappa	or 1
Fonti bibliografiche e di archivio			82
infruttescenza >> acquavite >>>vino	digestivo	- bere la grappa (Bianconi, p.43) - grappa con <i>assenzio</i> (CDE: Morbio sup., mat. Croci; SM Balerna, p.155) - grappa con <i>ruta</i> (CDE, Minusio; Magginetti-Lurati, p.178) - grappa con radice di <i>genziana</i> (v. <i>Gentiana lutea</i> L.) (mat.Strozzi) - grappa con <i>iva</i> (mat. Strozzi) -grappa con a macero dei galbuli di <i>ginepro</i> (mat. Strozzi) -grappa con a macero dei frutti di <i>carvi</i> (v. <i>Carum carvi</i> L.) essiccati (mat. Strozzi) -vino bianco con rami e bacche di <i>ginepro</i> (v. <i>Juniperus communis</i>) (Passardi, p.387)	or or or or or or or or
infruttescenza >> aceto infruttescenza >> acquavite	mal di denti	- aceto caldo con crusca di <i>frumento</i> (v. <i>Triticum aestivum</i> L.) (CDE, Breno) - cataplasma di farina di <i>segale</i> (v. <i>Secale cereale</i> L.) impastata con aceto (CDE, Balerna) - cataplasmi di farina di semi di <i>lino</i> (v. <i>Linum usitatissimum</i> L.) con aceto (CDE, S. Abbondio) - tenere l'acquavite sul dente che duole (CDE: Sigirino; Voce di Blenio) - fare risciacqui con acquavite (CDE, Broglio) - applicare la grappa calda direttamente nella cavità orale (Lurà, Denti sani, p.140, Stabio) >> coadiuvante: cataplasma di <i>albume d'uovo</i> sbattuto, qualche goccia d'acquavite, steso sopra un batuffolo di stoppa (CDE, Losone)	est est est bo bo bo est
infruttescenza >> acquavite	contusioni	- grappa con <i>arnica</i> (CDE, Linescio; mat. Strozzi) - acquavite con fiori di <i>arnica</i> macerati (CDE: Losone, Quinto) - grappa con fiori di <i>arnica</i> (Beffa, p.121)	est est est
infruttescenza >> aceto infruttescenza >> acquavite	vermi intestinali	-aceto con <i>aglio</i> , da fiutare (VSI, voce Ai, Grancia) -aceto con <i>aglio</i> applicato come impiastro sul ventre (VSI, voce Ai, Grancia) - grappa e <i>incenso</i> (v. <i>Boswellia carteri</i> Birdw.) applicati sulla bocca dello stomaco (CDE, Meride; Bonardi, p. 41) - amministrare l'acquavite con infusa la <i>ruta</i> (CDE, Brissago)	ina est est or
infruttescenza >> acquavite	reumatismi	- frizioni con acquavite (CDE: Certara) e <i>canfora</i> (v. <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb.) (CDE, Rovio; Burkhard-Vanoni) - applicare della grappa (Burkhard-Vanoni)	est est
infruttescenza >> aceto	abbassa la febbre	- impacchi di aceto bollente (Nessi, p.31) - applicare l'aceto sui polsi e intorno alle tempie (Ortelli-Taroni, Melide, p.201) -avvolgere il corpo con un vecchio lenzuolo bagnato di acqua fredda con un po' di aceto (Burkhard-Vanoni)	est est est

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
infruttescenza >> acquavite >> aceto >> aceto	ferite >>disinfettante >> arresta la fuoriuscita di sangue (v. "emostatico")	-acquavite con fiori di <i>arnica</i> (Bianconi, p.43) -applicare aceto e acqua (Burkhard-Vanoni) - impacchi di acqua e aceto (CDE, Auressio)	est	3
infruttescenza >> acquavite	mal di ventre	- acquavite con gherigli di noce (v. <i>Juglans regia</i> L.) (VSI, voce Aquavita, p.228, Intragna) - ciliegie (v. <i>Prunus avium</i>) in acquavite (VSI, voce Aquavita, p.228, Minusio)	or	2
infruttescenza >> acquavite	piaghe	-grappa con <i>iva</i> : bagnare le piaghe (Lurati-Pinana, p.264) - fiori di <i>arnica</i> in acquavite: soffregare (CDE, Losone)	est	2
infruttescenza >> acquavite	tagli >>disinfettante	- grappa con fiori di <i>arnica</i> ; soffregare (CDE, Linescio) - acquavite con fiori di <i>arnica</i> (Bianconi, p.43)	est est	2
infruttescenza >> vino infruttescenza >> acquavite	raffreddore	- bere una tazza di vino bollito (VSI, voce Büi, p. 1156) - bere un bicchierino di acquavite con fiori di <i>arnica</i> essiccati (VSI, voce Arnica)	or or	2
infruttescenza >> aceto	rianima il malato in caso di svenimenti	- fare odorare forte (Rosselli, p. 39) - pezzuola bagnata con acqua e aceto (VSI, voce Aséd, p.313)	ina ina	2
infruttescenza >> acquavite	distorsioni (CDE, Linescio; mat. Strozzi)	grappa con <i>arnica</i>	est	2
infruttescenza >> acquavite	per riscaldarsi (v. "riscalda l'organismo) (Burkhard-Vanoni)	-bere un grappino -bere una tazza di <i>caffè</i> (v. <i>Coffea</i> sp.) con un po' di grappa	or	2
infruttescenza >> vino >>grappa	depurativo del sangue (VSI, voce Ai, p. 58, Biasca)	- <i>aglio</i> macerato nel vino - <i>aglio</i> macerato nella grappa	or	2
infruttescenza >> acquavite	morsi di vipera (Giacchetto, p. 49)	amministrare grappa	or	1
infruttescenza >> aceto	infezioni esterne (Burkhard-Vanoni)	bagnare con acqua fredda e aceto	est	1
linfa	fa scomparire le lentiggini	bagnare le lentiggini con la linfa che cola dalla vite appena scapitozzata	est	1
linfa	protegge la vista (Mondada, Rimedi popolari, p.13)	bagnarsi gli occhi con la linfa che sgorga dalla vite appena scapitozzata	est	1
linfa	rinforza i capelli (v. "fortificante dei capelli") (Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	frizionare il cuoio capelluto con la linfa	est	1
linfa	contro l'herpes (VSI, voce Aqua, p.219)	applicare la linfa	est	1
infruttescenza >> aceto	foruncoli (Rosselli, p. 39)	fare frizioni con aceto	est	1
infruttescenza >> acquavite	disturbi di stomaco (Ortelli-Taroni, Melide)	grappa con <i>ruta</i>	or	1
infruttescenza >> acquavite	geloni (CDE, Losone)	acquavite con fiori di <i>arnica</i>	est	1
infruttescenza >> acquavite	dolori reumatici (Ortelli Taroni, Castel san Pietro, p. 125)	grappa con <i>iperico</i> (v. <i>Hypericum perforatum</i> L.); soffregare gli arti colpiti dai dolori	est	1
infruttescenza >> acquavite	rafforza il cuore (Bernardi, p.14)	bere un grappino	or	1
infruttescenza >> acquavite	tonico (CDE, Pazzallo)	mettere le <i>noci</i> giovani (v. <i>Juglans regia</i> L.) in <i>acquavite</i>	or	1
infruttescenza >> aceto	mal di testa (Mat. Vicari, Monte)	impacchi di aceto e acqua	est	1

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni	
infruttescenza >> acquavite	dente cariato>>calma il dolore (VSI, voce Calmá, Pedrinate)	mettere la grappa sotto i denti	bo	1
infruttescenza >> aceto	ascessi dei denti (CDE: mat. Rossi)	impacchi di aceto	?	1
infruttescenza >> aceto	eruzioni nella bocca (CDE, Losone)	strofinare le parti affette dal male con un panno imbevuto di aceto	bo	1
infruttescenza >> aceto	per i bambini reduci da una malattia infettiva (Ortelli-Taroni, Castel san Pietro, p. 125)	bagno di acqua e aceto	est	1
infruttescenza >> vino	tosse (CDE, Sonogno)	vino bollito	or	1
infruttescenza >> aceto	bronchite (Rosselli, p. 39)	fare frizioni con aceto	est	1
infruttescenza >> vino	contro il diabete (Gerstner-Hirzel, p.15: rif. a Lugano)	mettere 1 kg di <i>lapazio</i> (v. <i>Rumex alpinus</i>) in un litro di vino ; bere la mattina a digiuno	or	1
infruttescenza >> acquavite	combatte il colesterolo (Burkhard-Vanoni)	mettere a macero per un mese mezzo chilo di <i>aglio</i> (v. <i>Allium sativum</i> L.) schiacciato in mezzo litro di <i>grappa</i> : prendere a gocce aumentando ogni giorno di unsa, fino ad arrivare a 30 gocce. Conitnuare diminuendo una goccia al giorno.	or	1
VETERINARIA				(16)
<u>Informatori</u>				(9)
infruttescenza >>acquavite	distorsioni	-grappa con fiori di <i>arnica</i> : frizionare -grappa	est est	2
infruttescenza >>acquavite	fratture	grappa con fiori di <i>arnica</i>	est	1
infruttescenza >>acquavite	colpi	grappa con fiori di <i>arnica</i>	est	1
infruttescenza >>acquavite	ferite	grappa con fiori di <i>arnica</i>	est	1
infruttescenza >>acquavite	punture di tafani	grappa con fiori di <i>arnica</i>	est	1
infruttescenza >> aceto	gonfiori interni (v. “tumefazioni del ventre”) dei vitelli	amministrare aceto e <i>olio</i> , mischiati in parti uguali	or	1
infruttescenza >>acquavite	disinfettante esterno	frizioni con la grappa	est	1
infruttescenza >> aceto	infiammazioni esterne nelle mucche	argilla mischiata ad aceto, per applicazioni	est	1
<u>Fonti bibliografiche e di archivio</u>				(7)
infruttescenza >> aceto	eruzioni di diversa natura nella bocca del bestiame bovino (<i>fungit; brüschitt</i>) (VSI, voce Brüsch, p. 1084, Peccia; CDE, Losone)	soffregare le escrescenze con panni imbevuti di aceto	bo	2
	eruzioni sulla lingua propria ai bovini (VSI, voce Brüsch, p. 1084, Rovio)	sfregare la lingua con <i>sale</i> e aceto	bo	1
	pulizia del cordone ombelicale nei vitelli (Lurati, v. Bedretto, p. 49)	lavare il cordone con acqua e aceto	est	1
infruttescenza >>acquavite	screpolature nelle unghie delle mucche (<i>taión</i>)>> disinfettante (Magginetti-Lurati, p.220)	grappa	est	1

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio		Citazioni
	flatulenza nelle pecore dovuta a consumo eccessivo di crescione (VSI, voce Cafè, p.124, Bogno)	grappa	or	1
infruttescenza >> vino	bevanda per mucche sfinite da un lungo sforzo (v. "sfinimento nelle bovine") (Lurati, v. Bedretto, p.80)	vino caldo	or	1
Cfr. Tavola "Rimedi composti da miscugli"				

Zea mays L. (Mais)

Distretto	Fitonimi	Segnatura	Indicazioni (11)
Bellinzona	carlún (Camorino) forment (Preonzo) formentón (Lumino) <u>furmentón</u> (Arbedo-Castione; Bellinzona) frumentón (S. Antonio)	CDE: mat. Margnetti Gallino, p. 14 Pronzini Pellandini, p. 35 VSI, voce Barbís, p. 159	
Blenio	fruməntuŋ (Dangio) furmantuŋ (Olivone, Prugiasco) <u>furmentón</u> (Torre)	Buchmann, p. 43 Buchmann, p. 43	
Leventina	formantón (Personico) frumantón (Airolo) <u>furmantón</u> Airolo Villa Bedretto mèlgón (Airolo)	VSI, voce Cana Beffa Beffa, p. 136 Beffa	
Locarno	fromentom (valle Verzasca) frumantón Minusio Verscio frumantóm (Intragna) <u>frumentón</u> (Mergoscia; Losone) furmentón (S. Abbondio) gran (Auessio, Intragna, Loco, Verz.)	Bianconi, p.39 Mondada, Memorie, p. 464 CDE:mat. Poncini CDE Bianda, Tempi, p. 18 VSI, voce Bianch, p. 419 VSI, voce Cana; LSI, voce gran	Dolori intestinali (Ascona) <i>Emolliente della pelle</i> (Brissago) Raffreddore (Mergoscia) <i>Screpolature della pelle</i> (Brissago)
Lugano	carlón Arogno Breno campagna luganese Curio; Lugano medio Vedeggio Rovio... carlún (medio Vedeggio) furmentón (medio Vedeggio) melgón campagna luganese medio Vedeggio	VSI, voce Cana VSI, voce Barbís, p. 159 Foletti Passardi, Punciröö VSI, voce Canèll Passardi, p.67 Passardi, p.67 Foletti Passardi, p.67	<i>Ritenzione urinaria</i> (Rovio)
Mendrisio	carlón Ligornetto Meride <u>carlún</u> campagna Adorna Chiasso Coldrerio Morbio superiore val di Muggio méi (Balerna)	Cleis-Vela VSI, voce Barbís, p. 159 Mombelli, glossario CDE: Grassi Nessi, p.28 SM Balerna, p.67 LSI, voce méi, p. 388	Febbre* (Morbio superiore) <i>Nefrite-diuretico</i> (Meride) Raffreddore-favorisce l'espettorazione (Stabio) Tosse-favorisce l'espettorazione (Stabio)
Riviera	<u>formantón</u> (Biasca e Pontirone) <u>formentón</u> Biasca Lodrino	Magginetti-Lurati, p.98 Bernardi, p. 47	Gotta (Biasca)
Vallemaggia	<u>carlón</u> (Avegno) furmantón (Linescio) gran (Cavergno, circ. Maggia)	VSI, voce Calózz LSI, voce gran	Diuretico (Avegno)

Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione del rimedio	Citazioni
Informatori (6)			(C) 7
cariosside	raffreddore >> distacca il catarro (v. "favorisce l'espettorazione")	-scaldare la crusca, metterla in un sacchetto e applicarla sul petto -polentina	est est 2
stili	dolori intestinali	decotto	or 1
stili	diuretico	infuso	or 1
stili	gotta	tisana	or 1
cariosside	abbassa la febbre	scaldare la farina, bagnarla con un po' di <i>aceto</i> e applicarla sotto la pianta del piede; ripetere l'operazione quando la pezza si è asciugata	est 1
cariosside	tosse>> distacca il catarro (v. "favorisce l'espettorazione")	polentina	est 1
Fonti bibliografiche e di archivio			4
cariosside	ammorbidisce la pelle (v. "emolliente della pelle") (VSI, voce Bagn, p. 48)	bagni: mettere a mollo nell'acqua tiepida un sacchetto di farina	est 1
cariosside	cura le screpolature (VSI, voce Bagn, p. 48)	<i>idem</i>	est 1
stili	contro la ritenzione d'urina (VSI, voce Cavéll, p. 561)	decotto	or 1
stili	diuretico, usato in caso di nefrite (VSI, voce Barbis, p. 159)	decotto	or 1

Nome delle specie botaniche e delle componenti extra-vegetali	Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione	I/C	Provenienza	
		raffreddore	suffumigi	ina	2	Riviera
		tosse	scioppo	or	1	Bellinzona
<i>Malus domestica</i> o <i>Vitis vinifera</i> / <i>V. labrusca</i> + altre specie (variabili) Ad esempio (citate): <i>Allium sativum</i> <i>Carlina acaulis</i> <i>Caryophyllus aromaticus</i> <i>Cetraria islandica</i> <i>Cinnamomum verum</i> <i>Citrus limon</i> <i>Juglans regia</i> <i>Juniperus communis</i> <i>Laurus nobilis</i> <i>Lavandula angustifolia</i> <i>Myristica fragrans</i> <i>Rosmarinus officinalis</i> <i>Salvia officinalis</i> <i>Thymus serpyllum</i>	- frutto - infruttescenza - bulbo - fiore, radice - bottone florale - tallo - corteccia - frutto - foglie - galbuli - foglie - erba - seme - rametto fogliato - foglia - parte arearea	disinfettante (in generale) foruncoli eczema labiale punture di api morsi di vipere ferite previene l'influenza influenza previene la febbre nei bambini abbassa la febbre ulcera gastrica fa bene allo stomaco>>digestivo	aceto antisettico: aceto (di mele o d'uva) con aggiunta di piante medicinali (variabile) - applicare l'aceto applicare l'aceto applicare l'aceto applicare l'aceto applicare l'aceto bagnare i polsi pediluvi bagnare i polsi pediluvi consumato come condimento bere	- est est est est est est est est est or or	3/12 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Vallemaggia Vallemaggia Vallemaggia Lugano Lugano Vallemaggia Bellinzona Bellinzona Vallemaggia Bellinzona Vallemaggia Lugano
<i>Diverse specie</i> (propoli) <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i>	resine, gomme, balsami, cere, oli, polline...	afte (1)>> disinfetta e cicatrizza ferite>> cicatrizzante (1) mal di piedi (1) disinfettante (senza spec.) (1)	tintura: propoli disciolta nella <i>grappa</i> o nell'alcol tintura (<i>grappa</i>) tintura (alcol); tintura (<i>grappa</i>) tintura (alcol) tintura (<i>grappa</i>)	bo est est -	3/5	Bellinzona Blenio Blenio Bellinzona
Altro: zucchero		mal di gola (1)	intingere una zolletta di zucchero nella tintura (alcol o <i>grappa</i>) e farla sciogliere in bocca	bo		Blenio

Nome delle specie botaniche e delle componenti extra-vegetali	Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione	I/C	Provenienza
<i>Tilia cordata/Tilia platyphyllos</i> <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i> Altro: latte (1); latte e miele (3) latte e zucchero	fiore infruttescenza	-raffreddore (2) -bronchite (1) -tosse (1)	Infuso con <i>grappa</i> e altri ingredienti	or	2/4 Mendrisio Bellinzona
<i>Olea europaea</i> <i>Rosmarinus officinalis</i> <i>Vitis vinifera /Vitis labrusca</i>	frutto rametto fogliato infruttescenza	dolori alle ginocchia	mischiare olio di oliva con <i>grappa</i> ; aggiungere qualche rametto di <i>rosmarino</i> ; lasciare macerare e applicare	est	2/2 Riviera
<i>Achillea moschata</i> <i>Juniperus communis</i> <i>Vitis vinifera/V. labrusca</i>	erba fiorita galbuli infruttescenza	digestivo	liquore (v. ricetta)	or	2/2 Locarno
<i>Foeniculum vulgare</i> <i>Citrus limon</i> Altro: zucchero	- frutto - frutto - fusto (>> zucchero)	emicrania + disturbi vari ad essa associati: - difficoltà digestive - mal di stomaco -stimola il vomito -purgante	decotto concentrato, con aggiunta di succo di limone e zucchero in abbondanza	or	1/5 Riviera
<i>Laurus nobilis</i> <i>Lippia triphylla</i> ¹⁾ <i>Mentha x piperita</i> ²⁾ <i>Rosmarinus officinalis</i> ³⁾ <i>Salvia officinalis</i> ⁴⁾	foglia foglia foglia rametto fogliato foglia	azione congiunta delle diverse erbe (v. anche le singole schede): - calmante (dei nervi) + diuretica ¹⁾ - rinfrescante ²⁾ - problemi del cuore ³⁾ - digestiva ⁴⁾	infuso, da bere ogni mattina a colazione	or	1/5 Mendrisio
<i>Arnica montana</i> <i>Cinnamomum camphora</i> <i>Picea abies</i> <i>Vitis vinifera/V. labrusca</i>	fiore legno resina infruttescenza	dolori reumatici mal di schiena lombaggine (colpo della strega)	mescolare <i>grappa</i> con <i>arnica</i> , <i>resina</i> e <i>canfora</i> ; mettere in una bottiglietta e scuotere: applicare	est	1/3 Riviera
<i>Artemisia absinthium</i> <i>Ruta graveolens</i> <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i>	- parte aerea - parte aerea - infruttescenza	- digestivo - disturbi di stomaco	mettere le erbe nella <i>grappa</i>	or	1/2 Lugano
<i>Malva neglecta/Malva sylvestris</i> <i>Linum usitatissimum</i> <i>Rosmarinus officinalis</i>	foglia seme rametto fogliato	emolliente rinfrescante	decotto	or	1/2 Blenio

Nome delle specie botaniche e delle componenti extra-vegetali	Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione	I/C	Provenienza	
<i>Carum carvi</i> <i>Foeniculum vulgare</i> <i>Pimpinella anisum</i>	frutto frutto frutto	digestivo per lo stomaco	seccare i frutti e macinarli bene: da assumere in tisana	or	1/2	Bellinzona
<i>Malva sylvestris /Malva neglecta</i> <i>Matricaria recutita</i> <i>Rosmarinus officinalis</i>	foglia fiore rametto fogliato	-infiammazioni -per la digestione	tisana	or	1/2	Blenio
<i>Caryophyllus aromaticus</i> <i>Citrus limon</i> <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i> Altro : zucchero	- bottone florale - frutto - infruttescenza	- raffreddore - tira su il morale	<i>vin brûlé</i> : bollire vino con chiodi di garofano, limone e zucchero	or	1/2	Riviera
<i>Aloe vera</i> <i>Diversi cereali</i> Altro: miele	foglia - cariosside (acquavite)	-previene il cancro -cura il cancro	due foglie grandi di aloe vera ½ chilo di miele qualche bicchiere di whisky Frullare il tutto e conservare al fresco, al riparo dalla luce. Assumere un bicchierino al giorno.	or	1/2	Mendrisio
<i>Matricaria recutita</i> <i>Malus domestica</i> <i>Vitis vinifera /Vitis labrusca</i> Altro: miele	- fiore - frutto - infruttescenza	-calmante -dissetante	una caraffa di camomilla con 1/3 di grappa, ½ bicchiere di aceto di mele, e 2-3 cucchiari di miele	or	1/2	Lugano
<i>Prunus armeniaca</i> <i>Vitis vinifera /Vitis labrusca</i> <i>Citrus sinensis</i> Altro: zucchero, uova	frutto infruttescenza frutto	-ricostituente primaverile -ricostituente per convalescenti	macerare le albicocche a piccoli pezzi in vino; aggiungere un tuorlo d'uovo con zucchero e succo d'arancia spremuta fresca; consumare il mattino a digiuno	or	1/2	Riviera
<i>Mentha x piperita</i> <i>Rosa canina</i> <i>Verbena officinalis</i>	- foglia - (frutto) - foglia	fa bene allo stomaco	decotto	or	1/1	Lugano
<i>Citrus limon</i> <i>Matricaria recutita</i> <i>Salvia officinalis</i>	- frutto - fiore - foglia	digestivo	infuso, con succo di limone	or	1/1	Locarno
<i>Lippia triphylla</i> <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i>	foglia infruttescenza	digestivo	liquore: 120 foglie limoncina, 200 grammi di zucchero: lasciare il tutto a macero nella grappa per 40 giorni, scuotendo la bottiglia	or	1/1	Mendrisio

Nome delle specie botaniche e delle componenti extra-vegetali	Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione	I/C	Provenienza	
Altro: zucchero e miele			una volta al giorno. Filtrare e aggiungere un cucchiaino di miele.			
<i>Citrus limon</i> <i>Vaccinium myrtillus</i> <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i> Altro: zucchero	frutto frutto infruttescenza	difficoltà digestive	aggiungere ai mirtilli un po' di vino, zucchero, e una spruzzatina di limone	or	1/1	Mendrisio
<i>Allium cepa</i> <i>Allium sativum</i> Altro: miele	bulbo bulbo	bronchite	decotto	or	1/1	Locarno
<i>Allium sativum</i> <i>Matricaria recutita</i> Altro: sugna	bulbo fiore	bronchite	pestare l'aglio, aggiungervi della sugna e cospargere di fiori di camomilla; avvolgere con una carta, scaldare sul fuoco e applicare sul petto e sulla schiena	est	1/1	Locarno
<i>Allium cepa</i> <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i> Altro: latte	bulbo infruttescenza	influenza	cuocere le cipolle nel latte e aggiungere un po' di grappa; bere il tutto	or	1/1	Riviera
<i>Malva sylvestris/Malva neglecta</i> <i>Salvia officinalis</i> <i>Thymus serpyllum</i>	foglia foglia foglia	toglie le infiammazioni	infuso	or	1/1	Locarno
<i>Picea abies</i> <i>Olea europaea</i> Altro: cera vergine d'api	resina frutto	screpolature della pelle (specialmente di mani e piedi)	v. ricetta completa dell'unguento	est	1/1	Blenio
<i>Borago officinalis</i> <i>Calendula officinalis</i> <i>Lavandula officinalis</i> <i>Olea europaea</i> <i>Taraxacum officinale</i> Altro: crema di base; cera d'api	fiore fiore frutto fiore	cura della pelle	alla crema di base aggiungere cera d'api e varie gocce dei diversi oli (per la preparazione dell'olio: mettere i fiori freschi in olio di oliva, esporre la bottiglia al sole durante 7-8 giorni; filtrare)	est	1/1	Bellinzona
<i>Prunus dulcis</i> Altro: miele (diversi fiori), crema di base	seme	cura della pelle (spec. delle mani)	pomata	est	1/1	Bellinzona

Nome delle specie botaniche e delle componenti extra-vegetali	Parte usata	Indicazioni	Preparazione e amministrazione	I/C	Provenienza
VETERINARIA					
<i>Picea abies</i> <i>Olea europaea</i> Altro: cera vergine d'api	resina frutto	-ferite (superficiali) -infezioni delle mammelle (ad es. a seguito di punture di zanzare) -herpes boccale (<i>bochéra</i>)	unguento (v. ricetta)	est	1/3 Blenio
<i>Gentiana purpurea</i> <i>Coffea sp.</i> <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i>	radice seme infruttescenza	quando le mucche non ruminano più ("interruzione della ruminazione")	macerare qualche pezzo di radice nella grappa; mischiare un po' di questa grappa con del caffè e amministrare	or	1/1 Blenio
<i>Picea abies</i> <i>Vitis vinifera; Vitis labrusca</i> Altro: burro	- resina - infruttescenza	screpolature negli zoccoli (<i>taión</i>)	mischiare la resina con grappa e burro e applicare	est	1/1 Riviera

2.2.2 Fonti bibliografiche e di archivio

Specie botaniche e componenti extra-vegetali	Parte usata	Indicazioni + segnatura	Preparazione e amministrazione	Cit.
<i>Diverse specie</i> >> fiori di fieno	(tritume)	raffreddore (Comologno, Cultura pop., p. 89; Gerstner-Hirzel, p.132; Lurati, v. Bedretto, p.59; Ortelli-Taroni, Melide, p.201)	suffumigi (mettere sulla brace i fiori del fieno e inalarne il fumo)	ina 4
	seme	reumatismi (Magginetti-Lurati, p.79; VSI, voce Biám, Monte Carasso)	bagni	est 2
	(tritume)	dolori artritici (VSI, voce Brüstigá, p. 1094: Breno, Malvaglia)	fare abbrustolire; applicare	est 2
<i>Vitis vinifera</i> / <i>V. labrusca</i> *° <i>Caryophyllus aromaticus</i> * <i>Citrus sinensis</i> ° <i>Citrus limon</i> *° <i>Cinnamomum verum</i> * ° <i>Myristica fragrans</i> * Altro: zucchero*°	- infruttescenza - bottone fiorale - fiore - frutto - corteccia - seme	raffreddore (Il Biaschese, 2005*; Ortelli-Taroni, Melide ³⁰²⁰ ; VSI, voce Brülé, p. 1054, Monte Carasso°; Voce di Blenio ³⁰²¹)	<i>vin brûlé</i> : aggiungere al vino chiodi di garofano, limone, cannella, noce moscata, fiori di arancio e zucchero; bollire	or 4
<i>Diverse specie</i> >> fieno	(parte aerea)	reumatismi	- applicare il fieno sulla parte malata (CDE, Certara) - bagni di fieno (CDE: Rovio; Vira Mezzovico; VSI, voce Bagn, p.48, <i>passim</i>) - buttarsi nel fieno appena tagliato (VSI, voce Bagn, p. 48, Locarno)	est 5
<i>Allium sativum</i> <i>Artemisia absinthium</i> <i>Boswellia carteri</i> Altro: fuliggine	- bulbo - (parte aerea) - gommoresina	reumatismi (VSI, voce “Ai”, p. 58, Rovio)	impiastro	est 1
<i>Larix decidua</i> Mill. Altro: burro, fuliggine	resina	infezioni esterne (“tira fuori le infezioni”) (CDE, Malvaglia)	impiastro di resina, burro, fuliggine	est 1

³⁰²⁰ Si parla però di spezie varie.

³⁰²¹ Anche qui non viene specificato quali siano le spezie aggiunte al vino.

Specie botaniche e componenti extra-vegetali	Parte usata	Indicazioni + segnatura	Preparazione e amministrazione	Cit.
<i>Abies alba/Picea abies</i> <i>Olea europaea</i> Altro (senza indicazione)	resina frutto	suppurazioni (spec. delle dita) (Borioli, <i>Donne Ticinesi</i> , p. 59)	unguento a base di resina, olio ed altro, da applicare	est 1
<i>Allium sativum</i> <i>Brassica nigra</i> <i>Secale cereale</i> <i>Vitis vinifera /Vitis labrusca</i>	- bulbo - seme - cariosside - infruttescenza	convulsioni (nei bambini) (VSI, voce Ai, p. 58 Brissago)	senapismi (farina di segale, fuliggine, aceto e aglio bolliti, poi cosparsi di senape) applicati sotto la pianta dei piedi	est 1
<i>Allium sativum</i> <i>Ruta graveolens</i> <i>Piper nigrum</i>	- bulbo - parte aerea - frutto	vermi intestinali (CDE, S. Nazzaro)	pestata d'aglio con ruta, altre erbe aromatiche e pepe, posto sulla "bocca dello stomaco" ai bambini	est 1
<i>Allium sativum</i> <i>Boswellia carteri</i> <i>Ruta graveolens</i> <i>Vitis vinifera /Vitis labrusca</i>	bulbo gommoresina parte aerea infruttescenza	vermi intestinali (CDE, Brissago)	batuffolo di stoppa imbevuto di acquavite con ruta e sugo di aglio, cosparsi di incenso, da applicare sulla bocca dello stomaco	est 1
<i>Allium sativum</i> <i>Ruta graveolens</i> Altro: sugna/grasso di maiale	- bulbo - parte aerea	vermi intestinali (CDE, Losone)	pestata d'aglio, erba ruta e sugna o grasso di maiale, da applicare sulla bocca dello stomaco	est 1
<i>Allium sativum</i> <i>Ruta graveolens</i> (diversi: olio, altro)	- bulbo - (erba) - olio	vermi intestinali (CDE, Losone)	pestata d'aglio, ruta, olio e altro, applicato sul petto (specie ai bambini)	est 1
<i>Allium sativum</i> <i>Ruta graveolens</i> <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i> + altro (senza specificare)	bulbo parte aerea infruttescenza	vermi intestinali (CDE, Cavigliano)	pestata d'aglio, ruta e aceto, applicati alla bocca dello stomaco	est 1
<i>Allium sativum</i> <i>Vitis vinifera /Vitis labrusca</i> <i>Cereali</i> (senza specificare)	bulbo infruttescenza cariosside	febbre (mat. Vicari, Monte)	aglio, aceto, mollica di pane e fuliggine, avvolti in una pezza che si lega sotto la pianta dei piedi	est 1
<i>Vitis vinifera /V.labrusca</i> + <i>Diverse sp.</i> (senza indicazione)	- frutto - infruttescenza - altre piante	prevenzione dalle malattie contagiose (Lurati, <i>Medicina popolare</i> ", p.80)	aceto antisettico: ungere le mani e il labbro superiore	est 1

Specie botaniche e componenti extra-vegetali	Parte usata	Indicazioni + segnatura	Preparazione e amministrazione	Cit.
<i>Arnica montana</i> <i>Cinnamomum camphora</i> <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i>	- parte aerea - legno - infruttescenza	dolori (Gerstner-Hirzel, p. 6)	arnica nella grappa, con aggiunta di canfora; fare frizioni sulla parte dolorante	est 1
<i>Saxifraga</i> sp. Altro: olio (senza specificare) burro	(parte aerea) ?	contusioni (Comologno, Cultura pop., p. 87)	pestare l'erba, mischiata con burro ed olio: applicare	est 1
<i>Cereali (senza spec.)</i> <i>Laurus nobilis</i> Altro: cenere, sale	cariosside foglia	mal di testa (VSI, voce Bagn, p. 48, Auressio)	pediluvio con acqua di crusca, di cenere, con aggiunta di foglie di alloro o sale	est 1
<i>Boswellia carteri</i> <i>Secale cereale</i> <i>Vitis vinifera /V.labrusca</i> Altro: albume d'uovo	gommoresina cariosside infruttescenza	mal di denti (CDE, Broglio)	cataplasma di acquavite, farina e incenso, con albume d'uovo	est 1
<i>Matricaria recutita</i> <i>Olea europaea</i> Altro: albume d'uovo	fiore frutto	mal di denti (CDE, Bodio)	<i>stopada</i> : albume d'uovo sbattuto unito a olio di oliva e fiori di camomilla	est 1
<i>Cannabis sativa</i> <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i> Altro: albume d'uovo	fusto infruttescenza	mal di denti (CDE, Losone)	albume d'uovo sbattuto, con qualche goccia d'acquavite, steso sopra un batuffolo di stoppa di canapa	est 1
<i>Linum usitatissimum</i> <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i> Altro: albume d'uovo	fusto infruttescenza	mal di denti (CDE, Losone)	albume d'uovo sbattuto, con qualche goccia d'acquavite, steso sopra un batuffolo di stoppa di lino	est 1
<i>Cannabis sativa</i> <i>Linum usitatissimum</i> Altro: albume d'uovo	fusto seme	mal di denti (CDE, Gordevio)	cataplasma di semi di lino con chiaro d'uovo e cascame di canapa	est 1
<i>Ficus carica</i> <i>Tilia</i> sp. Altro: latte	infruttescenza fiore	infiammazioni della bocca (CDE: Brissago)	decotto di latte, fichi secchi e fiori di tiglio	(bo) 1
<i>Malva neglecta; M. sylvestris</i> <i>Diverse</i> sp. (cereali) Altro: latte	-foglia	infezioni locali attorno alle unghie delle dita (<i>penarisa</i>) (Comologno, Cultura pop., p.87)	poltiglia di malva in <i>pane e latte</i>	est 1

Specie botaniche e componenti extra-vegetali	Parte usata	Indicazioni + segnatura	Preparazione e amministrazione		Cit.
<i>Citrus limon</i> <i>Malva neglecta</i> ; <i>M. sylvestris</i> Altro: zucchero	frutto (foglia) fusto	purgante (Mat. Vicari, Monte)	decotto di malva, con zucchero e succo di limone	or	1
<i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i> Altro: latte, miele	infruttescenza	rimedio contro la tosse (Scamara, Gergo, p. 42)	latte, con acqua, grappa e miele	or	1
<i>Matricaria recutita</i> L. Altro: latte, miele	-fiore	raffreddore (Gerstner-Hirzel, p.132)	fiori cotti in latte, con aggiunta di miele	or	1
<i>Achillea moschata</i> <i>Coffea arabica</i> <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i>	- parte aerea fiorita - seme - infruttescenza	facilita la digestione (v. "digestivo") (VSI, voce Cafè, p. 123, Vallemaggia)	caffè con grappa con infusa dell'erba iva	or	1
<i>Adiantum capillus-veneris</i> <i>Coffea arabica</i> <i>Citrus limon</i>	fronda seme frutto (scorza)	facilita la digestione (v. "digestivo") (Volonterio, p. 25)	mischiare in parti uguali sciroppo di capelvenere e caffè	or	1
<i>Coffea arabica</i> <i>Myristica fragrans</i> Altro: burro	- seme - seme	mal di ventre (Gerstner, p. 58)	fare un caffè, e cuocerlo nuovamente aggiungendovi burro e noce moscata	or	1
<i>Allium cepa</i> <i>Nasturtium officinale</i> <i>Taraxacum officinale</i> agg. <i>Valerianella locusta</i>	bulbo parte aerea foglia parte aerea	cura di primavera (Burkhard-Vanoni, mat. RTSI)	insalata, condita con olio e aceto, anche con un paio di uova sode	or	1
<i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i> Altro: zucchero, uova	-fusto -infruttescenza	dopo una grande fatica (Burkhard-Vanoni)	un uovo sbattuto con zucchero, vino e un po' di acqua	or	1
VETERINARIA					(4)
<i>Diverse specie</i> (fiori di fieno)	fiore, seme, altro	coriza del bestiame (Lurati, v. Bedretto, p.59)	suffumigi	ina	1
<i>Matricaria recutita</i> <i>Diverse specie</i> (fiori di fieno) Altro: zucchero	- (fiore) - fusto (zucchero) - fiore, seme, altro	polmonite delle pecore (VSI, voce Camamèla, p. 270, Bogno)	suffumigi	ina	1
<i>Allium sativum</i> <i>Secale cereale</i> <i>Vitis vinifera /Vitis labrusca</i> Altro: sale, fuliggine	- bulbo - cariosside - infruttescenza	gengive infiammate nelle mucche (CDE, mat. Broggin, Losone)	pestare aglio, farina di segale e aceto; avvolgere in una pezza e grattare via l'infiammazione	bo	1
<i>Divese specie</i> >> mazzo di s.Giovanni	fiore	malattie del bestiame (VSI, voce Ai, p. 57)	s.p.u.	(or)	1

2.3 CARATTERISTICHE BOTANICHE, ECOLOGICHE E DI SFRUTTAMENTO DELLE RISORSE VEGETALI

Tabella 1 Origine, morfologia, ecologia e rapporto delle piante medicinali con le attività umane

Osservazioni

Per la raccolta dei dati delle colonne “Morfologia”, “Origine”, “Statuto”, “Zone altitudinali” e “Gruppo ecologico” ci si è basati sulle opere seguenti:

K. Lauber, G. Wagner, *Flora Helvetica. Flore illustrée de Suisse*;

D. Aeschimann, H. Burdet, *Flore de la Suisse. Le nouveau Binz*;

UFAFP, *Lista rossa delle specie minacciate in Svizzera. Felci e piante a fiori*, Berna: Edizione 2002.

Nella colonna “Morfologia”, è indicato se si tratta di una pianta erbacea (he), arbustiva (arb) - includendo nella definizione anche i suffrutici - o arborea (alb). Questa distinzione è valida unicamente per le Pteridofite e le Spermatofite.

Per gli aggregati viene considerata una specie rappresentativa, generalmente la più frequente sul territorio.

Nella colonna “Origine” viene riportata in maniera indicativa la regione di origine della specie o della pianta medicinale.

Nella colonna “Statuto” vengono indicate con Sp (Spontanee) le piante diffuse in natura. Questo gruppo comprende le piante indigene vere e proprie (arrivate sul territorio senza intervento antropico) e le piante cosiddette archeofite, giunte in Europa centrale per intervento dell'uomo prima del 1500, tuttora presenti sul territorio: data la loro remota origine, vengono considerate come piante appartenenti alla flora locale.

Quando una pianta coltivata si trova in natura come subspontanea si aggiunge la sigla Sub; se vi è presente solo raramente o sporadicamente, la sigla Sub è posta tra parentesi quadra [Sub].

Le piante spontanee, secondariamente coltivate o piantate a scopi vari, vengono indicate con Sp; [C].

Le specie presenti principalmente o unicamente in coltura, piantate e coltivate come piante utili od ornamentali, vengono indicate con C.

Le piante di cui è documentata la coltivazione unicamente in orti o giardini vengono indicate con [C]: non essendoci una lista precisa di queste piante, ci si è basati sulle informazioni provenienti da fonti orali e scritte. Non sono state incluse le piante coltivate unicamente in vaso.

Le piante assenti dal territorio vengono segnate con un trattino doppio --.

Vengono inoltre precisate, fra parentesi tonda, alcune caratteristiche particolari della pianta:

-piante minacciate, secondo la Lista Rossa del 2002 (LR);

-piante protette sul territorio cantonale (TI) o nazionale (CH) secondo l'Ordinanza sulla protezione della natura e del paesaggio (2000);

-piante naturalizzate sul territorio ticinese (nat);

-piante considerate come neofite invasive (ni).

Nella colonna “Zone altitudinali” viene precisata la forchetta altitudinale in cui alligna di preferenza la pianta in questione (ad esclusione delle piante principalmente o unicamente presenti in coltivazione), distinguendo fra le seguenti zone o piani:

- *piano collinare*: regioni più basse, fino agli 800-900 metri circa;

- *piano montano*: zona media delle regioni montagnose con insediamento umano. In Ticino si estende dagli 800-900 ai 1500-1700 metri;

- *piano subalpino (zona forestale superiore)*: comprende le regioni più elevate occupate dall'uomo (dai 1500-1700 ai 1800-2000 m.s.m.);

- *piano alpino (zona delle praterie magre, detriti, rupi e greti)*: comprende la parte più alta delle Alpi. In Ticino tocca la frangia altitudinale situata fra i 1900-2000 e i 2600-2900 m s.l.m circa, estendendosi dal limite superiore arboreo al limite delle nevi perenni.

Una zona altitudinale indicata nella tabella fra parentesi tonda significa che la pianta vi è normalmente piuttosto rara.

Nella colonna “Gruppo ecologico” viene riportato il gruppo ecologico di appartenenza in modo analogo a quanto fatto per la *Lista Rossa* del 2002 per le piante superiori (Pteridofite e Spermatofite):

F : piante di bosco

M : piante di montagna

P : piante pioniere delle zone di bassa altitudine

- E : piante acquatiche
- H : piante di palude
- S : piante dei prati magri
- R : mallerbe o piante ruderali
- G : piante dei prati grassi

C: piante principalmente di coltivazione, anche piantate a scopo ornamentale. Sono state escluse dalla definizione le piante coltivate in giardini e orti, non incluse nella Flora della Svizzera

Le caselle vuote indicano che la pianta è assente dal territorio di studio. Quando esistono delle differenze concernenti una o più caratteristiche, le piante medicinali riportate nella stessa cella vengono considerate come due specie distinte, e conteggiate separatamente.

Le ultime tre colonne riportano unicamente i dati concernenti le piante medicinali usate dagli informatori, in quanto le fonti bibliografiche e di archivio trascurano, in molti casi, questo aspetto (per indicazioni sulla presenza in natura o in coltura delle piante documentate da fonti scritte, ci si rifà alle colonne precedenti). Le informazioni concernenti una stessa pianta possono coprire diverse categorie, e non coincidono sempre e necessariamente con i dati presenti nella colonna "Statuto". Le abbreviazioni poste fra parentesi indicano un'importanza secondaria.

La colonna "In natura" raggruppa le piante raccolte allo stato selvatico, distinguendo a loro volta:

- le piante raccolte di preferenza in un ambiente a stretta dipendenza umana, come gli spazi attorno alle case o al limitare del villaggio (uma)
- le piante raccolte di preferenza in un ambiente più marcatamente selvatico, quali boschi, prati, praterie ecc. (selv).

Quando l'informatore precisa che la pianta in questione è considerata un'erbaccia, viene aggiunta l'abbreviazione "mal".

La colonna "Coltura" include le specie piantate e coltivate sia direttamente per scopi terapeutici, sia per altri usi o come pianta ornamentale. Viene inoltre precisato se la pianta usata dall'informatore è coltivata in vaso (vas); negli spazi domestici, quali orti e giardini (dom); nei campi circostanti (camp).

La colonna "Acquisto" raggruppa le piante acquistate comunemente nelle drogherie o nei mercati.

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Morfologia	Origine	Statuto	Zone altitudinali	Gruppo ecologico	In natura	Coltura	Acquisto
PARMELIACEAE								
1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.	-	Eur	Sp	mont-subalp-alp	-	selv		
2. <i>Usnea barbata</i> sp.	-	Eur	Sp	mont-(subalp)	-			
CLAVICIPITACEAE								
3. <i>Claviceps purpurea</i> (Fries) Tulasne	-	[Cfr. <i>Secale cereale</i>]	Cfr. <i>Secale cereale</i>		parassita di <i>Secale cereale</i> e altri cereali			
LYCOPERDACEAE								
4. <i>Lycoperdon bovista</i> L.	-	Eur	Sp	coll-mont	-			
POLYPORACEAE								
5. <i>Fomes fomentarius</i> (L.) J. Kikx	-	Eur	Sp	coll-mont-(subalp)	-			
LYCOPODIACEAE								
6. <i>Lycopodium clavatum</i> L.	He	Cosmop.	Sp	(coll)-mont-subalp	F	selv		
EQUISETACEAE								
7. <i>Equisetum arvense</i> L.	He	Eurasia, Nord America	Sp	coll-subalp	R	uma [mal]		

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Morfologia	Origine	Statuto	Zone altitudinali	Gruppo ecologico	In natura	Coltura	Acquisto
ADIANTACEAE								
8. <i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	He	Trop., Subtrop., Médit.	Sp; LR (CH)	coll	P	uma		
ASPIDIACEAE								
9. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott	He	Eurasia, America	Sp	coll-subalp-(alp)	F	uma; selv		
ASPLENIACEAE								
10. <i>Asplenium septentrionale</i> (L.) Hoffm.	He	Eurasia, America del Nord	Sp	coll-alp	P			
11. <i>Asplenium trichomanes</i> L.	He	Cosmop.	Sp	coll-subalp-(alp)	P	uma		
12. <i>Ceterach officinarum</i> Willd.	He	Eur. merid., Asia occid.	Sp	coll-(mont)	P			
ATHYRIACEAE								
13. <i>Athyrium filix-femina</i> (L.) Roth	He	Eurosib., America del Nord	Sp	coll-subalp-(alp)	F	uma; selv		
POLYPODIACEAE								
14. <i>Polypodium vulgare</i> L.	He	Eurosib.	Sp	coll-subalp-(alp)	P			
CUPRESSACEAE								
15. <i>Juniperus communis</i> L. s.l.	Arb	Eurasia/Eurosib.	Sp	coll-mont-(subalp)-alp	F; M	selv		
PINACEAE								
16. <i>Abies alba</i> Mill.	Alb	Eur. centr., Eur. merid.	Sp	mont-(subalp)	F	selv		
17. <i>Larix decidua</i> Miller	Alb	Alpi e Carpazi	Sp	subalp	M	selv		
18. <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst.	Alb	Europa centr. e settentr.	Sp	(coll)-mont-subalp	F	selv		
19. <i>Pinus sylvestris</i> L.	Alb	Eurosib.	Sp	coll-subalp	F	(uma); selv		
APIACEAE								
20. <i>Carum carvi</i> L.	He	Eurosib.	Sp	coll-subalp-(alp)	G	selv		
21. <i>Daucus carota</i> L. subsp. <i>sativus</i>	He	Medit.>> subcosmop.	C		C			
22. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller	He	Medit.	C; [sub; ±nat]		R	uma	dom	X
23. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz	He	Europa centr. e merid.	Sp	(mont)-subalp-alp	M	selv		
24. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss	He	Mediterr.	C; [Sub]		C		dom	
25. <i>Peucedanum ostruthium</i> (L.) Koch	He	Alpi	Sp	(mont)-subalp-alp	M			
26. <i>Pimpinella anisum</i> L.	He	[Orient.]	[C]		C		dom	

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Morfologia	Origine	Statuto	Zone altitudinali	Gruppo ecologico	In natura	Coltura	Acquisto
APOCYNACEAE								
27. <i>Vinca minor</i> L.	He	Europa, Asia occ.	Sp	coll-mont	F	selv		
ARALIACEAE								
28. <i>Hedera helix</i> L.	Arb	Europa, Asia sud-occid.	Sp	coll-mont	F	uma		
ASTERACEAE								
29. <i>Achillea millefolium</i> L. agg. >> <i>A. millefolium</i> L.	He	Eurosib.	Sp	coll-subalp-(alp)	G	selv		
30. <i>Achillea moschata</i> Wulfen	He	Alpi orient.	Sp	(subalp)-alp	M	selv		
31. <i>Arctium lappa</i> L.	He	Eurasia	Sp	coll-mont-(subalp)	R	uma; selv		
32. <i>Arnica montana</i> L.	He	Eur.	Sp	mont-subalp-alp	M	selv		
33. <i>Artemisia absinthium</i> L.	He	Eurasia	Sp	coll-mont	R	selv	dom	
34. <i>Artemisia genipi</i> Weber <i>Artemisia umbelliformis</i> Lam.	He	Alpi, Pirenei Eur. centr. e sudocc.	Sp (CH)	(subalp)-alp	M	selv		
35. <i>Artemisia vulgaris</i> L.	He	Eurasia	Sp	coll-mont-(subalp)	R	uma [mal]		
36. <i>Calendula officinalis</i> L.	He	Medit.	C; [Sub]		C		dom	
37. <i>Carlina acaulis</i> ssp. <i>caulescens</i> (Lam.) Schübl. et Martens	He	Eur.	Sp	(coll)-mont-subalp- alp	M	selv		
38. <i>Cichorium endivia</i> L.	He	Prob. Medit.	C; [Sub]		C			
39. <i>Cichorium intybus</i> L.	He	Eurasia	Sp	coll-mont-(subalp)	R			
40. <i>Hieracium pilosella</i> L.	He	Eurosib.	Sp	coll-alp	S			
41. <i>Lactuca sativa</i> L.	He	Orient.	C; [Sub]		C			
42. <i>Leontopodium alpinum</i> Cass.	He	Eur. centr. e merid.	Sp	(subalp)-alp	M			
43. <i>Matricaria recutita</i> L.	He	Medit.>>Subcosm.	Sp	coll-subalp	R	(selv; uma)	dom	(X)
44. <i>Petasites albus</i> (L.) Gaertn.	He	Eurasia	Sp	(coll)-mont-subalp	F	selv		
45. <i>Petasites hybridus</i> (L.) P. Gaertn. et al.	He	Eurasia	Sp	coll-mont-(subalp)	H			
46. <i>Tanacetum vulgare</i> L.	He	Eurasia	Sp	coll-mont-(subalp)	R			
47. <i>Taraxacum officinale</i> agg.>> <i>Taraxacum officinale</i> Weber	He	Eurosib.	Sp	coll-subalp-(alp)	G	selv; (uma)		
48. <i>Tussilago farfara</i> L.	He	Eurasia	Sp	coll-subalp-(alp)	P			
BETULACEAE								
49. <i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn.	Alb	Eurosib.	Sp	coll-mont	F			

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Morfologia	Origine	Statuto	Zone altitudinali	Gruppo ecologico	In natura	Coltura	Acquisto
<i>Alnus incana</i> (L.) Moench*		Eur.*		coll-mont-(subalp)				
50. <i>Betula pendula</i> Roth <i>Betula pubescens</i> Ehrh.	Alb	Eurosib.	Sp	coll-subalp	F H	selv		
BORAGINACEAE								
51. <i>Borago officinalis</i> L.	He	Medit., Asia occ.	C; [Sub]		C		dom	
52. <i>Symphytum officinale</i> L.	He	Eurasia	Sp	coll-mont	H			
BRASSICACEAE								
53. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC.	He	Asia minore?	C; [Sub]		C		camp	
54. <i>Brassica nigra</i> (L.) Koch	He	[Medit. ?]	Assente in TI ³⁰²² , LR	--	--			
55. <i>Brassica oleracea</i> L.	He	Eur. occ., Medit.	C; [Sub]		C		dom	
56. <i>Brassica rapa</i> L.	He	Eur. occ.; Medit.	C; Sub	coll-mont-(subalp)	C ; R		dom	
57. <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.	He	Medit.>>Cosmop.	Sp	coll-alp	R	selv		
58. <i>Nasturtium officinale</i> R.Br.	He	Cosmop.	Sp	coll-mont-(subalp)	E	selv		
59. <i>Raphanus sativus</i> L. subsp. <i>niger</i> var. <i>albus</i> DC.	He	Medit. or.	C		C			X
BURSERACEAE								
60. <i>Boswellia carteri</i> Birdw.	Alb	[Afr. nordorient.; Mar Rosso]	--	--	--			X
CANNABACEAE								
61. <i>Cannabis sativa</i> L.	He	Asia	C; Sub	coll	C; R			
CAPRIFOLIACEAE								
62. <i>Sambucus nigra</i> L.	Alb; Arb	Eur.	Sp	coll-mont	F	uma; selv	dom	
63. <i>Sambucus racemosa</i> L.	Arb	Eur.	Sp	(coll)-mont-subalp	F	selv		
CHENOPODIACEAE								
64. <i>Chenopodium bonus-henricus</i> L.	He	Eur.	Sp	(coll)-mont-subalp-(alp)	R			
CONVOLVULACEAE								
65. <i>Calystegia sepium</i> (L.) R. Br. <i>Convolvulus arvensis</i> L.	He	Euras.>>cosmop. Eur. merid., Asia occ.?	Sp	coll-mont coll-mont-(subalp)	R			

³⁰²² La senape nera è un'erba avventizia rara in Svizzera e minacciata, assente dal territorio di studio.

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Morfologia	Origine	Statuto	Zone altitudinali	Gruppo ecologico	In natura	Coltura	Acquisto
66. <i>Ipomoea jalapa</i> Nutt.	He	America centrale e del Sud	--	--	--			
CORNACEAE								
67. <i>Cornus mas</i> L.	Arb	Medit. or.	Sp	coll-(mont)	F	selv		
68. <i>Cornus sanguinea</i> L.	Arb	Eur.	Sp	coll-(mont)	F			
CORYLACEAE								
69. <i>Corylus avellana</i> L.	Arb	Eur.	Sp	coll-subalp	F	selv		
CRASSULACEAE								
70. <i>Sedum acre</i> L.	He	Eur.	Sp	coll-subalp	P	uma		
71. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Kirschl.	He	Eur.	Sp	coll-subalp	P	uma	dom	
72. <i>Sempervivum montanum</i> L.	He	Eur. centr. e merid.	Sp	(mont)-subalp-alp	M	uma		
73. <i>Sempervivum tectorum</i> L. s.l.	He	Incerta/Eur. centr. e merid.	Sp	coll-subalp-mont-alp	M	uma; selv		
CUCURBITACEAE								
74. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne	He	America centr.	C		C		camp; dom	
ELEAGNACEAE								
75. <i>Hippophaë rhamnoides</i> L.	Arb	Eurasia	Sp	coll-mont-(subalp)	P	selv		
ERICACEAE								
76. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Sprengel <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.	Arb	Eurosib., Am. Nord Eurosib.	Sp	(coll)-mont-alp (coll)-mont-subalp	F	selv		(X)
77. <i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull.	Arb	Eur.	Sp	coll-alp	F	selv		
78. <i>Rhododendron ferrugineum</i> L.; <i>Exobasidium rhododendri</i> (Fuckel) C. E. Cramer	Arb	Eur. centr. e merid.	Sp	(mont)-subalp-alp	M	selv		
79. <i>Vaccinium myrtillus</i> L.	Arb	Eurosib.	Sp	coll-alp	F	selv		
80. <i>Vaccinium uliginosum</i> agg.>> <i>V. uliginosum</i> L. >> <i>V. gaultherioides</i> Bigelow*	Arb	Eurosib., Am.Nord Artico-alpino*	Sp	coll-alp	H			
EUPHORBIACEAE								
81. <i>Euphorbia cyparissias</i> L.	He	Eur.	Sp	coll-alp	S	selv		
82. <i>Mercurialis annua</i> L. <i>Mercurialis perennis</i> L.	He	Medit.; Asia occ. Eur., Asia sudocc.	Sp	coll-(mont) coll-mont-(subalp)	R F			

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Morfologia	Origine	Statuto	Zone altitudinali	Gruppo ecologico	In natura	Coltura	Acquisto
83. <i>Ricinus communis</i> L.	He; Arb	[Africa trop.]	C		--			X
FABACEAE								
84. <i>Cassia angustifolia</i> Vahl.	Alb	[Asia]	--	--	--			
85. <i>Cassia fistula</i> L.	Alb	[India orient.]	--	--	--			X
86. <i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link	Arb	Eur. occ.	Sp	coll-mont	F			
87. <i>Robinia pseudoacacia</i> L.	Arb; Alb	America del Nord	C; Nat; ni	coll-mont	F	selv		
88. <i>Trifolium pratense</i> L. >>subsp. <i>pratense</i>	He	Eurosib.	Sp	coll-subalp-(alp)	G	selv		
FAGACEAE								
89. <i>Castanea sativa</i> Miller	Alb	Asia sudocc.	Sp	coll-(mont)	F			
90. <i>Quercus petraea</i> Liebl.	Alb	Eur.	Sp	coll-mont	F			
GENTIANACEAE								
91. <i>Centaurium erythraea</i> Rafn	He	Eurasia	Sp	coll-mont	H			
92. <i>Gentiana acaulis</i> L. <i>Gentiana clusii</i> Perr. et Song.	He	Eur. centr. e merid. Eur. centr. e sud-or.	Sp	(mont)-subalp-alp	M	selv		
93. <i>Gentiana asclepiadea</i> L.	He	Eur. centr. e merid.	Sp	coll-subalp	F	selv		
94. <i>Gentiana germanica</i> Willd.	He	Eur. centr.	Sp	(coll)-mont-subalp	P			
95. <i>Gentiana lutea</i> L.	He	Eur. centr. e merid.	Sp	(coll)-mont-subalp	M	selv		
96. <i>Gentiana punctata</i> L.	He	Eur. centr. e sud-orient.	Sp	subalp-alp	M			
97. <i>Gentiana purpurea</i> L.	He	Alpi e Scandinavia	Sp	subalp-(alp)	M	selv		
GERANIACEAE								
98. <i>Geranium robertianum</i> L. s.l. >> <i>G. robertianum</i> L. s.str.	He	Eurasia, America del Nord	Sp	coll- mont-(subalp)	R	uma		
99. <i>Pelargonium</i> sp.	He	[Africa trop. e subtrop.]	[C]		--		vas	
HIPPOCASTANACEAE								
100. <i>Aesculus hippocastanum</i> L.	Alb	Eur. sudorient.	C; [Sub]		C	uma	dom	
HYPERICACEAE								
101. <i>Hypericum maculatum</i> Crantz s.str.	He	Eurosib.	Sp	coll-alp	H			
102. <i>Hypericum perforatum</i> L.	He	Eurosib.>>subcosm.	Sp	coll-mont-(subalp)*	S	selv		
JUGLANDACEAE								
103. <i>Juglans regia</i> L.	Alb	Eur. sudorient. e Asia	C; Sub	coll-mont	F	uma	camp	

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Morfologia	Origine	Statuto	Zone altitudinali	Gruppo ecologico	In natura	Coltura	Acquisto
LAMIACEAE								
104. <i>Lavandula angustifolia</i> Miller	Arb	Medit.	C; [Sub]		C		dom	
105. <i>Melissa officinalis</i> L.	He	Medit. or.	C; [Sub]		C		dom	
106. <i>Mentha x piperita</i> L.	He	-	C; [Sub]		C		dom	
107. <i>Mentha spicata</i> L.	He	Eur. merid.	C; [Sub]		C			
108. <i>Monarda didyma</i> L.	He	[America del Nord]	[C]		--		dom	
109. <i>Ocimum basilicum</i> L.	He	Asia merid.	C; [Sub]		C		dom	
110. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Arb	Medit.	C; [Sub]		C	(selv)	dom	
111. <i>Salvia glutinosa</i> L.	He	Eurasia	Sp	(coll)-mont-(subalp)	F			
112. <i>Salvia officinalis</i> L.	Arb	Eur. merid.	C; [Sub]		C		dom	
113. <i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevisan	He	Eur. occ., Medit.	Sp	coll-mont	H			
114. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.: <i>Thymus polytrichus</i> Borbás; <i>Thymus pulegioides</i> L.	He	Eur. centr. e merid. Eurasia	Sp	(coll)-subalp-alp coll-subalp-(alp)	M S	selv; uma	dom; vas	
115. <i>Thymus vulgaris</i> L.	Arb	Eur. merid.	C; [Sub]		C		dom	
LAURACEAE								
116. <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb.	Alb	[Asia orient.]	[C]		--			X
117. <i>Cinnamomum verum</i> J.S. Presl	Alb	[Sri Lanka]	--	--	--			X
118. <i>Laurus nobilis</i> L.	Alb; Arb	Medit.	C; Sub (nat)	coll	F		dom	
LINACEAE								
119. <i>Linum usitatissimum</i> L.	He	Medit. orient., Asia occ., India	C; [Sub]		C		(camp)	X
MALVACEAE								
120. <i>Malva neglecta</i> Wallr. <i>Malva sylvestris</i> L.	He	Europa merid., Asia	Sp	coll-mont-(subalp) coll-mont	R	uma; (selv)	(dom)	
MORACEAE								
121. <i>Ficus carica</i> L.	Arb; Alb	Medit.	C; Sub	coll	P	uma	dom; camp	
MYRISTICACEAE								
122. <i>Myristica fragrans</i> Houtt.	Alb	Molucche, Filippine	--	--	--			X

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Morfologia	Origine	Statuto	Zone altitudinali	Gruppo ecologico	In natura	Coltura	Acquisto
MYRTACEAE								
123. <i>Caryophyllus aromaticus</i> L.	Alb	Molucche	--	--	--			X
OLEACEAE								
124. <i>Olea europaea</i> L.	Alb	Medit.	C; Sub	coll	F		camp	X
125. <i>Fraxinus --celsior</i> L.	Alb	Eur.	Sp	coll-mont	F	selv		
126. <i>Fraxinus ornus</i> L.	Alb	Eur. merid., Asia occ.	C; Sub	coll-(mont)	F			
PAPAVERACEAE								
127. <i>Chelidonium majus</i> L.	He	Eurasia	Sp	coll-mont	R	uma		
PIPERACEAE								
128. <i>Piper nigrum</i> L.	Alb	India merid.	--	--	--			
PLANTAGINACEAE								
129. <i>Plantago alpina</i> L.	He	Eur. centr. e sud-occid.	Sp	(mont)-subalp-alp	M			
130. <i>Plantago lanceolata</i> L.	He	Eurasia	Sp	coll-subalp-(alp)	G	selv; uma		
131. <i>Plantago major</i> L. s.str.	He	Eurosib.	Sp	coll-subalp-(alp)	R	uma		
132. <i>Plantago media</i> L.	He	Eurosib.	Sp	coll-mont-(subalp)	S			
POLYGONACEAE								
133. <i>Rumex acetosa</i> L. <i>Rumex acetosella</i> L. s.str.	He	Eurosib. Eurosib., Am. Nord	Sp	coll-subalp	G	selv		
134. <i>Rumex alpinus</i> L.	He	Eur. centr. e merid.	Sp	(mont)-subalp-(alp)	R	selv; uma		
PRIMULACEAE								
135. <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill.	He	Eur. centr. e merid.	Sp	coll-(mont)	F	selv		
136. <i>Primula veris</i> L. s.l.>> <i>P. veris</i> L. s.str.	He	Eur. centr.	Sp	coll-subalp	S	selv		
RANUNCULACEAE								
137. <i>Ranunculus</i> sp.	He	-	Sp	varie	Varie			
138. <i>Trollius europaeus</i> L.	He	Eurosib.	Sp	(coll)-mont-subalp-(alp)	H			
ROSACEAE								
139. <i>Alchemilla alpina</i> agg. >> <i>A. alpina</i> L.* <i>Alchemilla conjuncta</i> agg. >> <i>A. nitida</i> Buser**	He	Artico-alpina* Alpi**	Sp	mont-subalp-alp	M	selv		
140. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg.	He		Sp	coll-mont-subalp-	G	selv		

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Morfologia	Origine	Statuto	Zone altitudinali	Gruppo ecologico	In natura	Coltura	Acquisto
>> <i>A. xanthochlora</i> Rothm.* >> <i>A. monticola</i> Opiz**		Eur* Eurosib**		alp				
141. <i>Crataegus monogyna</i> Jacq. <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC.	Arb	Eur., Asia occ. Eur.	Sp	coll-mont	F	uma; selv		
142. <i>Fragaria vesca</i> L.	He	Eurasia	Sp	coll-subalp	F			
143. <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.	He	Eurasia	Sp	coll-subalp	H	selv		
144. <i>Geum montanum</i> L.	He	Eur. centr. e merid.	Sp	(mont)-subalp-alp	M	selv		
145. <i>Geum urbanum</i> L.	He	Eurasia	Sp	coll-mont-(subalp)	F	uma		
146. <i>Malus domestica</i> Borkh.	Arb; Alb	Eur., Asia occ.	C; [Sub]		C		dom; camp	
147. <i>Mespilus germanica</i> L.	Arb; Alb	Eur. sud-est; Asia sud-occ.	Sp	coll	F			
148. <i>Prunus armeniaca</i> L.	Arb; Alb	Asia centr. e Estremo Oriente	C; [Sub]		C			X
149. <i>Prunus avium</i> L. <i>Prunus cerasus</i> L.	Alb Alb; Arb	Eur., Asia occ. Asia sud-occ.	Sp C; Sub (nat)	coll-(mont) coll-mont	F		camp; dom	
150. <i>Prunus domestica</i> L.	Alb	Asia sud-occ.	C; [Sub]		C		camp	
151. <i>Prunus dulcis</i> (Miller) Webb	Alb; Arb	Asia sud-occ.	C; Sub (±nat)	coll	F			X
152. <i>Prunus laurocerasus</i> L.	Arb; Alb	Eur. merid., Asia sud-occ.	C; Sub (ni)	coll	F		dom	
153. <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	Arb; Alb	Cina	C; [Sub]		C			
154. <i>Prunus spinosa</i> L.	Arb	Eur., Asia occ.	Sp	coll-mont	F	selv		
155. <i>Pyrus communis</i> L.	Alb	Eurasia	C		C		dom	
156. <i>Rosa canina</i> L.	Arb	Eurasia	Sp	coll-mont-(subalp)	F	selv		(X)
157. <i>Rubus fruticosus</i> L. agg.>> <i>Rubus ulmifolius</i> Schott	Arb	Eur. occ., Medit. occ.	Sp	coll-(mont)	F	selv		
158. <i>Rubus idaeus</i> L.	Arb	Eurosib.	Sp	coll-subalp-(alp)	F			
RUBIACEAE								
159. <i>Coffea arabica</i> L.	Arb	Etiopia	--	--	--			X
RUTACEAE								
160. <i>Citrus aurantium</i> L.	Alb	Asia sud-orientale	[C]		--			

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Morfologia	Origine	Statuto	Zone altitudinali	Gruppo ecologico	In natura	Coltura	Acquisto
161. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	Alb	Cina	[C]					X
162. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.	Alb	India, Estremo Or..	[C]		--			X
163. <i>Ruta graveolens</i> L.	He	Eur. sudorient.	Sp (LR);	coll	R		dom	
SALICACEAE								
164. <i>Salix purpurea</i> L. s.l.>> <i>Salix purpurea</i> L. s.str.	Arb	Eurasia	Sp	coll-mont	P			
165. <i>Salix x sepulcralis</i> Simonkai; <i>Salix</i> sp.*	Alb -	Giappone -	C; [Sub] -	-	C -			uma*
SAXIFRAGACEAE								
166. <i>Saxifraga</i> sp.	He	-	Sp	Varie	Varie			
SCROPHULARIACEAE								
167. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H.	He	Eur. centr.	Sp	coll-alp	H			selv
168. <i>Scrophularia nodosa</i> L.	He	Eurasia	Sp	coll-subalp	F			selv
169. <i>Scrophularia umbrosa</i> Dumort.	He	Eurasia	Sp	coll-mont	H			selv
170. <i>Verbascum thapsus</i> L. s.l. <i>Verbascum densiflorum</i> Bertol.	He	Eurasia/Alpi occ. Eur., Asia occ.	Sp	coll-mont-(subalp)	R			uma [mal]
SOLANACEAE								
171. <i>Hyoscyamus niger</i> L.	He	Eurasia	Sp (LR)	coll-mont (subalp)	R			
172. <i>Nicotiana tabacum</i> L.	He	America del Sud e centrale	C; [Sub]		C		camp	
173. <i>Solanum dulcamara</i> L.	Arb	Eurosib.	Sp	coll-mont-(subalp)	F			selv
174. <i>Solanum tuberosum</i> L.	He	America del Sud	C; [Sub]		C		camp	
TILIACEAE								
175. <i>Tilia cordata</i> Miller <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	Alb	Eur. Eur. centr. e merid.	Sp	coll-mont	F			selv; uma dom
URTICACEAE								
176. <i>Parietaria officinalis</i> L. <i>Parietaria judaica</i> L.	He	Eur. merid. Eur. occ., Medit.	Sp	coll-(mont)	R P			
177. <i>Urtica dioica</i> L. <i>Urtica urens</i> L.	He	Subcosmop. (origine sconosciuta)	Sp	coll-subalp-(alp) coll-mont-(subalp)	R			selv; uma
VALERIANACEAE								
178. <i>Valeriana officinalis</i> agg.>> <i>V. officinalis</i> L.	He	Eur. orient.	Sp	coll-subalp	F			

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Morfologia	Origine	Statuto	Zone altitudinali	Gruppo ecologico	In natura	Coltura	Acquisto
179. <i>Valerianella locusta</i> (L.) Laterr.	He	Eur. occ., Medit. >>subcosmop.	Sp	coll-mont	R			
VERBENACEAE								
180. <i>Lippia triphylla</i> (L'Herit.) Kuntze	Arb	America del Sud	[C]		--		dom	
181. <i>Verbena officinalis</i> L.	He	Eurasia, Africa del Nord	Sp	coll-mont-(subalp)	R	selv		
VIOLACEAE								
182. <i>Viola odorata</i> L.	He	Medit.	Sp	coll-mont	F			
183. <i>Viola tricolor</i> agg. <i>Viola tricolor</i> L. <i>Viola arvensis</i> Murray	He	Eurasia Medit. orient.	Sp	(coll)-mont-subalp coll-subalp	S R			
VITACEAE								
184. <i>Vitis labrusca</i> L. <i>Vitis vinifera</i> L.	Arb	America del Nord Eur. sudorient., Asia occ.	C; [Sub] C		C C		camp	(X)
ASPHODELACEAE								
185. <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f.	He	Africa or., Asia occ., India	--	--	--		vas	X
LILIACEAE								
186. <i>Allium cepa</i> L.	He	Asia occ.	C; [Sub]		C		dom	X
187. <i>Allium porrum</i> L.	He	Medit.	C; [Sub]		C			
188. <i>Allium sativum</i> L.	He	Asia centr.	C; [Sub]		C		dom	X
189. <i>Allium ursinum</i> L.	He	Eur.	Sp	coll-mont	F	selv		
190. <i>Asparagus officinalis</i> L.	He	Eur. centr. e merid., Asia occ., Africa del Nord	C; Sub	coll	R			
191. <i>Asparagus tenuifolius</i> Lam.	He	Eur. merid.	Sp (LR)	coll	F			
192. <i>Paradisea liliastrum</i> (L.) Bertol.	He	Eur. centr. e sud-occ.	Sp (CH)	mont-subalp-(alp)	M			
193. <i>Polygonatum odoratum</i> (Mill.) Druce	He	Eurasia	Sp	coll-subalp	S			
194. <i>Streptopus amplexifolius</i> (L.) DC.	He	Eur., America del Nord	Sp	mont-subalp	F			
195. <i>Veratrum album</i> L. s.l.	He	Eurosib.	Sp	mont-alp	M			

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Morfologia	Origine	Statuto	Zone altitudinali	Gruppo ecologico	In natura	Coltura	Acquisto
POACEAE								
196. <i>Avena sativa</i> L. s.l.	He	Cosmop.	C; [Sub]		C			
197. <i>Elymus repens</i> (L.) Gould	He	Eurasia	Sp	coll-subalp	R	uma [mal]		
198. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l.	He	Africa orient.	C; [Sub]		C			
199. <i>Oryza sativa</i> L.	He	Asia	C ³⁰²³		--			
200. <i>Panicum miliaceum</i> L.	He	Asia>>subcosm.	C; Nat	coll	R			
201. <i>Secale cereale</i> L.	He	Asia sud-occid.	C; [Sub]		C			
202. <i>Triticum aestivum</i> L.	He	Asia sud-occid.	C; [Sub]		C		camp	
203. <i>Zea mays</i> L.	He	America centrale	C		C		camp	

³⁰²³ Recentemente è stata introdotta la coltivazione del riso “in secca” sui terreni del delta della Maggia.

Tabella 2 Principali ambienti di raccolta delle piante medicinali in natura

La tabella raccoglie i principali ambienti di raccolta in natura, definiti a partire dalle testimonianze orali, per numero decrescente di piante medicinali . I gruppi non si escludono mutualmente e una pianta può occupare più di una categoria..

Boschi, boschi radi e sottobosco	Alpeggi, passi di montagna	Erbosi, prati	Muri
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arctium</i> sp. 2. <i>Arnica montana</i> L. 3. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Sprengel/<i>Vaccinium vitis-idaea</i> L. 4. <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill. 5. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott 6. <i>Fraxinus excelsior</i> L. 7. <i>Juniperus communis</i> L. s.l. 8. <i>Larix decidua</i> Mill. 9. <i>Lycopodium clavatum</i> L. 10. <i>Picea abies</i> (L.) Karst. 11. <i>Pinus</i> sp. 12. <i>Robinia pseudoacacia</i> L. 13. <i>Rosa canina</i> L. agg. 14. <i>Solanum dulcamara</i> L. 15. <i>Tilia cordata</i> Mill./<i>T. platyphyllos</i> Scop. 16. <i>Vaccinium myrtillus</i> L. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Achillea moschata</i> Wulf. 2. <i>Alchemilla alpina</i> agg./<i>Alchemilla conjuncta</i> agg. 3. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Sprengel/<i>Vaccinium vitis-idaea</i> L. 4. <i>Arnica montana</i> L. 5. <i>Artemisia genipi</i> Weber/<i>Artemisia umbelliformis</i> Lam. 6. <i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull. 7. <i>Carum carvi</i> L. 8. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 9. <i>Gentiana</i> sp. varie 10. <i>Geum montanum</i> L. 11. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz 12. <i>Rhododendron ferrugineum</i> L. 13. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg. 2. <i>Hypericum perforatum</i> L. 3. <i>Malva neglecta</i> Wallr./<i>M. sylvestris</i> L. 4. <i>Matricaria recutita</i> L. 5. <i>Plantago lanceolata</i> L. 6. <i>Rumex acetosa</i> L./<i>R. acetosella</i> (L.) agg. 7. <i>Taraxacum officinale</i> agg. 8. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 9. <i>Trifolium pratense</i> L. 10. <i>Urtica dioica</i> L./<i>Urtica urens</i> L. 11. <i>Verbascum thapsus</i> L. s.l. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Adiantum capillus-veneris</i> L. 2. <i>Asplenium trichomanes</i> L. 3. <i>Chelidonium majus</i> L. 4. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott 5. <i>Sedum acre</i> L. 6. <i>Sedum telephium</i> L. subsp. <i>maximum</i> (L.) Rouy et Camus 7. <i>Sempervivum tectorum</i> L. 8. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.
Luoghi umidi o freschi	Siepi, sentieri, limitare dei villaggi e dei boschi	Ruderi, incolti	Infestanti (campi, giardini, ecc.)
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium ursinum</i> L. 2. <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim. 3. <i>Malva neglecta</i> Wallr./<i>M. sylvestris</i> L. 4. <i>Nasturtium officinale</i> R. Br. 5. <i>Primula</i> sp. 6. <i>Rumex alpinus</i> L. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC./<i>Crataegus monogyna</i> Jacq. 2. <i>Malva neglecta</i> Wallr./<i>M. sylvestris</i> L. 3. <i>Plantago major</i> L. s.l. 4. <i>Rosa canina</i> L. agg. 5. <i>Tilia cordata</i> Mill./<i>Tilia platyphyllos</i> Scop. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Malva neglecta</i> Wallr./<i>M. sylvestris</i> L. 2. <i>Foeniculum vulgare</i> Mill. 3. <i>Matricaria recutita</i> L. 4. <i>Urtica dioica</i> L./<i>Urtica urens</i> L. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Artemisia vulgaris</i> L. 2. <i>Equisetum arvense</i> L. 3. <i>Elymus repens</i> (L.) Gould 4. <i>Verbascum thapsus</i> L. s.l./<i>Verbascum densiflorum</i> Bertol.
Terreni fertili	Giardini		
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Malva neglecta</i> Wallr./<i>M. sylvestris</i> L. 2. <i>Rumex alpinus</i> L. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Geum urbanum</i> L. 2. <i>Malva neglecta</i> Wallr./<i>Malva sylvestris</i> L. 		

2.4 DISTRIBUZIONE GEOGRAFICA DELLE INDICAZIONI E DELLE CITAZIONI

I: numero di Indicazioni (FO + FS); C: numero di citazioni (FO+FS) concernenti la medicina umana e veterinaria indistintamente.

Le indicazioni e le citazioni riguardanti i miscugli non sono state riportate. Tuttavia, quando una pianta medicinale è documentata in un Distretto *unicamente* come componente di un miscuglio, viene riportata l'abbreviazione "mix" nella caselle delle indicazioni.

Le citazioni che si riferiscono all'uso di diverse specie indistintamente come una sola pianta medicinale sono inserite fra parentesi e conteggiate una sola volta.

Quando una pianta è usata in concomitanza con un'altra, le citazioni sono conteggiate e per l'una e per l'altra pianta.

Sono escluse dal conteggio le indicazioni e citazioni non circoscritte in maniera precisa a un Distretto.

PIANTA MEDICINALE	Mendrisio		Lugano		Locarno		Vallemaggia		Bellinzona		Riviera		Blenio		Leventina	
	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C
1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.			4	8	12	27	5	11	5	8	5	5	7	11	4	9
2. <i>Usnea barbata</i> sp.							1	1							3	3
3. <i>Claviceps purpurea</i> (Fries) Tulasne					2	2										
4. <i>Lycoperdon bovista</i> L.					2	1	1	1					2	2		
5. <i>Fomes fomentarius</i> (L.) J. Kix					2	1					2	1				
6. <i>Lycopodium clavatum</i> L.											2	2				
7. <i>Equisetum arvense</i> L.	2	2			2	2	2	2			3	3	3	3	3	3
8. <i>Adiantum capillus-veneris</i> L.			3	3	mix		1	1								
9. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott	3	3	2	2	2	2	4	7			4	6	3	3	3	5
10. <i>Asplenium septentrionale</i> (L.) Hoffm.											1	2				
11. <i>Asplenium trichomanes</i> L.											1	1				
12. <i>Ceterach officinarum</i> Willd.											1	1				
13. <i>Athyrium filix-femina</i> (L.) Roth					1	1										
14. <i>Polypodium vulgare</i> L.											1	1				
15. <i>Juniperus communis</i> L. s.l.			3	3	1	2	2	2			1	1	1	1	1	2
16. <i>Abies alba</i> Mill.					12	15	1	1			3	2	3	(2)	3	3
17. <i>Larix decidua</i> Miller					7	2; (5)	4	6			2	3	1	1	12	16
18. <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst.					7	3; (5)	2	3	2	1	11	14	3	2	10	13
19. <i>Pinus sylvestris</i> L.	1	1	3	6			2	2	4	4			4	5	3	4
20. <i>Carum carvi</i> L.									1	1	1	1				
21. <i>Daucus carota</i> L. subsp. <i>sativus</i>			1	1												
22. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller			7	7	5	6			5	7	1	1				
23. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz					2	2							1	1	4	9
24. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss	4	3	5	4	5	4	2	2	1	1	2	2	1	1		

PIANTA MEDICINALE	Mendrisio		Lugano		Locarno		Vallemaggia		Bellinzona		Riviera		Blenio		Leventina	
	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C
25. <i>Peucedanum ostruthium</i> (L.) Koch							1	1					1	1		
26. <i>Pimpinella anisum</i> L.									1	1						
27. <i>Vinca minor</i> L.			1	1												
28. <i>Hedera helix</i> L.											1	1				
29. <i>Achillea millefolium</i> L. agg.					1	1	3	3							1	1
30. <i>Achillea moschata</i> Wulfen			1	1	5	7	1	3	2	4	1	6	2	2	6	8
31. <i>Arctium lappa</i> L.			3	3							5	7				
32. <i>Arnica montana</i> L.	4	5	10	14	18	25	9	10	5	4	4	4	18	15	10	18
33. <i>Artemisia absinthium</i> L.	6	9	4	4	1	1										
34. <i>Artemisia genipi</i> Web. ; <i>A. umbelliformis</i> Lam.			1	1											1	2
35. <i>Artemisia vulgaris</i> L.									1	1						
36. <i>Calendula officinalis</i> L.			2	2	3	3			mix							
37. <i>Carlina acaulis</i> ssp. <i>caulescens</i> (Lam.)							mix		mix							
38. <i>Cichorium endivia</i> L.							1	1								
39. <i>Cichorium intybus</i> L.	1	3	2	6	1	2					1	1	1	1		
40. <i>Hieracium pilosella</i> L.							2	1								
41. <i>Lactuca sativa</i> L.					1	1										
42. <i>Leontopodium alpinum</i> Cass.							1	1								
43. <i>Matricaria recutita</i> L.	15	22	20	28	14	24	15	23	14	15	12	14	12	14	18	24
44. <i>Petasites albus</i> (L.) Gaertn.							1	1								
45. <i>Petasites hybridus</i> (L.) P. Gaertn. et al.			2	1												
46. <i>Tanacetum vulgare</i> L.							2	2								
47. <i>Taraxacum officinale</i> agg.	3	5	3	3	1	5	4	4	1	1	1	1			1	2
48. <i>Tussilago farfara</i> L.							3	3					1	1		
49. <i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn.; <i>Alnus incana</i>			2	1	1	1										
50. <i>Betula pendula</i> Roth; <i>Betula pubescens</i> Ehrh.			1	1	2	2			1	1	1	1			2	2
51. <i>Borago officinalis</i> L.					1	1			1	1						
52. <i>Symphytum officinale</i> L.	1	1														
53. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC.	5	6	2	2	1	1										
54. <i>Brassica nigra</i> (L.) Koch			1	1	1	1							1	1	2	2

PIANTA MEDICINALE	Mendrisio		Lugano		Locarno		Vallemaggia		Bellinzona		Riviera		Blenio		Leventina	
	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C
55. <i>Brassica oleracea</i> L. (var. <i>sabauda</i>)	8	10	12	13	4	2	3	3	6	6	5	4	5	6	1	1
56. <i>Brassica rapa</i> L.	1	1					2	2								
57. <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.							2	2								
58. <i>Nasturtium officinale</i> R.Br.					2	2	1	1					2	2		
59. <i>Raphanus sativus</i> L. subsp. <i>niger</i> var. <i>albus</i> DC.													2	1		
60. <i>Boswellia carteri</i> Birdw.	1	1	2	2	mix		mix									
61. <i>Cannabis sativa</i> L.			1	1	3	3	4	3								
62. <i>Sambucus nigra</i> L.	13	16	8	15	10	15	9	13	6	10	2	3	6	9	7	11
63. <i>Sambucus racemosa</i> L.							2	3							2	3
64. <i>Chenopodium bonus-henricus</i> L.							1	1								
65. <i>Calystegia sepium</i> R. Br.; <i>Convolvulus arvensis</i> L.					1	1										
66. <i>Ipomoea jalapa</i> Nutt.	2	2	1	5	2	2			1	1						
67. <i>Cornus mas</i> L.			1	1	1	1			1	1						
68. <i>Cornus sanguinea</i> L.					1	1										
69. <i>Corylus avellana</i> L.					1	1									1	1
70. <i>Sedum acre</i> L.			1	2			1	1	(2)	(2)			1	1		
71. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Kirschl.	4	3	1	1			2	2	(2)	(2)						
72. <i>Sempervivum montanum</i> L.							2	2	(2)	(2)			4	6		
73. <i>Sempervivum tectorum</i> L. s.l.			2	2					3	3	1	1				
74. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne			3	3	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1		
75. <i>Hippophaë rhamnoides</i> L.									1	1						
76. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Sprengel <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.			1	1	4	5	4	4			2	3	1	1	3	3
77. <i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull.											2	2				
78. <i>Rhododendron ferrugineum</i> L.; <i>Exobasidium rhododendri</i> (Fuckel) C. E. Cramer							2	2			1	1				
79. <i>Vaccinium myrtillus</i> L.	2	2	4	5	4	5	2	2			1	1	4	6	4	8
80. <i>Vaccinium uliginosum</i> agg.							1	1								

PIANTA MEDICINALE	Mendrisio		Lugano		Locarno		Vallemaggia		Bellinzona		Riviera		Blenio		Leventina	
	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C
81. <i>Euphorbia cyparissias</i> L.					2	2	2	2			2	2			1	1
82. <i>Mercurialis annua</i> L.; <i>M. perennis</i> L.			1	1												
83. <i>Ricinus communis</i> L.	3	3	10	10	10	12	8	7			2	2	2	2	1	2
84. <i>Cassia angustifolia</i> Vahl.	1	1	1	1												
85. <i>Cassia fistula</i> L.	1	1	1	1			1	1	2	2						
86. <i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link					2	2										
87. <i>Robinia pseudoacacia</i> L.	1	1	1	1												
88. <i>Trifolium pratense</i> L.; <i>Trifolium</i> sp.					3	3			2	2						
89. <i>Castanea sativa</i> Miller	1	1			1	1										
90. <i>Quercus petraea</i> Liebl.					3	3										
91. <i>Centaureum erythraea</i> Rafn					1	1										
<i>Gentiana</i> sp.			2	2	4	8	2	2	2	2			5	7	4	6
92. <i>Gentiana acaulis</i> L.			4	4	2	2			1	3						
93. <i>Gentiana asclepiadea</i> L.							1	2								
94. <i>Gentiana germanica</i> Willd. s.l.							1	1								
95. <i>Gentiana lutea</i> L.	1	1							1	2	2	2			7	7
96. <i>Gentiana punctata</i> L.															2	2
97. <i>Gentiana purpurea</i> L.							2	2			1	1	2	5	9	9
98. <i>Geranium robertianum</i> L. s.l.			7	7	1	1	2	2								
99. <i>Pelargonium</i> sp.			2	3												
100. <i>Aesculus hippocastanum</i> L.			2	2	1	1	1	2			1	1	4	4	1	1
101. <i>Hypericum maculatum</i> Crantz s.str.							2	2								
102. <i>Hypericum perforatum</i> L.	2	3	5	8			2	2	4	5	3	3	1	1	2	2
103. <i>Juglans regia</i> L.	5	7	17	26	15	31	3	5	5	4	1	1	1	1	9	11
104. <i>Lavandula angustifolia</i> Miller			2	2					mix							
105. <i>Melissa officinalis</i> L.			4	5			3	3								
106. <i>Mentha x piperita</i> L.	4	4	4	7	2	2	2	4	1	1	3	3	2	3	1	1
107. <i>Mentha spicata</i> L.							2	2								
108. <i>Monarda didyma</i> L.			4	4												
109. <i>Ocimum basilicum</i> L.	1	1	1	1			2	2								

PIANTA MEDICINALE	Mendrisio		Lugano		Locarno		Vallemaggia		Bellinzona		Riviera		Blenio		Leventina	
	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C
110. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.	2	2	7	7	2	4	mix		2	2	3	3	5	5	1	1
111. <i>Salvia glutinosa</i> L.	2	1														
112. <i>Salvia officinalis</i> L.	5	9	3	6	6	11	5	5	6	10	9	9	1	1	1	1
113. <i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevisan															1	1
114. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.	1	1	3	3	8	8	15	16	mix		5	8			7	8
115. <i>Thymus vulgaris</i> L.			1	1	1	1					1	1			(3)	(3)
116. <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb.	2	2	3	4	1	1	mix				mix				1	1
117. <i>Cinnamomum verum</i> J.S. Presl			mix				mix		mix		mix					
118. <i>Laurus nobilis</i> L.	mix		mix		1	1	mix		mix							
119. <i>Linum usitatissimum</i> L.	7	7	20	30	14	29	9	13	4	6	6	9	9	9	10	12
120. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L.	16	14	19	32	31	35	17	18	19	27	14	15	20	19	23	31
121. <i>Ficus carica</i> L.			1	2	1	1	1	1	1	1	1	1				
122. <i>Myristica fragrans</i> Houtt.	mix		1	1	1	1	mix		1	1	mix					
123. <i>Caryophyllus aromaticus</i> L.	mix		1	1	1	1	2	2	mix		mix		2	3	1	2
124. <i>Olea europaea</i> L.	4	5	7	7	2	3	6	7	3	4	mix		4	3	3	4
125. <i>Fraxinus excelsior</i> L.															2	2
126. <i>Fraxinus ornus</i> L.							1	1								
127. <i>Chelidonium majus</i> L.			3	8			3	4	2	3	2	3	1	2	1	1
128. <i>Piper nigrum</i> L.					mix										1	1
<i>Plantago sp.</i>	2	1									2	1	3	3		
129. <i>Plantago alpina</i> L.							1	1							1	1
130. <i>Plantago lanceolata</i> L.	6	5	2	2	3	3			3	3	3	2	2	2		
131. <i>Plantago major</i> L. s.str.	3	2	11	11	2	2	5	6	3	3	8	7	2	2	1	1
132. <i>Plantago media</i> L.									2	1						
133. <i>Rumex acetosa</i> L.; <i>Rumex acetosella</i> L. s.str.			1	1	4	7	2	2							1	1
134. <i>Rumex alpinus</i> L.			2	2	3	4	5	5			4	3				
135. <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill.	4	3			1	1										
136. <i>Primula veris</i> L.			1	1							1	1	1	1		
137. <i>Ranunculus sp.</i>					1	1	1	1								
138. <i>Trollius europaeus</i> L.	1	1														

PIANTA MEDICINALE	Mendrisio		Lugano		Locarno		Vallemaggia		Bellinzona		Riviera		Blenio		Leventina	
	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C
139. <i>Alchemilla alpina</i> agg.			3	3	4	4	2	3	2	2	6	6			1	1
140. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg.					4	4	2	2			10	10			1	1
141. <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC.; <i>Crataegus monogyna</i> Jacq.			2	2									3	3		
142. <i>Fragaria vesca</i> L.					2	2							1	1		
143. <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.															3	3
144. <i>Geum montanum</i> L.							1	1	2	2						
145. <i>Geum urbanum</i> L.			1	1												
146. <i>Malus domestica</i> Borkh.			1	1	1	1	5	5	2	2	1	1			1	1
147. <i>Mespilus germanica</i> L.	1	1														
148. <i>Prunus armeniaca</i> L.											2	2				
149. <i>Prunus avium</i> L.; <i>Prunus cerasus</i> L.			4	6	2	2									1	1
150. <i>Prunus domestica</i> L.	1	1			1	1	1	1								
151. <i>Prunus dulcis</i> (Miller) Webb	4	4	2	2	1	1			mix							
152. <i>Prunus laurocerasus</i> L.			1	1												
153. <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	1	1	1	1												
154. <i>Prunus spinosa</i> L.											2	2				
155. <i>Pyrus communis</i> L.	2	2														
156. <i>Rosa canina</i> L.	1	2	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	5	1	1
157. <i>Rubus fruticosus</i> L. agg.; <i>R. ulmifolius</i> Schott			2	1					3	2			1	1	1	1
158. <i>Rubus idaeus</i> L.							1	1								
159. <i>Coffea arabica</i> L.	mix		2	2	5	9	4	4	1	1	2	2	mix			
160. <i>Citrus aurantium</i> L.					1	1										
161. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck									mix		mix					
162. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.	1	1	4	4	1	3	5	5	1	1	1	1				
163. <i>Ruta graveolens</i> L.	1	1	3	8	5	10	1	1	2	2	3	4				
164. <i>Salix</i> sp. <i>Salix purpurea</i> L. s.l.;			1	1	1	1			1	1						
165. <i>Salix x sepulcralis</i> Simonkai	1	1														
166. <i>Saxifraga</i> sp.					1	1										

PIANTA MEDICINALE	Mendrisio		Lugano		Locarno		Vallemaggia		Bellinzona		Riviera		Blenio		Leventina	
	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C
167. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H.					1	1	1	1	3	3	2	2	1	1	1	1
168. <i>Scrophularia nodosa</i> L.	2	2							1	1						
169. <i>Scrophularia umbrosa</i> Dumort.									2	1						
170. <i>Verbascum thapsus</i> L. s.l.; <i>V. densiflorum</i> Bertol.					2	2					2	2			2	2
171. <i>Hyoscyamus niger</i> L. ³⁰²⁴																
172. <i>Nicotiana tabacum</i> L.	5	4	1	1	2	3	3	2	1	1			3	3	1	1
173. <i>Solanum dulcamara</i> L.	1	1			1	1	2	1							1	1
174. <i>Solanum tuberosum</i> L.	3	3	2	2	5	5	3	3	1	1	1	1	3	3	2	2
175. <i>Tilia cordata</i> Miller; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	4	6	6	12	8	20	5	6	7	20	5	7	4	6	6	16
176. <i>Parietaria officinalis</i> L. ; <i>P. judaica</i> L.			3	3												
177. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L.	5	6	3	3	3	4	4	9			5	5	3	3	2	2
178. <i>Valeriana officinalis</i> agg.													1	1		
179. <i>Valerianella locusta</i> (L.) Laterr.							mix									
180. <i>Lippia triphylla</i> (L'Herit.) Kuntze	4	4	(2)	(2)												
181. <i>Verbena officinalis</i> L.			3	3	1	1	1	1					2	2		
<i>Viola</i> sp.					2	2										
182. <i>Viola odorata</i> L.					1	1	1	1								
183. <i>Viola tricolor</i> agg.					3	3										
184. <i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L.	15	20	28	38	30	58	17	26	9	15	17	26	16	18	17	30
185. <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f.	1	1	1	1									1	1		
186. <i>Allium cepa</i> L.	13	18	8	9	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	1	1
187. <i>Allium porrum</i> L.					1	1										
188. <i>Allium sativum</i> L.	9	15	6	23	5	17	6	8	5	5	2	4	5	8	3	4
189. <i>Allium ursinum</i> L.					2	2			1	1	1	1	3	3		
190. <i>Asparagus officinalis</i> L.											2	2				
191. <i>Asparagus tenuifolius</i> Lam.	1	1														
192. <i>Paradisea liliastrum</i> (L.) Bertol.							1	1								
193. <i>Polygonatum odoratum</i> (Mill.) Druce					2	2										

³⁰²⁴ La sola indicazione raccolta si riferisce in generale alla regione sopracenerina.

PIANTA MEDICINALE	Mendrisio		Lugano		Locarno		Vallemaggia		Bellinzona		Riviera		Blenio		Leventina	
	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C
194. <i>Streptopus amplexifolius</i> (L.) DC.							1	1								
195. <i>Veratrum album</i> L. s.l.											1	2				
196. <i>Avena sativa</i> L. s.l.	1	1													1	1
197. <i>Elymus repens</i> (L.) Gould	2	2			1	2										
198. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l.			2	2	3	3					3	3	1	1		
199. <i>Oryza sativa</i> L.			1	1	1	1										
200. <i>Panicum miliaceum</i> L.			1	1												
201. <i>Secale cereale</i> L.	1	1	3	3	4	4	1	1							4	3
202. <i>Triticum aestivum</i> L.	3	2	2	2	1	1	1	1					1	1		
203. <i>Zea mays</i> L.	6	4	1	1	4	4	1	1			1	1				

2.5 POPOLARITÀ DELLE PIANTE MEDICINALI: CITAZIONI E INDICAZIONI TERAPEUTICHE

Tabella 1 Medicina umana e veterinaria

La tabella non prende in considerazione il numero di citazioni, di indicazioni e di informatori quando la pianta agisce come componente di un miscuglio, così come la piante che agiscono unicamente in miscela. Ai valori del Quotation Index (QI) si attribuisce: + se il valore è inferiore a 10%; ++ se il valore è superiore a 10% e inferiore a 40%; +++ se supera il 40%. I valori concernenti unicamente la medicina umana sono riportati fra parentesi.

Pianta medicinale	N° Citazioni			N° Indicazioni			N° Informatori	QI
	FO	FS	Totale	FO	FS	Totale		+ ; ++ ; +++
1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.	24	55	79	11	15	22	15	++
2. <i>Usnea barbata</i> sp.	0	4 (1)	4 (1)	0	4 (1)	4 (1)		
3. <i>Claviceps purpurea</i> (Fries) Tulasne	0	4 (2)	4 (2)	0	2 (1)	2 (1)		
4. <i>Lycoperdon bovista</i> L.	0	4	4	0	3	3		
5. <i>Fomes fomentarius</i> (L.) J. Kix	0	2	2	0	2	2		
6. <i>Lycopodium clavatum</i> L.	1	1	2	1	1	2	1	+
7. <i>Equisetum arvense</i> L.	11 (10)	5	16 (15)	9 (8)	5	12 (11)	6 (5)	+
8. <i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	2	3	5	2	3	5	2	+
9. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott	16 (13)	12 (11)	28 (24)	11 (9)	5 (4)	14 (12)	14	++
10. <i>Asplenium septentrionale</i> (L.) Hoffm.	0	2	2	0	1	1		
11. <i>Asplenium trichomanes</i> L.	1	0	1	1	0	1	1	+
12. <i>Ceterach officinarum</i> Willd.	0	1	1	0	1	1		
13. <i>Athyrium filix-femina</i> (L.) Roth	1	0	1	1	0	1	1	+
14. <i>Polypodium vulgare</i> L.	0	1	1	0	1	1		
15. <i>Juniperus communis</i> L. s.l.	5	5	10	4	3	6	3	+
16. <i>Abies alba</i> Mill.	3	24	27	4	18	21	2	+
17. <i>Larix decidua</i> Miller	12 (9)	25 (18)	37 (27)	9 (6)	18 (13)	23 (17)	7	+
18. <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst.	24 (20)	17 (15)	41 (35)	15 (12)	13 (12)	23 (19)	8	+
19. <i>Pinus sylvestris</i> L.	21 (20)	1 (1)	22 (21)	10 (9)	1 (1)	10 (9)	13	++
20. <i>Carum carvi</i> L.	2	2	4	1	1	1	1	+
21. <i>Daucus carota</i> L. subsp. <i>Sativus</i>	0	1	1	0	1	1		
22. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller	15	6	21	11	3	13	10	++
23. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz	5 (3)	7 (3)	12 (6)	3 (2)	5 (3)	6 (4)	4	+
24. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss	8	11	19	9	10	15	7	+

Pianta medicinale	N° Citazioni			N° Indicazioni			N° Informatori	QI
	FO	FS	Totale	FO	FS	Totale		+ ; ++ ; +++
25. <i>Peucedanum ostruthium</i> (L.) Koch	0	2	2	0	2	2		
26. <i>Pimpinella anisum</i> L.	2	0	2	1	0	1	1	+
27. <i>Vinca minor</i> L.	1	0	1	1	0	1	1	+
28. <i>Hedera helix</i> L.	1	0	1	1	0	1	1	+
29. <i>Achillea millefolium</i> L. agg.	1	5	6	1	5	6	1	+
30. <i>Achillea moschata</i> Wulfen	26 (26)	5 (3)	31 (29)	7 (7)	5 (3)	10 (8)	18	++
31. <i>Arctium lappa</i> L.	9	1	10	7	1	8	4	+
32. <i>Arnica montana</i> L.	69 (61)	24 (24)	93 (85)	38 (32)	13 (13)	45 (39)	42 (40)	+++
33. <i>Artemisia absinthium</i> L.	2	12	14	2	8	9	2	+
34. <i>Artemisia genipi</i> Weber ; <i>A. umbelliformis</i> Lam.	3	0	3	1	0	1	3	+
35. <i>Artemisia vulgaris</i> L.	1	0	1	1	0	1	1	+
36. <i>Calendula officinalis</i> L.	4	1	5	3	1	4	2	+
37. <i>Cichorium endivia</i> L.	0	1	1	0	1	1		
38. <i>Cichorium intybus</i> L.	0	13	13	0	2	2		
39. <i>Hieracium pilosella</i> L.	0	1	1	0	1	1		
40. <i>Lactuca sativa</i> L.	0	1	1	0	1	1		
41. <i>Leontopodium alpinum</i> Cass.	0	1	1	0	1	1		
42. <i>Matricaria recutita</i> L.	115 (110)	49 (46)	164 (156)	43 (38)	27 (24)	59 (51)	50	+++
43. <i>Petasites albus</i> (L.) Gaertn.	1 (0)	0	1 (0)	1 (0)	0	1 (0)	1 (0)	+
44. <i>Petasites hybridus</i> (L.) P. Gaertn. et al.	0	1	1	0	1	1		
45. <i>Tanacetum vulgare</i> L.	0	2	2	0	2	2		
46. <i>Taraxacum officinale</i> agg.	16	5	21	6	3	7	13	++
47. <i>Tussilago farfara</i> L.	0	4	4	0	4	4		
48. <i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn.; <i>A. incana</i> (L.) Moench	0	2	2	0	2	2		
49. <i>Betula pendula</i> Roth; <i>Betula pubescens</i> Ehrh.	5 (4)	3 (3)	8 (7)	4 (3)	3 (3)	7 (6)	5	+
50. <i>Borago officinalis</i> L.	1	1	2	1	1	2	1	+
51. <i>Symphytum officinale</i> L.	0	1	1	0	1	1		
52. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC.	5 (4)	4 (3)	9 (7)	4 (3)	4 (3)	8 (6)	1	+
53. <i>Brassica nigra</i> (L.) Koch	0	5	5	0	5	5		
54. <i>Brassica oleracea</i> L.; <i>B. oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i>	39	7	46	25	7	27	25	++

Pianta medicinale	N° Citazioni			N° Indicazioni			N° Informatori	QI
	FO	FS	Totale	FO	FS	Totale		+ ; ++ ; +++
55. <i>Brassica rapa</i> L.	1	2	3	1	2	3	1	+
56. <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.	2	0	2	2	0	2	1	+
57. <i>Nasturtium officinale</i> R.Br.	2	3	5	2	3	5	2	+
58. <i>Raphanus sativus</i> L. subsp. <i>niger</i> var. <i>albus</i> DC.	1	0	1	2	0	2	1	+
59. <i>Boswellia carteri</i> Birdw.	1	2	3	1	1	2	1	+
60. <i>Cannabis sativa</i> L.	0	7 (4)	7 (4)	0	8 (5)	8 (5)		
61. <i>Sambucus nigra</i> L.	38 (37)	54 (54)	92 (91)	14 (13)	25 (25)	33 (32)	27	++
62. <i>Sambucus racemosa</i> L.	3	3	5	2	2	3	2	+
63. <i>Chenopodium bonus-henricus</i> L.	0	1	1	0	1	1		
64. <i>Calystegia sepium</i> (L.) R. Br.; <i>Convolvulus arvensis</i> L.	0	1	1	0	1	1		
65. <i>Ipomoea jalapa</i> Nutt.	0	10 (9)	10 (9)	0	3 (2)	3 (2)		
66. <i>Cornus mas</i> L.	1	2	3	1	1	1	1	+
67. <i>Cornus sanguinea</i> L.	0	1 (0)	1 (0)	0	1 (0)	1 (0)		
68. <i>Corylus avellana</i> L.	1	2	3	1	2	3	1	+
69. <i>Sedum acre</i> L.	1	8	9	1	4	4	1	+
70. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Kirschl.	5	6	11	6	5	11	3	+
71. <i>Sempervivum montanum</i> L.	4	8	12	6	6	12	1	+
72. <i>Sempervivum tectorum</i> L. s.l.	2	7	9	2	5	7	2	+
73. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne	7 (6)	3 (3)	10 (9)	2 (1)	3 (3)	4 (3)	6	+
74. <i>Hippophaë rhamnoides</i> L.	2	0	2	1	0	1	1	+
75. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Spreng.; <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.	9	7	16	6	5	8	8	+
76. <i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull.	1	1	2	1	1	2	1	+
77. <i>Rhododendron ferrugineum</i> L.; <i>Exobasidium rhododendri</i> (Fuckel) C. E. Cramer	2	0	2	2	0	2	2	+
78. <i>Vaccinium myrtillus</i> L.	17	12	29	10	7	15	9	+
79. <i>Vaccinium uliginosum</i> agg.	0	1	1	0	1	1		
80. <i>Euphorbia cyparissias</i> L.	1	6	7	1	2	2	1	+
81. <i>Mercurialis annua</i> L.; <i>Mercurialis perennis</i> L.	0	1	1	0	1	1		
82. <i>Ricinus communis</i> L.	5 (5)	33 (31)	38 (36)	6 (6)	21 (19)	24 (22)	3	+
83. <i>Cassia angustifolia</i> Vahl.	0	2	2	0	1	1		

Pianta medicinale	N° Citazioni			N° Indicazioni			N° Informatori	QI
	FO	FS	Totale	FO	FS	Totale		+ ; ++ ; +++
84. <i>Cassia fistula</i> L.	2	3	5	2	3	3	1	+
85. <i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link	0	4	4	0	2	2		
86. <i>Robinia pseudoacacia</i> L.	2	0	2	1	0	1	2	+
87. <i>Trifolium pratense</i> L.; <i>Trifolium</i> sp.	2	3	5	2	3	5	2	+
88. <i>Castanea sativa</i> Miller	0	3	3	0	3	3		
89. <i>Quercus petraea</i> Liebl.	0	3 (2)	3 (2)	0	3 (2)	3 (2)		
90. <i>Centaurium erythraea</i> Rafn	0	1	1	0	1	1		
<i>Gentiana</i> sp.	13 (9)	14 (13)	27 (22)	9 (5)	9 (8)	16 (11)	(9)	(+)
91. <i>Gentiana acaulis</i> L.	8	1	9	4	1	5	6	+
92. <i>Gentiana asclepiadea</i> L.	2	0	2	1	0	1	1	+
93. <i>Gentiana germanica</i> Willd. s.l.	0	1	1	0	1	1		
94. <i>Gentiana lutea</i> L.	9 (5)	3 (2)	12 (7)	6 (2)	3 (2)	8 (4)	5	+
95. <i>Gentiana punctata</i> L.	0	2 (1)	2 (1)	0	2 (1)	2 (1)		
96. <i>Gentiana purpurea</i> L.	10 (6)	7 (4)	17 (10)	6 (2)	7 (4)	12 (5)	4	+
97. <i>Geranium robertianum</i> L. s.l.	5 (5)	5 (4)	10 (9)	5 (5)	6 (5)	10 (9)	2	+
98. <i>Pelargonium</i> sp.	1	2	3	1	1	2	1	+
99. <i>Aesculus hippocastanum</i> L.	7 (7)	7 (5)	14 (12)	6 (6)	4 (3)	9 (8)	6	+
100. <i>Hypericum maculatum</i> Crantz s.str.	0	2	2	0	2	2		
101. <i>Hypericum perforatum</i> L.	18 (17)	6 (6)	24 (23)	11 (10)	4 (4)	13 (12)	13	++
102. <i>Juglans regia</i> L.	16 (16)	70 (63)	86 (79)	9	32 (25)	39 (32)	10	++
103. <i>Lavandula angustifolia</i> Miller	2	0	2	2	0	2	1	+
104. <i>Melissa officinalis</i> L.	4	4	8	3	4	7	4	+
105. <i>Mentha x piperita</i> L.	20 (19)	5 (5)	25 (24)	10 (9)	5 (5)	12 (11)	14	++
106. <i>Mentha spicata</i> L.	0	2	2	0	2	2		
107. <i>Monarda didyma</i> L.	4	0	4	4	0	4	1	+
108. <i>Ocimum basilicum</i> L.	4	0	4	3	0	3	3	+
109. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.	24 (23))	0	24 (23)	21 (20)	0	21 (20)	20	++
110. <i>Salvia glutinosa</i> L.	0	1	1	0	2	2		
111. <i>Salvia officinalis</i> L.	43	9	52	21	7	25	27	++
112. <i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevisan	0	1	1	0	1	1		

Pianta medicinale	N° Citazioni			N° Indicazioni			N° Informatori	QI
	FO	FS	Totale	FO	FS	Totale		+ ; ++ ; +++
113. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.	31 (27)	13 (8) ³⁰²⁵	44 (35)	23 (18)	9 (16)	30 (23)	15	++
114. <i>Thymus vulgaris</i> L.	3	3	6	3	3	6	3	+
115. <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb.	1	7	8	1	5	6	1	+
116. <i>Laurus nobilis</i> L.	-	1	1	-	1	1	(mix)	
117. <i>Linum usitatissimum</i> L.	48 (47)	68 (60)	116 (107)	20 (18)	32 (25)	47 (39)	25	++
118. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L.	124 (115)	67 (60)	191 (175)	62 (52)	42 (35)	88 (73)	60	+++
119. <i>Ficus carica</i> L.	3	3	6	2	3	4	3	+
120. <i>Myristica fragrans</i> Houtt.	1	2	3	1	2	2	1	+
121. <i>Caryophyllus aromaticus</i> L.	4	5	9	3	2	3	2	+
122. <i>Olea europaea</i> L. ³⁰²⁶	21 4*	11 7*	32 11*	16 4*	6 4*	19 6*	10	++
123. <i>Fraxinus excelsior</i> L.	2	0	2	2	0	2	1	+
124. <i>Fraxinus ornus</i> L.	0	1	1	0	1	1		
125. <i>Chelidonium majus</i> L.	8	13	21	2	4	4	8	+
126. <i>Piper nigrum</i> L.	0	1	1	0	1	1		
<i>Plantago</i> sp.	0	5	5	0	8	8		
127. <i>Plantago alpina</i> L.	0	2	2	0	2	2		
128. <i>Plantago lanceolata</i> L.	13	4	17	9	3	11	6	+
129. <i>Plantago major</i> L. s.str.	18 (16)	16 (16)	34 (32)	16 (14)	11 (11)	21 (19)	9	+
130. <i>Plantago media</i> L.	0	2	2	0	1	1		
131. <i>Rumex acetosa</i> L. ; <i>Rumex acetosella</i> L. s.str.	5	6	11	3	4	6	5	+
132. <i>Rumex alpinus</i> L.	3 (3)	11 (10)	14 (13)	1 (1)	12 (11)	13 (12)	3	+
133. <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill.	3	1	4	4	1	5	2	+
134. <i>Primula veris</i> L.	3	0	3	2	0	2	3	+
135. <i>Ranunculus</i> sp.	0	2	2	0	2	2		
136. <i>Trollius europaeus</i> L.	0	1	1	0	1	1		
137. <i>Alchemilla alpina</i> agg.; <i>Alchemilla conjuncta</i> agg.	17 (13)	2 (2)	19 (15)	15 (11)	2 (2)	16 (12)	10 (9)	++

³⁰²⁵ Le citazioni e indicazioni concernenti le fonti scritte non permettono di discriminare con certezza se il timo usato in veterinaria sia il timo selvatico o quello coltivato, anche se verosimilmente si tratta del primo.

³⁰²⁶ I valori accompagnati da un asterisco indicano che l'olivo è usato solo, senza aggiunta di altre erbe.

Pianta medicinale	N° Citazioni			N° Indicazioni			N° Informatori	QI
	FO	FS	Totale	FO	FS	Totale		+ ; ++ ; +++
138. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg.	9 (7)	8 (8)	17 (15)	9 (7)	8 (8)	16 (14)	3	+
139. <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC.; <i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	5	0	5	4	0	4	2	+
140. <i>Fragaria vesca</i> L.	0	3	3	0	2	2		
141. <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.	3	0	3	3	0	3	1	+
142. <i>Geum montanum</i> L.	2	1	3	3	1	4	1	+
143. <i>Geum urbanum</i> L.	1	0	1	1	0	1	1	+
144. <i>Malus domestica</i> Borkh.	5	6	11	5	4	9	3	+
145. <i>Mespilus germanica</i> L.	0	1	1	0	1	1		
146. <i>Prunus armeniaca</i> L.	2	0	2	2	0	2	1	+
147. <i>Prunus avium</i> L.; <i>Prunus cerasus</i> L.	6	3	9	4	3	6	5	+
148. <i>Prunus domestica</i> L.	3	0	3	3	0	3	3	+
149. <i>Prunus dulcis</i> (Miller) Webb	0	8	8	0	8	8	(mix)	
150. <i>Prunus laurocerasus</i> L.	1	0	1	1	0	1	1	+
151. <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	0	2	2	0	2	2		
152. <i>Prunus spinosa</i> L.	1	1	2	1	1	2	1	+
153. <i>Pyrus communis</i> L.	2	0	2	2	0	2	2	+
154. <i>Rosa canina</i> L.	16	4	20	9	4	11	11	++
155. <i>Rubus fruticosus</i> L. agg.; <i>Rubus ulmifolius</i> Schott	2	3	5	3	4	7	1	+
156. <i>Rubus idaeus</i> L.	0	1	1	0	1	1		
157. <i>Coffea arabica</i> L.	3 (3)	17 (15)	20 (18)	1 (1)	12 (10)	12 (10)	2	+
158. <i>Citrus aurantium</i> L.	0	1	1	0	1	1		
159. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.	3	12	15	2	10	11	2	+
160. <i>Ruta graveolens</i> L.	16	10	26	5	5	8	13	++
161. <i>Salix purpurea</i> L. s.l.	0	2	2	0	2	2		
162. <i>Salix x sepulcralis</i> Simonkai	0	1	1	0	1	1		
163. <i>Salix</i> sp.	1	1	2	1	1	2	1	+
164. <i>Saxifraga</i> sp.	0	1	1	0	1	1		
165. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H.	5 (4)	4 (3)	9 (7)	4 (3)	4 (3)	8 (6)	3	+
166. <i>Scrophularia nodosa</i> L.	1	2	3	1	2	3	1	+
167. <i>Scrophularia umbrosa</i> Dumort.	1	0	1	1	0	1	1	+

Pianta medicinale	N° Citazioni			N° Indicazioni			N° Informatori	QI
	FO	FS	Totale	FO	FS	Totale		+ ; ++ ; +++
168. <i>Verbascum thapsus</i> L. s.l.; <i>V. densiflorum</i> Bertol.	4	2	6	2	2	3	2	+
169. <i>Hyoscyamus niger</i> L.	0	1	1	0	1	1		
170. <i>Nicotiana tabacum</i> L.	3	12	15	3	5	7	1	+
171. <i>Solanum dulcamara</i> L.	1 (0)	3 (3)	4 (3)	2 (0)	2 (2)	4 (2)	1 (0)	+
172. <i>Solanum tuberosum</i> L.	11 (11)	9 (8)	20 (19)	11 (11)	4 (3)	12 (11)	8	+
173. <i>Tilia cordata</i> Miller; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	67	26	93	12	8	16	40	+++
174. <i>Parietaria officinalis</i> L. ; <i>Parietaria judaica</i> L.	0	3	3	0	3	3		
175. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L.	16 (16)	16 (14)	32 (30)	14 (14)	10 (8)	18 (16)	13	++
176. <i>Valeriana officinalis</i> agg.	0	1	1	0	1	1		
177. <i>Valerianella locusta</i> (L.) Laterr							(mix)	
178. <i>Lippia triphylla</i> (L'Herit.) Kuntze	4	2	6	4	2	6	1	+
179. <i>Verbena officinalis</i> L.	4	3	7	4	3	7	2	+
<i>Viola</i> sp.	0	2	2	0	2	2		
180. <i>Viola odorata</i> L.	0	2	2	0	2	2		
181. <i>Viola tricolor</i> agg.	0	3	3	0	3	3		
182. <i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L. ³⁰²⁷	149 (140) 30*	82 (75) 38*	231 (215) 68*	52 (44) 18*	45 (39) 31*	84 (70) 42*	46	+++
183. <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f.	2	1	3	2	1	3	2	+
184. <i>Allium cepa</i> L.	38	8	46	21	8	27	17	++
185. <i>Allium porrum</i> L.	0	1	1	0	1	1		
186. <i>Allium sativum</i> L.	40	44	84	18	11	27	23	++
187. <i>Allium ursinum</i> L.	7	0	7	5	0	5	4	+
188. <i>Asparagus officinalis</i> L.	0	2	2	0	2	2		
189. <i>Asparagus tenuifolius</i> Lam.	0	1	1	0	1	1		
190. <i>Paradisea liliastrum</i> (L.) Bertol.	0	1 (0)	1 (0)	0	1 (0)	1 (0)		
191. <i>Polygonatum odoratum</i> (Mill.) Druce	0	2 (1)	2 (1)	0	2 (1)	2 (1)		
192. <i>Streptopus amplexifolius</i> (L.) DC.	0	1	1	0	1	1		
193. <i>Veratrum album</i> L. s.l.	0	2 (0)	2 (0)	0	1 (0)	1 (0)		

³⁰²⁷ I valori accompagnati da un asterisco indicano che la vite è usata sola, senza aggiunta di altre erbe.

Pianta medicinale	N° Citazioni			N° Indicazioni			N° Informatori	QI
	FO	FS	Totale	FO	FS	Totale		+ ; ++ ; +++
194. <i>Avena sativa</i> L. s.l.	0	2 (1)	2 (1)	0	2 (1)	2 (1)		
195. <i>Elymus repens</i> (L.) Gould	2	3	5	2	2	4	1	+
196. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l.	0	10 (8)	10 (8)	0	8 (6)	8 (6)		
197. <i>Oryza sativa</i> L.	0	3	3	0	2	2		
198. <i>Panicum miliaceum</i> L.	0	1	1	0	1	1		
199. <i>Secale cereale</i> L.	0	13 (8)	13 (8)	0	10 (6)	10 (6)		
200. <i>Triticum aestivum</i> L.	3	4	7	3	4	7	2	+
201. <i>Zea mays</i> L.	7	4	11	7	5	11	6	+

Tabella 2 Medicina veterinaria

La colonna “N° Informatori” e “Distretto” includono anche i dati della pianta quando è presente in miscela. L’abbreviazione *mix* accompagna le piante usate unicamente in miscela: i dati corrispondenti sono riportati fra parentesi quadra. Nell’ultima colonna vengono indicati i distretti in cui è stato documentato l’uso veterinario della pianta.

Pianta medicinale	N° Citazioni			N° Indicazioni			N° Informatori	Distretto (FO+FS)
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.		
1. <i>Usnea barbata</i> sp.		3	3		3	3		Lev; VMa
2. <i>Claviceps purpurea</i> (Fries) Tulasne		2	2		1	1		Loc; Tic
3. <i>Equisetum arvense</i> L.	1		1	1		1	1	VMa
4. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott	3	1	4	2	1	2	3	Lev; Riv; Men
5. <i>Larix decidua</i> Miller	2	7	9	3	5	6	2	Lev; VMa
6. <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst.	4	2	6	3	1	4	5	Lev; Loc; Riv
7. <i>Pinus sylvestris</i> L.; <i>Pinus</i> sp.	1		1	1		1	1	Lev
8. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz	2	4	6	1	2	2	2	Lev; Loc
9. <i>Achillea moschata</i> Wulfen		2	2		2	2		Lev; Lug
10. <i>Arnica montana</i> L.	8		8	6		6	5	Ble; Lev; Loc; Lug
11. <i>Matricaria recutita</i> L.	5	3	8	5	3	8	3	Ble; Lev; Lug; Men
12. <i>Petasites albus</i> (L.) Gaertn.	1		1	1		1	1	VMa
13. <i>Betula pendula</i> Roth ; <i>Betula pubescens</i> Ehrh.	1		1	1		1	1	Loc
14. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC.	1	1	2	1	1	2	1	Lug; Men
15. <i>Cannabis sativa</i> L.		3	3		3	3		Loc; Lug
16. <i>Sambucus nigra</i> L.	1		1	1		1	1	Loc
17. <i>Ipomoea jalapa</i> Nutt.		1	1		1	1		Men
18. <i>Cornus sanguinea</i> L.		1	1		1	1		Loc
19. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne	1		1	1		1	1	Bel
20. <i>Ricinus communis</i> L.		2	2		2	2		VMa
21. <i>Quercus petraea</i> Liebl.		1	1		1	1		Loc
<i>Gentiana</i> sp.	4	1	5	4	1	5	4	Ble; Lev; Lug
22. <i>Gentiana lutea</i> L.	4	1	5	4	1	4	1	Lev
23. <i>Gentiana punctata</i> L.		1	1		1	1		Lev
24. <i>Gentiana purpurea</i> L.	4	3	7	4	3	7	2	Ble; Lev; VMa
25. <i>Geranium robertianum</i> L. s.l.		1	1		1	1		Loc

Pianta medicinale	N° Citazioni			N° Indicazioni			N° Informatori	Distretto (FO+FS)
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.		
26. <i>Aesculus hippocastanum</i> L.		2	2		1	1		Loc; Lug
27. <i>Hypericum perforatum</i> L.	1		1	1		1	1	Ble
28. <i>Juglans regia</i> L.		7	7		7	7		Bel; Lev; Loc; Lug
29. <i>Mentha x piperita</i> L.	1		1	1		1		Ble
30. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.	1		1	1		1	1	Ble
31. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.; <i>Thymus vulgaris</i> L.	4	5	9	5	3	7	2	Lev; VMa
32. <i>Linum usitatissimum</i> L.	1	8	9	2	7	8	1	Ble; Lev; Loc; Riv; Lug
33. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L.	9	7	16	10	7	15	7	Ble; Lev; Loc; Men
34. <i>Olea europaea</i> L. [mix]	[3]	0	[3]	[3]	0	[3]	1	Ble
35. <i>Plantago major</i> L. s.str.	2		2	2		2	1	Lug
36. <i>Rumex alpinus</i> L.		1	1		1	1		VMa
37. <i>Alchemilla alpina</i> agg.; <i>Alchemilla conjuncta</i> agg.	4		4	4		4	3	Loc; Riv
38. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg.	2		2	2		2	1	Riv
39. <i>Coffea</i> sp. [fonti orali: mix]	[1]	2	3	[1]	2	2	[1]	Ble; Lug; Riv
40. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H.	1	1	2	1	1	2	1	Bel; Riv
41. <i>Solanum dulcamara</i> L.	1		1	2		2	1	VMa
42. <i>Solanum tuberosum</i> L.		1	1		1	1		Lev
43. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L.		2	2		2	2		VMa
44. <i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L.	9	7	16	8	6	14	6	Ble; Bel; Lev; Loc; Lug; Riv; VMa
45. <i>Allium sativum</i> L. [mix]		[1]	[1]		[1]	[1]		Loc
46. <i>Paradisea liliastrum</i> (L.) Bertol.		1	1		1	1		VMa
47. <i>Polygonatum odoratum</i> (Mill.) Druce*		1	1		1	1		Loc
48. <i>Veratrum album</i> L. s.l.		2	2		1	1		Riv
49. <i>Avena sativa</i> L.		1	1		1	1		Lev
50. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l.		2	2		2	2		Ble; Lug
51. <i>Secale cereale</i> L.		5	5		4	4		Lev; Loc

2.6 PRATICA E CONOSCENZE SULLE PIANTE MEDICINALI (INFORMATORI)

Osservazioni

Nella prima colonna sono segnate le piante medicinali di cui l'informatore ha fatto uso, sia su se stesso, sia su altri.

La seconda colonna raggruppa invece le piante di cui l'informatore ricorda di aver assistito alla preparazione e all'applicazione del rimedio senza averlo lui stesso provato.

La terza e ultima colonna riporta le piante delle quali gli informatori riportano unicamente usi "per sentito dire".

L'asterisco indica che la pianta è stata usata ancora recentemente da almeno un informatore.

Una pianta medicinale può coprire più di una categoria. Le abbreviazioni poste fra parentesi indicano un'importanza secondaria.

Pianta medicinale	Uso diretto	Uso indiretto ("Testimonianza oculare")	Nessun uso ("Tradizione orale")
1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. *	X	X	X
2. <i>Lycopodium clavatum</i> L.		X	
3. <i>Equisetum arvense</i> L.	X	X	X
4. <i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	X		
5. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott *	X	X	X
6. <i>Asplenium trichomanes</i> L.		X	
7. <i>Athyrium filix-femina</i> (L.) Roth		X	
8. <i>Juniperus communis</i> L. s.l.	X		
9. <i>Abies alba</i> Mill.	X		
10. <i>Larix decidua</i> Miller	X		
11. <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst.*	X		
12. <i>Pinus sylvestris</i> L. *	X		
13. <i>Carum carvi</i> L. *	X		
14. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller *	X		
15. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz *	X		
16. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss *	X		
17. <i>Pimpinella anisum</i> L.	X		
18. <i>Vinca minor</i> L.	X		
19. <i>Hedera helix</i> L.		X	
20. <i>Achillea millefolium</i> L. agg.		X	
21. <i>Achillea moschata</i> Wulfen *	X	X	X
22. <i>Arctium lappa</i> L. *	X	X	
23. <i>Arnica montana</i> L.*	X	X	

Pianta medicinale	Uso diretto	Uso indiretto ("Testimonianza oculare")	Nessun uso ("Tradizione orale")
24. <i>Artemisia absinthium</i> L. *	X	X	
25. <i>Artemisia genipi</i> Weber; <i>A. umbelliformis</i> Lam. *	X		
26. <i>Artemisia vulgaris</i> L. *	X		
27. <i>Calendula officinalis</i> L. *	X		
28. <i>Carlina acaulis</i> subsp. <i>caulescens</i> (Lam.) Schübl. et Martens *	X		
29. <i>Matricaria recutita</i> L. *	X		
30. <i>Petasites albus</i> (L.) Gaertn.		X	
31. <i>Taraxacum officinale</i> agg. *	X		
32. <i>Betula pendula</i> Roth ; <i>Betula pubescens</i> Ehrh.	X	X	
33. <i>Borago officinalis</i> L. *	X		
34. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC.	X	X	
35. <i>Brassica oleracea</i> L.; <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i>	X	X	
36. <i>Brassica rapa</i> L.	X		
37. <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.		X	
38. <i>Nasturtium officinale</i> R.Br.	X		
39. <i>Raphanus sativus</i> L. subsp. <i>niger</i> var. <i>albus</i> DC.	X		
40. <i>Boswellia carteri</i> Birdw.	X		
41. <i>Sambucus nigra</i> L. *	X		
42. <i>Sambucus racemosa</i> L.	X	X	
43. <i>Cornus mas</i> L.	X		
44. <i>Corylus avellana</i> L.	X		
45. <i>Sedum acre</i> L.	X		
46. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Kirschl. *	X		
47. <i>Sempervivum montanum</i> L.	X		
48. <i>Sempervivum tectorum</i> L. s.l.		X	
49. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne	X		
50. <i>Hippophaë rhamnoides</i> L. *	X		
51. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Sprengel; <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L. *	X	X	
52. <i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull. *	X		

Pianta medicinale	Uso diretto	Uso indiretto ("Testimonianza oculare")	Nessun uso ("Tradizione orale")
53. <i>Rhododendron ferrugineum</i> L.; <i>Exobasidium rhododendri</i> (Fuckel) C. E. Cramer		X	X
54. <i>Vaccinium myrtillus</i> L. *	X		
55. <i>Euphorbia cyparissias</i> L.		X	
56. <i>Ricinus communis</i> L.	X		
57. <i>Cassia fistula</i> L.	X		
58. <i>Robinia pseudoacacia</i> L.	X		
59. <i>Trifolium pratense</i> L.; <i>Trifolium</i> sp.	X		
60. <i>Gentiana acaulis</i> L.; <i>Gentiana alpina</i> Vill.	X		
61. <i>Gentiana asclepiadea</i> L.		X	
62. <i>Gentiana lutea</i> L. *	X	X	
63. <i>Gentiana purpurea</i> L. *	X		
64. <i>Geranium robertianum</i> L. s.l.		X	X
65. <i>Pelargonium</i> sp.	X	X	
66. <i>Aesculus hippocastanum</i> L. *	X	X	
67. <i>Hypericum perforatum</i> L. *	X	(X)	
68. <i>Juglans regia</i> L. *	X		
69. <i>Lavandula angustifolia</i> Miller	X		
70. <i>Melissa officinalis</i> L. *	X		
71. <i>Mentha x piperita</i> L. *	X		
72. <i>Monarda didyma</i> L. *	X		
73. <i>Ocimum basilicum</i> L. *	X		
74. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. *	X	(X)	
75. <i>Salvia officinalis</i> L. *	X		
76. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. *	X	(X)	(X)
77. <i>Thymus vulgaris</i> L.	X	X	
78. <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb.	X	X	
79. <i>Cinnamomum verum</i> J.S. Presl *	X		
80. <i>Laurus nobilis</i> L. *	X		
81. <i>Linum usitatissimum</i> L.	X	(X)	

Pianta medicinale	Uso diretto	Uso indiretto ("Testimonianza oculare")	Nessun uso ("Tradizione orale")
82. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. *	X	(X)	
83. <i>Ficus carica</i> L.	X		
84. <i>Myristica fragrans</i> Houtt. *		X	
85. <i>Caryophyllus aromaticus</i> L. *	X		
86. <i>Olea europaea</i> L. *	X		
87. <i>Fraxinus excelsior</i> L.		X	
88. <i>Chelidonium majus</i> L. *	X	X	
89. <i>Plantago lanceolata</i> L. *	X	(X)	
90. <i>Plantago major</i> L. *	X	(X)	
91. <i>Rumex acetosa</i> L.; <i>Rumex acetosella</i> L. s.str. *	X		
92. <i>Rumex alpinus</i> L.	X		
93. <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill.	X	X	
94. <i>Primula veris</i> L.	X	X	
95. <i>Alchemilla alpina</i> agg.; <i>Alchemilla conjuncta</i> agg. *	X	(X)	
96. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg. *	X	X	
97. <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC.; <i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	X	X	
98. <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.		X	
99. <i>Geum montanum</i> L. *	X		
100. <i>Geum urbanum</i> L. *	X		
101. <i>Malus domestica</i> Borkh. *	X		
102. <i>Prunus armeniaca</i> L.	X		
103. <i>Prunus avium</i> L.; <i>Prunus cerasus</i> L. *	X	X	
104. <i>Prunus domestica</i> L.	X		
105. <i>Prunus dulcis</i> (Miller) Webb *	X		
106. <i>Prunus laurocerasus</i> L.	X		
107. <i>Prunus spinosa</i> L.		X	
108. <i>Pyrus communis</i> L. *	X		
109. <i>Rosa canina</i> L. *	X	X	
110. <i>Rubus fruticosus</i> L. agg.; <i>Rubus ulmifolius</i> Schott	X		

Pianta medicinale	Uso diretto	Uso indiretto ("Testimonianza oculare")	Nessun uso ("Tradizione orale")
111. <i>Coffea arabica</i> L. *	X		
112. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	X		
113. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. *	X		
114. <i>Ruta graveolens</i> L. *	X	(X)	
115. <i>Salix</i> sp.	X		
116. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H. *	X		
117. <i>Scrophularia nodosa</i> L.	X		
118. <i>Scrophularia umbrosa</i> Dumort.		X	
119. <i>Verbascum thapsus</i> L. s.l.; <i>V. densiflorum</i> Bertol.	X	X	
120. <i>Nicotiana tabacum</i> L.	X	X	
121. <i>Solanum dulcamara</i> L.	X		
122. <i>Solanum tuberosum</i> L. *	X	(X)	
123. <i>Tilia cordata</i> Miller; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. *	X	(X)	
124. <i>Urtica dioica</i> L; <i>Urtica urens</i> L. *	X	(XI)	
125. <i>Lippia triphylla</i> (L' Herit.) Kuntze *	X		
126. <i>Verbena officinalis</i> L. *	X	X	
127. <i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L. *	X	(X)	
128. <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f. *	X		
129. <i>Allium cepa</i> L. *	X	(X)	
130. <i>Allium sativum</i> L. *	X	(X)	
131. <i>Allium ursinum</i> L. *	X	X	
132. <i>Elymus repens</i> (L.) Gould		X	
133. <i>Triticum aestivum</i> L.	X		
134. <i>Zea mays</i> L.	X	X	(X)

2.7 ALTRI USI DELLE PIANTE MEDICINALI

Osservazioni

In questa tabella vengono altri usi delle piante, oltre a quelli legati alla medicina e alla veterinaria, documentati *unicamente* dalle testimonianze orali e scritte raccolte nell'ambito del presente studio (cfr. anche le singole schede etnobotaniche).

Abbreviazioni:

Ali = alimentazione umana >> pianta usata come alimento dolce o salato o dissetante, oppure come condimento (v. le erbe aromatiche), senza che alla pianta sia accordata una valenza terapeutica.

Bev = bibita >> pianta trasformata in bevanda analcolica o alcolica, senza che alla stessa sia accordata una valenza terapeutica

Ut = impiegati per usi domestici, agricoli e per altri mestieri (usati direttamente come utensili o dopo trasformazione)

Tex = produzione di tessuti e altri prodotti a partire da fibre vegetali

En = produzione di energia (calore, illuminazione, ecc.)

Or = ornamento

Gi = gioco

Rit = pianta usata in rituali religiosi (es. festività, processioni, ecc.) e magico-superstiziosi

Best = bestiame >> piante usate in generale come strame, senza connotazione terapeutica

Rep = usato per allontanare insetti (mosche, tignole) e altri animali molesti, ma non direttamente nocivi per l'uomo

Pro = usata per profumare

Pul = usata per pulizia

Alt = altri usi (v. note a piè di pagina)

Pianta medicinale	Ali	Bev	Ut	Tex	Tin	En	Or	Gi	Rit	Meteo	Best	Rep	Pro	Pul	Alt
1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.										X					X ³⁰²⁸
2. <i>Usnea barbata</i> sp.							X				X				
3. <i>Claviceps purpurea</i> (Fries) Tulasne															
4. <i>Lycoperdon bovista</i> L.; <i>Lycoperdon</i> sp.	X														
5. <i>Fomes fomentarius</i> (L.) J. Kix						X									
6. <i>Lycopodium clavatum</i> L.			X												
7. <i>Equisetum arvense</i> L.			X					X							
8. <i>Adiantum capillus-veneris</i> L.		X													
9. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott			X				X			X	X	X			
10. <i>Asplenium septentrionale</i> (L.) Hoffm.															
11. <i>Asplenium trichomanes</i> L.															
12. <i>Ceterach officinarum</i> Willd.															
13. <i>Athyrium filix-femina</i> (L.) Roth											X				

³⁰²⁸ Inserite nelle scarpe come isolante termico.

Pianta medicinale	Ali	Bev	Ut	Tex	Tin	En	Or	Gi	Rit	Meteo	Best	Rep	Pro	Pul	Alt
14. <i>Polypodium vulgare</i> L.	X														
15. <i>Juniperus communis</i> L. s.l.	X	X				X	X		X			X	X	X	
16. <i>Abies alba</i> Mill.			X			X	X	X			X		X		
17. <i>Larix decidua</i> Miller			X			X	X	X		X		X	X		
18. <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst.	X	X	X			X	X	X	X	X	X		X	X	
19. <i>Pinus sylvestris</i> L.	X							X							
20. <i>Carum carvi</i> L.	X	X													
21. <i>Daucus carota</i> L. subsp. <i>sativus</i>	X														
22. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller	X														
23. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz		X									X				
24. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss	X														
25. <i>Peucedanum ostruthium</i> (L.) Koch											X				
26. <i>Pimpinella anisum</i> L.															
27. <i>Vinca minor</i> L.															
28. <i>Hedera helix</i> L.														X	
29. <i>Achillea millefolium</i> L. agg.								X							
30. <i>Achillea moschata</i> Wulfen	X	X									X				
31. <i>Arctium lappa</i> L.								X							
32. <i>Arnica montana</i> L.									X						X ³⁰²⁹
33. <i>Artemisia absinthium</i> L.		X													
34. <i>Artemisia genipi</i> Weber ; <i>A. umbelliformis</i> Lam.		X													
35. <i>Artemisia vulgaris</i> L.															
36. <i>Calendula officinalis</i> L.							X								
37. <i>Carlina acaulis</i> subsp. <i>caulescens</i>	X								X	X					
38. <i>Cichorium endivia</i> L.	X														
39. <i>Cichorium intybus</i> L.	X														
40. <i>Hieracium pilosella</i> L.															
41. <i>Lactuca sativa</i> L.	X														

³⁰²⁹ Fumata come tabacco.

Pianta medicinale	Ali	Bev	Ut	Tex	Tin	En	Or	Gi	Rit	Meteo	Best	Rep	Pro	Pul	Alt
42. <i>Leontopodium alpinum</i> Cass.							X								
43. <i>Matricaria recutita</i> L.									X						
44. <i>Petasites albus</i> (L.) Gaertn.											X				
45. <i>Petasites hybridus</i> (L.) P. Gaertn. et al.											X				
46. <i>Tanacetum vulgare</i> L.	X								X			X			
47. <i>Taraxacum officinale</i> agg.	X	X					X	X	X						
48. <i>Tussilago farfara</i> L.															
49. <i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn.; <i>Alnus incana</i>			X			X									
50. <i>Betula pendula</i> Roth; <i>Betula pubescens</i> Ehrh.		X	X			X			X		X				
51. <i>Borago officinalis</i> L.	X														
52. <i>Symphytum officinale</i> L.															
53. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC.	X		X			X									
54. <i>Brassica nigra</i> (L.) Koch															
55. <i>Brassica oleracea</i> L.; <i>B. oleracea</i> var. <i>sabauda</i>	X		X												
56. <i>Brassica rapa</i> L.	X														
57. <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.							X								
58. <i>Nasturtium officinale</i> R.Br.	X														
59. <i>Raphanus sativus</i> L. subsp. <i>niger</i> var. <i>albus</i> DC.	X														
60. <i>Boswellia carteri</i> Birdw.									X						
61. <i>Cannabis sativa</i> L.	X		X	X		X		X			X				
62. <i>Sambucus nigra</i> L.	X	X	X					X							
63. <i>Sambucus racemosa</i> L.	X														
64. <i>Chenopodium bonus-henricus</i> L.	X														
65. <i>Calystegia sepium</i> ; <i>Convolvulus arvensis</i> L.															
66. <i>Ipomoea jalapa</i> Nutt.															
67. <i>Cornus mas</i> L.	X	X	X												
68. <i>Cornus sanguinea</i> L.															
69. <i>Corylus avellana</i> L.	X		X			X			X	X	X				
70. <i>Sedum acre</i> L.											X				
71. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Kirschl.							X								

Pianta medicinale	Ali	Bev	Ut	Tex	Tin	En	Or	Gi	Rit	Meteo	Best	Rep	Pro	Pul	Alt
72. <i>Sempervivum montanum</i> L.							X								
73. <i>Sempervivum tectorum</i> L. s.l.							X								
74. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne	X		X								X				
75. <i>Hippophaë rhamnoides</i> L.	X	X	X												
76. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Sprengel <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.	X														
77. <i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull.	X		X			X	X				X				
78. <i>Rhododendron ferrugineum</i> L.; <i>Exobasidium rhododendri</i> (Fuckel) C. E. Cramer		X	X			X	X								
79. <i>Vaccinium myrtillus</i> L.	X	X													
80. <i>Vaccinium uliginosum</i> agg.															
81. <i>Euphorbia cyparissias</i> L. ; <i>Euphorbia</i> sp.															
82. <i>Mercurialis annua</i> L.; <i>Mercurialis perennis</i> L.															
83. <i>Ricinus communis</i> L.							X								
84. <i>Cassia angustifolia</i> Vahl.															
85. <i>Cassia fistula</i> L.															
86. <i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link			X												
87. <i>Robinia pseudoacacia</i> L.	X		X			X			X				X		X ³⁰³⁰
88. <i>Trifolium pratense</i> L.; <i>Trifolium</i> sp.								X			X				
89. <i>Castanea sativa</i> Miller	X		X		X	X		X			X				
90. <i>Quercus petraea</i> Liebl.		X	X		X	X					X				
91. <i>Centaurium erythraea</i> Rafn <i>Gentiana</i> sp.														X	
92. <i>Gentiana acaulis</i> L.							X	X	X						
93. <i>Gentiana asclepiadea</i> L.							X								
94. <i>Gentiana germanica</i> Willd. s.l.															
95. <i>Gentiana lutea</i> L.															
96. <i>Gentiana punctata</i> L.															
97. <i>Gentiana purpurea</i> L.															

³⁰³⁰ Usata per consolidare i terreni.

Pianta medicinale	Ali	Bev	Ut	Tex	Tin	En	Or	Gi	Rit	Meteo	Best	Rep	Pro	Pul	Alt
98. <i>Geranium robertianum</i> L. s.l.															
99. <i>Pelargonium</i> sp.							X								
100. <i>Aesculus hippocastanum</i> L.							X								
101. <i>Hypericum maculatum</i> Crantz s.str.															
102. <i>Hypericum perforatum</i> L.									X						
103. <i>Juglans regia</i> L.	X	X	X		X	X			X		X	X			
104. <i>Lavandula angustifolia</i> Miller												X	X		
105. <i>Melissa officinalis</i> L.		X													
106. <i>Mentha x piperita</i> L.	X	X													
107. <i>Mentha spicata</i> L.															
108. <i>Monarda didyma</i> L.		X													
109. <i>Ocimum basilicum</i> L.	X														
110. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.	X														
111. <i>Salvia glutinosa</i> L.															
112. <i>Salvia officinalis</i> L.	X														
113. <i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevisan															
114. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.	X		X												
115. <i>Thymus vulgaris</i> L.	X														
116. <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb.															
117. <i>Cinnamomum verum</i> J.S. Presl	X														
118. <i>Laurus nobilis</i> L.	X														
119. <i>Linum usitatissimum</i> L.	X			X		X					X				
120. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L.	X														
121. <i>Ficus carica</i> L.	X								X						
122. <i>Myristica fragrans</i> Houtt.	X														
123. <i>Caryophyllus aromaticus</i> L.	X	X													
124. <i>Olea europaea</i> L.	X								X						
125. <i>Fraxinus excelsior</i> L.			X			X		X			X				X ³⁰³¹

³⁰³¹ Usato per rimboschire.

Pianta medicinale	Ali	Bev	Ut	Tex	Tin	En	Or	Gi	Rit	Meteo	Best	Rep	Pro	Pul	Alt
126. <i>Fraxinus ornus</i> L.															
127. <i>Chelidonium majus</i> L.															
128. <i>Piper nigrum</i> L.	X														
129. <i>Plantago alpina</i> L.															
130. <i>Plantago lanceolata</i> L.											X				
131. <i>Plantago major</i> L. (s.str.)								X			X				
132. <i>Plantago media</i> L.															
133. <i>Rumex acetosa</i> L.; <i>Rumex acetosella</i> L. s.str.	X														
134. <i>Rumex alpinus</i> L.	X		X								X				
135. <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill.							X				X				
136. <i>Primula veris</i> L.	X														
137. <i>Ranunculus</i> sp.							X				X				
138. <i>Trollius europaeus</i> L.							X	X	X						
139. <i>Alchemilla alpina</i> agg.											X				
140. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg.															
141. <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC.; <i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	X		X			X									X ³⁰³²
142. <i>Fragaria vesca</i> L.	X														
143. <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.															
144. <i>Geum montanum</i> L.															
145. <i>Geum urbanum</i> L.															
146. <i>Malus domestica</i> Borkh.	X	X											X		
147. <i>Mespilus germanica</i> L.	X														
148. <i>Prunus armeniaca</i> L.	X														
149. <i>Prunus avium</i> L.; <i>Prunus cerasus</i> L.	X	X	X			X			X						
150. <i>Prunus domestica</i> L.	X	X	X												
151. <i>Prunus dulcis</i> (Miller) Webb	X														
152. <i>Prunus laurocerasus</i> L.	X	X					X								
153. <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	X	X													

³⁰³² Usato per recinzioni.

Pianta medicinale	Ali	Bev	Ut	Tex	Tin	En	Or	Gi	Rit	Meteo	Best	Rep	Pro	Pul	Alt
154. <i>Prunus spinosa</i> L.	X														
155. <i>Pyrus communis</i> L.	X														
156. <i>Rosa canina</i> L.	X														
157. <i>Rubus fruticosus</i> L. agg.; <i>R. ulmifolius</i> Schott	X		X												
158. <i>Rubus idaeus</i> L.	X										X				
159. <i>Coffea arabica</i> L.		X													
160. <i>Citrus aurantium</i> L.															
161. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	X	X													
162. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.	X	X													
163. <i>Ruta graveolens</i> L.	X								X						
164. <i>Salix</i> sp. ; <i>Salix purpurea</i> L. s.l.			X				X	X	X						
165. <i>Salix x sepulcralis</i> Simonkai									X						
166. <i>Saxifraga</i> sp.															
167. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H.															
168. <i>Scrophularia nodosa</i> L.															
169. <i>Scrophularia umbrosa</i> Dumort.															
170. <i>Verbascum thapsus</i> L. s.l.; <i>V. densiflorum</i> Bertol.															
171. <i>Hyoscyamus niger</i> L.															
172. <i>Nicotiana tabacum</i> L.															X ³⁰³³
173. <i>Solanum dulcamara</i> L.															
174. <i>Solanum tuberosum</i> L.	X										X				
175. <i>Tilia cordata</i> Miller; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.		X	X	X		X			X		X				
176. <i>Parietaria officinalis</i> L.; ; <i>P. judaica</i> L.															
177. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L.	X										X				
178. <i>Valeriana officinalis</i> agg.															
179. <i>Valerianella locusta</i> (L.) Laterr.	X														
180. <i>Lippia triphylla</i> (L'Herit.) Kuntze		X													
181. <i>Verbena officinalis</i> L.															

³⁰³³ Fumata come tabacco.

Pianta medicinale	Ali	Bev	Ut	Tex	Tin	En	Or	Gi	Rit	Meteo	Best	Rep	Pro	Pul	Alt
182. <i>Viola odorata</i> L.															
183. <i>Viola tricolor</i> agg.															
184. <i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L.		X							X						
185. <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f.															
186. <i>Allium cepa</i> L.	X														
187. <i>Allium porrum</i> L.	X														
188. <i>Allium sativum</i> L.	X								X						
189. <i>Allium ursinum</i> L.	X														
190. <i>Asparagus officinalis</i> L.	X														
191. <i>Asparagus tenuifolius</i> Lam.	X														
192. <i>Paradisea liliastrum</i> (L.) Bertol.									X						
193. <i>Polygonatum odoratum</i> (Mill.) Druce									X						
194. <i>Streptopus amplexifolius</i> (L.) DC.															
195. <i>Veratrum album</i> L. s.l.															
196. <i>Avena sativa</i> L. s.l.	X														
197. <i>Elymus repens</i> (L.) Gould															
198. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l.	X	X													
199. <i>Oryza sativa</i> L.	X														
200. <i>Panicum miliaceum</i> L.	X														
201. <i>Secale cereale</i> L.	X		X						X						
202. <i>Triticum aestivum</i> L. sp.	X														
203. <i>Zea mays</i> L.	X		X					X	X		X				

2.8 PREPARAZIONE, APPLICAZIONE E AMMINISTRAZIONE DEI RIMEDI VEGETALI

Tabella 1 Parti del vegetale usate nei rimedi

La tabella riporta unicamente i dati concernenti le piante superiori.

Abbreviazioni

Pl = pianta intera, compresa la radice

Aer = parte aerea, senza la radice

Rad = radice

Fu = fusto. È eventualmente precisato se si tratta di fusto aereo (af), rizoma (rh), rami (ram) o di una parte del fusto: legno (le), corteccia (cor) o lattice (lat)

Fo = foglia, ramoscello fogliato o fronda

Fl = fiore in senso lato (incluse le infiorescenze e le cime fiorite). Sono, se del caso, precisate le parti fiorali: stilo (st)

Fr = frutto in senso lato (ivi incluse le infruttescenze e i falsi frutti)

Se = seme

Ger = germoglio, gemma

Linf = linfa

Res = resina

Al. = altro>> Bu= bulbo; Sp= spore; Ga = galle; Str= strobili

Non precisato = n.p.

Pianta medicinale	Pl	Aer	Rad	Fu	Fo	Fl	Fr	Se	Ger	Linf	Res	Al.	N.p.
1. <i>Lycopodium clavatum</i> L.					X							sp	
2. <i>Equisetum arvense</i> L.	X			X (af;rh)									
3. <i>Adiantum capillus-veneris</i> L.					X								
4. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott				X (rh)	X								
5. <i>Asplenium septentrionale</i> (L.) Hoffm.	X												
6. <i>Asplenium trichomanes</i> L.	X												
7. <i>Ceterach officinarum</i> Willd.	X												
8. <i>Athyrium filix-femina</i> (L.) Roth					X								
9. <i>Polypodium vulgare</i> L.				X (rh)									
10. <i>Juniperus communis</i> L. s.l.				X (ram)								str	
11. <i>Abies alba</i> Mill.									X		X		
12. <i>Larix decidua</i> Miller									X				
13. <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst.									X		X		
14. <i>Pinus sylvestris</i> ; <i>Pinus</i> sp.				X (ram)					X		X		
15. <i>Carum carvi</i> L.							X						

Pianta medicinale	Pl	Aer	Rad	Fu	Fo	Fl	Fr	Se	Ger	Linf	Res	Al.	N.p.
16. <i>Daucus carota</i> L. subsp. <i>sativus</i>			X										
17. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller						(X)	X						
18. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz		X				X							
19. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss		X	X	X	X								
20. <i>Peucedanum ostruthium</i> (L.) Koch			X										
21. <i>Pimpinella anisum</i> L.							X						
22. <i>Vinca minor</i> L.		X											
23. <i>Hedera helix</i> L.					X								
24. <i>Achillea millefolium</i> L. agg.		X											
25. <i>Achillea moschata</i> Wulfen		X				X							
26. <i>Arctium lappa</i> L.			X		X								
27. <i>Arnica montana</i> L.		(X)			X	X							
28. <i>Artemisia absinthium</i> L.		X			X	X							
29. <i>Artemisia genipi</i> Weber ; <i>A. umbelliformis</i> Lam.		X											
30. <i>Artemisia vulgaris</i> L.					X								
31. <i>Calendula officinalis</i> L.					X	X							
32. <i>Carlina acaulis</i> subsp. <i>caulescens</i> (Lam.) Schübl. et Martens			X			X							
33. <i>Cichorium endivia</i> L.													X
34. <i>Cichorium intybus</i> L.			X		X								
35. <i>Hieracium pilosella</i> L.													X
36. <i>Lactuca sativa</i> L.													X
37. <i>Leontopodium alpinum</i> Cass.													X
38. <i>Matricaria recutita</i> L.		(X)				X							
39. <i>Petasites albus</i> (L.) Gaertn.					X								
40. <i>Petasites hybridus</i> (L.) P. Gaertn. et al.					X								
41. <i>Tanacetum vulgare</i> L.		X				X							
42. <i>Taraxacum officinale</i> agg.			X		X	X							
43. <i>Tussilago farfara</i> L.						X							
44. <i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn.; <i>A. incana</i> (L.) Moench					X								

Pianta medicinale	Pl	Aer	Rad	Fu	Fo	Fl	Fr	Se	Ger	Linf	Res	Al.	N.p.
45. <i>Betula pendula</i> Roth; <i>Betula pubescens</i> Ehrh.				X (cor)	X					X			
46. <i>Borago officinalis</i> L.						X							
47. <i>Symphytum officinale</i> L.			X										
48. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC.								X					
49. <i>Brassica nigra</i> (L.) Koch								X					
50. <i>Brassica oleracea</i> L. (var. <i>sabauda</i>)				(X)	X								
51. <i>Brassica rapa</i> L.			X										
52. <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.							X						
53. <i>Nasturtium officinale</i> R.Br.		X											
54. <i>Raphanus sativus</i> L. var. <i>niger</i> Mill.			X	X									
55. <i>Boswellia carteri</i> Birdw.											X		
56. <i>Cannabis sativa</i> L.				X				X					
57. <i>Sambucus nigra</i> L.				X (cor)	X	X	X						
58. <i>Sambucus racemosa</i> L.				X (cor)									
59. <i>Chenopodium bonus-henricus</i> L.					X								
60. <i>Calystegia sepium</i> (L.) R. Br.; <i>Convolvulus arvensis</i> L.													X
61. <i>Ipomoea jalapa</i> Nutt.													X
62. <i>Cornus mas</i> L.							X						
63. <i>Cornus sanguinea</i> L.		X											
64. <i>Corylus avellana</i> L.				X (le)	X								
65. <i>Sedum acre</i> L.		X											
66. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Kirschl.		X	X		X								
67. <i>Sempervivum montanum</i> L.		X			X								
68. <i>Sempervivum tectorum</i> L. s.l.		X	X		X								
69. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne							X	X					
70. <i>Hippophaë rhamnoides</i> L.							X						
71. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Sprengel; <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.		X			X	(X)							
72. <i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull.						X							

Pianta medicinale	Pl	Aer	Rad	Fu	Fo	Fl	Fr	Se	Ger	Linf	Res	Al.	N.p.
73. <i>Rhododendron ferrugineum</i> L.; <i>Exobasidium rhododendri</i> (Fuckel) C. E. Cramer												X (ga)	
74. <i>Vaccinium myrtillus</i> L.							X						
75. <i>Vaccinium uliginosum</i> agg.							X						
76. <i>Euphorbia cyparissias</i> L.; <i>Euphorbia</i> sp.				X (lat)									
77. <i>Mercurialis annua</i> L.; <i>Mercurialis perennis</i> L.													X
78. <i>Ricinus communis</i> L.								X					
79. <i>Cassia angustifolia</i> Vahl.					X								
80. <i>Cassia fistula</i> L.							X						
81. <i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link				X (cor)									
82. <i>Robinia pseudoacacia</i> L.						X							
83. <i>Trifolium pratense</i> L.; <i>Trifolium</i> sp.		X											
84. <i>Castanea sativa</i> Miller				X (le)		X	X						
85. <i>Quercus petraea</i> Liebl.				X (cor)									
86. <i>Centaurium erythraea</i> Rafn						X							
87. <i>Gentiana acaulis</i> L.			X			X							
88. <i>Gentiana asclepiadea</i> L.			X										
89. <i>Gentiana germanica</i> Willd. s.l.													X
90. <i>Gentiana lutea</i> L.	X		X										
91. <i>Gentiana punctata</i> L.			X										
92. <i>Gentiana purpurea</i> L.			X										
93. <i>Geranium robertianum</i> L. s.l.		X			X	X							
94. <i>Pelargonium</i> sp.					X								
95. <i>Aesculus hippocastanum</i> L.							X	X					
96. <i>Hypericum maculatum</i> Crantz s.str.						X							
97. <i>Hypericum perforatum</i> L.		X				X							
98. <i>Juglans regia</i> L.					X	X	X	X	X				
99. <i>Lavandula angustifolia</i> Miller					X								
100. <i>Melissa officinalis</i> L.					X	X							
101. <i>Mentha x piperita</i> L.					X								

Pianta medicinale	Pl	Aer	Rad	Fu	Fo	Fl	Fr	Se	Ger	Linf	Res	Al.	N.p.
102. <i>Mentha spicata</i> L.					X								
103. <i>Monarda didyma</i> L.						X							
104. <i>Ocimum basilicum</i> L.		X			X								
105. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.					X	(X)							
106. <i>Salvia glutinosa</i> L.					X								
107. <i>Salvia officinalis</i> L.					X								
108. <i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevisan		X				X							
109. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.		X											
110. <i>Thymus vulgaris</i> L.		X			X								
111. <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb.				X (le)									
112. <i>Cinnamomum verum</i> J.S. Presl				X (cor)									
113. <i>Laurus nobilis</i> L.					X		X						
114. <i>Linum usitatissimum</i> L.				X				X					
115. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L.	X	X	(X)		X	(X)							
116. <i>Ficus carica</i> L.				ram (lat)			X; lat						
117. <i>Myristica fragrans</i> Houtt.							X	X					
118. <i>Caryophyllus aromaticus</i> L.						X							
119. <i>Olea europaea</i> L.							X						
120. <i>Fraxinus excelsior</i> L.					X								
121. <i>Fraxinus ornus</i> L.										X			
122. <i>Chelidonium majus</i> L.				lat	X	X							
123. <i>Piper nigrum</i> L.							X						
124. <i>Plantago alpina</i> L.					X								
125. <i>Plantago lanceolata</i> L.					X								
126. <i>Plantago major</i> L. (s.str.)					X								
127. <i>Plantago media</i> L.					X								
128. <i>Rumex acetosa</i> L.; <i>Rumex acetosella</i> L. s.str.				X	X								
129. <i>Rumex alpinus</i> L.				X	X								
130. <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill.					X								

Pianta medicinale	Pl	Aer	Rad	Fu	Fo	Fl	Fr	Se	Ger	Linf	Res	Al.	N.p.
131. <i>Primula veris</i> L.						X							
132. <i>Ranunculus</i> sp.						X							
133. <i>Trollius europaeus</i> L.												X (bu)	
134. <i>Alchemilla alpina</i> agg.		X			X	X							
135. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg.		X			X	X							
136. <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC.; <i>C. monogyna</i> Jacq.						X							
137. <i>Fragaria vesca</i> L.					X								
138. <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.						X							
139. <i>Geum montanum</i> L.			X	X (rh)	X								
140. <i>Geum urbanum</i> L.			X	X (rh)	X								
141. <i>Malus domestica</i> Borkh.							X						
142. <i>Mespilus germanica</i> L.							X						
143. <i>Prunus armeniaca</i> L.							X						
144. <i>Prunus avium</i> L.; <i>Prunus cerasus</i> L.							X	X					
145. <i>Prunus domestica</i> L.							X						
146. <i>Prunus dulcis</i> (Miller) Webb								X					
147. <i>Prunus laurocerasus</i> L.							X						
148. <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch								X					
149. <i>Prunus spinosa</i> L.							X						
150. <i>Pyrus communis</i> L.							X						
151. <i>Rosa canina</i> L.						X	X						
152. <i>Rubus fruticosus</i> L. agg.; <i>R. ulmifolius</i> Schott					X								
153. <i>Rubus idaeus</i> L.					X								
154. <i>Coffea arabica</i> L.								X					
155. <i>Citrus aurantium</i> L.							X						
156. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck						X	X						
157. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.							X						
158. <i>Ruta graveolens</i> L.		X			X								
159. <i>Salix</i> sp.; <i>Salix x seplucralis</i> L.					X								

Pianta medicinale	Pl	Aer	Rad	Fu	Fo	Fl	Fr	Se	Ger	Linf	Res	Al.	N.p.
160. <i>Salix purpurea</i> L. s.l.													X
161. <i>Saxifraga</i> sp.		X											
162. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H.		X				X							
163. <i>Scrophularia nodosa</i> L.				X (rh)	X								
164. <i>Scrophularia umbrosa</i> Dumort.					X								
165. <i>Verbascum thapsus</i> L. s.l.; <i>V. densiflorum</i> Bertol.						X							
166. <i>Hyoscyamus niger</i> L.						X							
167. <i>Nicotiana tabacum</i> L.					X								
168. <i>Solanum dulcamara</i> L.		X	X										
169. <i>Solanum tuberosum</i> L.				X (rh)									
170. <i>Tilia cordata</i> Miller; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.						X							
171. <i>Parietaria officinalis</i> L. ; <i>Parietaria judaica</i> L.													X
172. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L.	X	X			X								
173. <i>Valeriana officinalis</i> agg.													X
174. <i>Valerianella locusta</i> (L.) Laterr.		X											
175. <i>Lippia triphylla</i> (L'Herit.) Kuntze					X								
176. <i>Verbena officinalis</i> L.		X			X	X							
177. <i>Viola odorata</i> L.													X
178. <i>Viola tricolor</i> agg.													X
179. <i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L.							X			X			
180. <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f. e <i>Aloe</i> sp.					X								
181. <i>Allium cepa</i> L.												X (bu)	
182. <i>Allium porrum</i> L.													X
183. <i>Allium sativum</i> L.												X (bu)	
184. <i>Allium ursinum</i> L.					X								
185. <i>Asparagus officinalis</i> L.									X				
186. <i>Asparagus tenuifolius</i> Lam.													X
187. <i>Paradisea liliastrum</i> (L.) Bertol.						X							
188. <i>Polygonatum odoratum</i> (Mill.) Druce					X								

Pianta medicinale	Pl	Aer	Rad	Fu	Fo	Fl	Fr	Se	Ger	Linf	Res	Al.	N.p.
189. <i>Streptopus amplexifolius</i> (L.) DC.		X											
190. <i>Veratrum album</i> L. s.l.			X										
191. <i>Avena sativa</i> L. s.l.		X					X						
192. <i>Elymus repens</i> (L.) Gould		X		X (rh)									
193. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l.							X						
194. <i>Oryza sativa</i> L.							X						
195. <i>Panicum miliaceum</i> L.							X						
196. <i>Secale cereale</i> L.							X						
197. <i>Triticum aestivum</i> L.*							X						
198. <i>Zea mays</i> L.						X (st)	X						

Tabella 2 Preparazioni e attestazioni d'uso

Nella tavola 2 vengono riportate, per ogni pianta medicinale, il numero di attestazioni d'uso registrate. Le colonne separano le varie tipologie di applicazione o amministrazione del rimedio: applicazione esterna, via orale (ingestione), applicazione limitata alla cavità orale (bocca), alle narici e vie respiratorie, alle orecchie, all'ano. Nell'ultima colonna ("senza contatto") sono indicati i rimedi che agiscono a distanza, senza nessun contatto con la superficie corporea.

La tavola include anche le attestazioni d'uso concernenti le preparazioni di miscele.

Abbreviazioni:

Tis = tisana (senza precisare)

Dec = decotto

Inf = infuso

Suc = succo

Dist = bevanda ottenuta per distillazione

Ferm = bevanda ottenuta per fermentazione

Mac = vegetale messo a macerare, generalmente in acquavite, in olio ma anche in acqua o altra soluzione, applicato esternamente o amministrato per via orale)

Liq = liquore

Sci = sciroppo

Ali = alimento (per semplicità, sono omesse le diverse preparazioni)

For = consumato dalle bestie come foraggio (per semplicità, sono omesse le diverse preparazioni)

Bev = beveroni per bestie (generalmente a base di farina o crusca)

S.p.p. = pianta fresca o essiccata, applicata o amministrata senza preparazione previa

Lav = indica che il vegetale subisce un trattamento o lavorazione (battitura, sminuzzamento, pestatura, leggera scottatura) con o senza aggiunta di altri ingredienti prima di essere applicato. Sono inclusi nella definizione anche gli impiastri - miscugli di diverse sostanze vegetali e talora animali, battute e applicate a freddo - e le resine, applicate a freddo o precedentemente riscaldate.

Imp = impacchi a base di tisane (t.imp), oli (ol.imp), distillati (dist.imp), succo del vegetale (suc.imp) o aceto (fer.imp)

Oli = olio (applicazione o amministrazione, senza altre trasformazioni)

Polt = cataplasma e poltiglie varie ottenute con sostanze vegetali cotte, generalmente avvolte in garze e applicate su una parte del corpo

Pom = trasformazione del vegetale in pomata, crema o unguento

Fum = produzione di fumi o vapori

Polv = farine e polveri vegetali (applicate senza altre trasformazioni)

Bagn = lavaggi e bagni, generalmente a base d'infusi o decotti

Alt = altri preparati vegetali, con trasformazione più elaborata

N.p. = non precisato

PIANTA MEDICINALE	APPLICAZIONE ESTERNA	INGESTIONE	BOCCA	NARICI	ORECCHIE	ANO	SENZA CONTATTO
1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.	9 mac	75 dec; 2 mac; 1 sci	2 mac				
2. <i>Usnea barbata</i> sp.		1 dec; <u>2 tis</u> ; <u>1 for</u>					
3. <i>Claviceps purpurea</i> (Fries) Tulasne		2 inf; <u>2 inf</u>					
4. <i>Lycoperdon bovista</i> L.	4 s.p.p.						
5. <i>Fomes fomentarius</i> (L.) J. Kikx	2 polv						
6. <i>Lycopodium clavatum</i> L.	2 s.p.p.						
7. <i>Equisetum arvense</i> L.	1 t.imp	8 tis; 5 dec <u>1 for</u>					
8. <i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	1 bagn	3 dec; 2 sci					
9. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott	22 s.p.p. ; 2 lav						<u>4 s.p.p</u>
10. <i>Asplenium septentrionale</i> (L.) Hoffm.		1 tis; 1 dec					
11. <i>Asplenium trichomanes</i> L.		1 tis					
12. <i>Ceterach officinarum</i> Willd.		1 dec					
13. <i>Athyrium filix-femina</i> (L.) Roth	1 s.p.p.						
14. <i>Polypodium vulgare</i> L.		1 dec					
15. <i>Juniperus communis</i> L. s.l.	6 mac	5 mac; 2 liq; 2 s.p.p. 1 inf; 1 dec ; 1 ali 1 n.p.	1 fum				
16. <i>Abies alba</i> Mill.	15 lav; 4 s.p.p.; (1 pom); 1 n.p.	4 sci; 1 dec	1 s.p.p.				
17. <i>Larix decidua</i> Miller	15 s.p.p.; 9 lav <u>5 s.p.p.; 4 lav</u>		4 s.p.p.				
18. <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst.	4 s.p.p. (2 s.p.p.); 13 lav; 2 pom <u>4 s.p.p.; 3 lav; 3 pom</u>	14 sci	7 s.p.p.				
19. <i>Pinus sylvestris</i> .	1 s.p.p.; <u>1 lav</u>	12 sci; 7 dec	1 s.p.p.				
20. <i>Carum carvi</i> L.		4 tis; 1 mac	1 s.p.p.				
21. <i>Daucus carota</i> L. subsp. <i>sativus</i>		1 dec					
22. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller		19 dec; 3 inf 5 tis; 1 s.p.p.					

PIANTA MEDICINALE	APPLICAZIONE ESTERNA	INGESTIONE	BOCCA	NARICI	ORECCHIE	ANO	SENZA CONTATTO
23. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz		2 dec; 2 liq; 1 mac; 1 tis; <u>5 for</u> ; 1 tis					
24. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss	2 s.p.p.; 1 suc; 3 lav	2 ali; 2 dec; 1 inf; 1 s.p.p.; 3 n.p.				4 s.p.p.	
25. <i>Peucedanum ostruthium</i> (L.) Koch	1 s.p.p.	1 lav					
26. <i>Pimpinella anisum</i> L.		3 tis	1 s.p.p.				
27. <i>Vinca minor</i> L.	1 lav						
28. <i>Hedera helix</i> L.	1 s.p.p.						
29. <i>Achillea millefolium</i> L. agg.	1 s.p.p.; 1 bagn	2 tis; 1 dec					
30. <i>Achillea moschata</i> Wulfen	1 mac	11 mac; 8 tis; 5 liq 2 dec; 2 inf; 1 dist; 1 ali; <u>1 for</u> ; <u>1 dec</u>					
31. <i>Arctium lappa</i> L.	3 bagn	6 dec; 1 inf					
32. <i>Arnica montana</i> L.	64 mac; 6 t.imp 3 lav; 1 pom; 2 s.p.p.; 1 bagn; 1 fum; <u>5 mac; 2 t.imp; 1 bagn</u>	2 dec; 1 mac					
33. <i>Artemisia absinthium</i> L.	5 lav	4 mac; 3 inf; 2 liq 1 sci					
34. <i>Artemisia genipi</i> Web. ; <i>A. umbelliformis</i> Lam.		2 liq; 1 mac					
35. <i>Artemisia vulgaris</i> L.	1 s.p.p.						
36. <i>Calendula officinalis</i> L.	3 pom; 2 mac	1 s.p.p.					
37. <i>Carlina acaulis</i> ssp. <i>caulescens</i> (Lam.)	7 mac	1 mac					
38. <i>Cichorium endivia</i> L.		1 n.p.					
39. <i>Cichorium intybus</i> L.		11 dec; 2 ali					
40. <i>Hieracium pilosella</i> L.	1 s.p.p.						
41. <i>Lactuca sativa</i> L.		1 dec					
42. <i>Leontopodium alpinum</i> Cass.		1 tis					
43. <i>Matricaria recutita</i> L.	24 t.imp; 13 lav; 10 bagn; 4 polt; 2 n.p.; 1 s.p.p.; 1 mac;	50 inf; 42 tis; 4 dec; 2 n.p.; 1 mac; 1 s.p.p. <u>2 inf; 1 dec; 1 tis</u>	2 dec; 2 inf 1 fum; 1 s.p.p.; 1 bagn	1 fum; <u>1 fum</u>			

PIANTA MEDICINALE	APPLICAZIONE ESTERNA	INGESTIONE	BOCCA	NARICI	ORECCHIE	ANO	SENZA CONTATTO
	<u>3 t.imp; 1 bagn</u>						
44. <i>Petasites albus</i> (L.) Gaertn.		<u>1 for</u>					
45. <i>Petasites hybridus</i> (L.) P. Gaertn. et al.	1 s.p.p.						
46. <i>Tanacetum vulgare</i> L.		2 tis					
47. <i>Taraxacum officinale</i> agg.	1 pom	14 ali; 3 sci; 3 n.p.; 2 dec					
48. <i>Tussilago farfara</i> L.	1 n.p.	3 tis					
49. <i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn.; <i>Alnus incana</i>	2 s.p.p.						
50. <i>Betula pendula</i> Roth; <i>Betula pubescens</i> Ehrh.	6 s.p.p.; <u>1 bagn/dec</u>	1 ferm					
51. <i>Borago officinalis</i> L.	1 pom	1 s.p.p.; 1 dec					
52. <i>Symphytum officinale</i> L.	1 lav						
53. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC.	6 ol; <u>1 ol</u>	<u>1 oli</u>					
54. <i>Brassica nigra</i> (L.) Koch	1 lav; 1 bagn; 1 polt						
55. <i>Brassica oleracea</i> L. (var. <i>sabauda</i>)	16 s.p.p.; 27 lav 1 suc.imp; 1 alt						
56. <i>Brassica rapa</i> L.	1 lav	1 ali					
57. <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.		2 tis					
58. <i>Nasturtium officinale</i> R.Br.		3 ali; 1 n.p.					
59. <i>Raphanus sativus</i> L. subsp. <i>niger</i> var. <i>albus</i> DC.		1 suc					
60. <i>Boswellia carteri</i> Birdw.	4 alt; 2 polt						
61. <i>Cannabis sativa</i> L.	5 alt; 1 polt	<u>3 for</u>					
62. <i>Sambucus nigra</i> L.	11 s.p.p.; 4 polt; 2 oli 1 bagn; 1 lav; 1 n.p.	26 sci; 20 dec; 7 inf 4 tis; 3 ali; 2 n.p.; 2 ferm; <u>1 inf</u>	1 imp				
63. <i>Sambucus racemosa</i> L.	1 s.p.p.	3 sci; 1 tis; 1 ali					
64. <i>Chenopodium bonus-henricus</i> L.	1 s.p.p.						
65. <i>Calystegia sepium</i> R. Br.; <i>Convolvulus arvensis</i> L.		n.p.					
66. <i>Ipomoea jalapa</i> Nutt.		8 n.p.; <u>1 n.p.</u>					
67. <i>Cornus mas</i> L.		2 dec; 1 ali					

PIANTA MEDICINALE	APPLICAZIONE ESTERNA	INGESTIONE	BOCCA	NARICI	ORECCHIE	ANO	SENZA CONTATTO
68. <i>Cornus sanguinea</i> L.							<u>1 s.p.p.</u>
69. <i>Corylus avellana</i> L.	1 t.imp; 1 bagn 1 polv	1 s.p.p.	1 s.p.p.				
70. <i>Sedum acre</i> L.	1 suc; 1 lav	3 suc					
71. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Kirschl.	5 lav; 1 s.p.p.; (1 suc)	(2 suc)					
72. <i>Sempervivum montanum</i> L.	2 lav; 2 suc; (1 suc)	(2 suc)	3 lav				
73. <i>Sempervivum tectorum</i> L. s.l.	1 s.p.p.; (1 suc)	1 tis; (1 suc)	1 s.p.p.		1 suc		
74. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne		7 s.p.p.; 1 ali; <u>1 for</u>					
75. <i>Hippophaë rhamnoides</i> L.		1 ali; 1 sci					
76. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Sprengel; <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.		13 dec; 2 tis; 1 inf					
77. <i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull.		1 dec; 1 tis					
78. <i>Rhododendron ferrugineum</i> L.; <i>Exobasidium rhododendri</i> (Fuckel) C. E. Cramer	1 mac		1 s.p.p.				
79. <i>Vaccinium myrtillus</i> L.		19 ali; 3 sci; 2 mac; 2 dec; 2 lav; 1 s.p.p.; 1 dist					
80. <i>Vaccinium uliginosum</i> agg.		1 s.p.p.					
81. <i>Euphorbia cyparissias</i> L.; <i>Euphorbia</i> sp.	7 s.p.p.						
82. <i>Mercurialis annua</i> L.; <i>M. perennis</i> L.		1 n.p.					
83. <i>Ricinus communis</i> L.	5 ol.imp; 8 oli	21 oli; <u>2 oli</u>					
84. <i>Cassia angustifolia</i> Vahl.		1 dec; 1 n.p.					
85. <i>Cassia fistula</i> L.		4 s.p.p.; 1 n.p.					
86. <i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link	2 s.p.p.; 2 lav						
87. <i>Robinia pseudoacacia</i> L.		2 sci					
88. <i>Trifolium pratense</i> L.; <i>Trifolium</i> sp.	1 s.p.p.	3 dec; 1 s.p.p.					
89. <i>Castanea sativa</i> Miller	1 alt	2 alt					
90. <i>Quercus petraea</i> Liebl.		2 dec ; <u>1 dec</u>					
91. <i>Centaurium erythraea</i> Rafn		1 inf					
<i>Gentiana</i> sp.	3 s.p.p.	5 mac; 5 dec; 3 dist	1 s.p.p.				

PIANTA MEDICINALE	APPLICAZIONE ESTERNA	INGESTIONE	BOCCA	NARICI	ORECCHIE	ANO	SENZA CONTATTO
		<u>5 dec</u>					
92. <i>Gentiana acaulis</i> L.	1 mac	6 mac; 1 dec; 1 inf					
93. <i>Gentiana asclepiadea</i> L.		1 mac; 1 tis					
94. <i>Getiana germanica</i> Willd. s.l.		1 tis					
95. <i>Gentiana lutea</i> L.		6 mac; 1 dist <u>4 inf; 1 mac</u>					
96. <i>Gentiana punctata</i> L.		1 mac; <u>1 mac</u>					
97. <i>Gentiana purpurea</i> L.		5 mac; 2 dist; 1 dec; <u>4 inf; 2 dec; 2 mac</u>					
98. <i>Geranium robertianum</i> L. s.l.	7 lav; 1 s.p.p. 1 bagn						
99. <i>Pelargonium</i> sp.	3 s.p.p.						
100. <i>Aesculus hippocastanum</i> L.	9 s.p.p.; 4 bagn ; 2 t.imp	<u>2 for</u>					
101. <i>Hypericum maculatum</i> Crantz s.str.	2 mac						
102. <i>Hypericum perforatum</i> L.	17 mac; 2 ol.imp; 1 t.imp; 1 s.p.p.	1 inf; <u>1 inf</u>			1 mac		
103. <i>Juglans regia</i> L.	24 bagn; 7 lav; 2 ol ; 2 s.p.p.; 2 mac <u>4 s.p.p.; 3 lav</u>	31 dec; 9 liq; 4 n.p.; 4 mac; 2 s.p.p.; 2 tis; 1 inf					1 s.p.p.
104. <i>Lavandula angustifolia</i> Miller	5 mac; 1 pom	2 inf; 1 mac					
105. <i>Melissa officinalis</i> L.		3 dec; 2 inf 2 n.p.; 1 sci					
106. <i>Mentha x piperita</i> L.		15 inf; 6 tis ; 2 sci 2 dec; 1 liq; 1 n.p.; <u>1 tis</u>	2 s.p.p.				
107. <i>Mentha spicata</i> L.		1 inf; 1 ali					
108. <i>Monarda didyma</i> L.		4 sci					
109. <i>Ocimum basilicum</i> L.		1 tis; 1 ali; 1 liq; 1 dec					
110. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.	8 bagn; 7 mac; 1 t.imp 11 mac	6 mac; 5 dec; 4 inf; 1 tis; <u>1 dec</u>					

PIANTA MEDICINALE	APPLICAZIONE ESTERNA	INGESTIONE	BOCCA	NARICI	ORECCHIE	ANO	SENZA CONTATTO
111. <i>Salvia glutinosa</i> L.	1 s.p.p.						
112. <i>Salvia officinalis</i> L.	1 bagn; 6 mac	11 inf; 3 mac; 3 dec; 2 tis; 1 liq	24 s.p.p.; 9 dec 6 tis; 1 lav				
113. <i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevisan	1 lav		?				
114. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.	9 mac; <u>1 dec</u>	16 inf; 11 tis 5 dec; 2 mac; 1 n.p.; <u>3 tis; 3 dec; 1 inf</u>	1 s.p.p.; 1 n.p. <u>1 dec</u>				
115. <i>Thymus vulgaris</i> L.		2 inf; 1 tis <u>(2 tis; 1 inf)</u>					
116. <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb.	10 alt						
117. <i>Cinnamomum verum</i> J.S. Presl	9 mac	2 liq; 2 mac; 2 dec					
118. <i>Laurus nobilis</i> L.	10 mac	4 inf; 2 mac; 1 polv					
119. <i>Linum usitatissimum</i> L.	81 polt; 1 alt	17 mac; 9 dec 1 tis; 1 oli; 1 lav 1 alt; 1 n.p.; <u>3 inf; 2 dec; 2 for</u>					
120. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L.	23 t.imp; 20 bagn; 10 lav; 4 s.p.p.; 2 polt; 2 n.p.; <u>8 dec; 1 bagn; 1 s.p.p.; 1 t.imp</u>	26 dec; 13 inf; 8 tis; 2 n.p.; <u>3 dec; 2 inf</u>	45 dec; 9 s.p.p. 5 lav; 1 polt; 1 inf		1 tis		
121. <i>Ficus carica</i> L.	3 s.p.p.	2 ali	1 s.p.p.; 1 dec				
122. <i>Myristica fragrans</i> Houtt.	7 mac	2 liq; 2 mac; 1 dec; 1 s.p.p.; 1 n.p.					
123. <i>Caryophyllus aromaticus</i> L.	9 mac	3 dec; 2 mac; 1 liq	8 s.p.p.; 1 polt				
124. <i>Olea europaea</i> L.	27 oli; 7 ol.imp; 3 pom; <u>3 pom</u>						
125. <i>Fraxinus excelsior</i> L.	1 t.imp; 1 bagn						
126. <i>Fraxinus ornus</i> L.		1 lav					
127. <i>Chelidonium majus</i> L.	19 s.p.p.	1 lav	1 s.p.p.				
128. <i>Piper nigrum</i> L.	1 lav		1 polt				
<i>Plantago</i> sp.	2 s.p.p.; 1 lav	2 n.p.					

PIANTA MEDICINALE	APPLICAZIONE ESTERNA	INGESTIONE	BOCCA	NARICI	ORECCHIE	ANO	SENZA CONTATTO
129. <i>Plantago alpina</i> L.	1 s.p.p.	1 tis					
130. <i>Plantago lanceolata</i> L.	9 s.p.p.; 3 lav	2 inf; 2 sci; 1 dec; 1 tis					
131. <i>Plantago major</i> L. s.str.	23 s.p.p.; 7 lav	1 tis; 1 dec; <u>2 for</u>					
132. <i>Plantago media</i> L.	1 s.p.p.						
133. <i>Rumex acetosa</i> L.; <i>Rumex acetosella</i> L. s.str.	2 s.p.p.; 1 t.imp	8 s.p.p.					
134. <i>Rumex alpinus</i> L.	7 lav; 4 s.p.p.; 1 n.p.	1 mac; <u>1 for</u>					
135. <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill.	4 lav						
136. <i>Primula veris</i> L.		1 dec; 1 inf; 1 tis					
137. <i>Ranunculus</i> sp.	1 lav; 1 n.p.						
138. <i>Trollius europaeus</i> L.							1 s.p.p.
139. <i>Alchemilla alpina</i> agg.	1 s.p.p.	6 inf; 5 tis; 4 dec; <u>2 for</u>					
140. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg.	2 s.p.p.; 3 lav	5 tis; 2 inf; 1 dec; <u>2 for</u>					
141. <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC.; <i>Crataegus monogyna</i> Jacq.		5 inf					
142. <i>Fragaria vesca</i> L.	3 s.p.p.						
143. <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.		3 tis					
144. <i>Geum montanum</i> L.	2 lav; 1 s.p.p.						
145. <i>Geum urbanum</i> L.	1 lav						
146. <i>Malus domestica</i> Borkh.	3 ferm	6 dec; 2 lav; 2 ferm; 1 s.p.p.; 1 ali;					
147. <i>Mespilus germanica</i> L.		1 ali					
148. <i>Prunus armeniaca</i> L.		4 mac					
149. <i>Prunus avium</i> L.; <i>Prunus cerasus</i> L.	1 lav; 1 dist.imp	4 dec; 1 s.p.p. 1 mac; 1 dist					
150. <i>Prunus domestica</i> L.		2 mac; 1 lav					
151. <i>Prunus dulcis</i> (Miller) Webb	1 oli; 1 pom	3 oli			1 oli		
152. <i>Prunus laurocerasus</i> L.		1 liq					

PIANTA MEDICINALE	APPLICAZIONE ESTERNA	INGESTIONE	BOCCA	NARICI	ORECCHIE	ANO	SENZA CONTATTO
153. <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch		2 dec					
154. <i>Prunus spinosa</i> L.		1 ali; 1 s.p.p.					
155. <i>Pyrus communis</i> L.		2 ali					
156. <i>Rosa canina</i> L.	1 mac	8 dec; 5 ali; 3 tis 2 inf; 1 n.p.					
157. <i>Rubus fruticosus</i> L. agg.; <i>R. ulmifolius</i> Schott	2 t.imp; 1 s.p.p.	1 dec	1 dec				
158. <i>Rubus idaeus</i> L.		1 tis					
159. <i>Coffea arabica</i> L.	3 lav	17 dec; 2 mac; <u>3 dec</u>					
160. <i>Citrus aurantium</i> L.		1 dec					
161. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck		2 suc; 1 dec					
162. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.	2 s.p.p.; 1 suc; 4 mac	16 suc; 4 dec; 1 sci; 1 liq; 1 mac	4 suc				
163. <i>Ruta graveolens</i> L.	3 mac; 4 lav	15 mac; 6 suc 2 inf; 1 s.p.p.					
164. <i>Salix purpurea</i> L. s.l.		1 dec					
165. <i>Salix</i> sp.; <i>Salix x sepulcralis</i> Simonkai	1 s.p.p.						2 s.p.p.
166. <i>Saxifraga</i> sp.	2 lav						
167. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H.	4 t.imp; 3 bagn; <u>1 inf</u>						<u>1 s.p.p.</u>
168. <i>Scrophularia nodosa</i> L.	3 s.p.p.						
169. <i>Scrophularia umbrosa</i> Dumort.	1 s.p.p.						
170. <i>Verbascum thapsus</i> L. s.l.; <i>V. densiflorum</i> Bertol.		5 tis; 1 dec					
171. <i>Hyoscyamus niger</i> L.			1 fum				
172. <i>Nicotiana tabacum</i> L.	5 lav; 1 n.p.		4 lav; 1 polv	4 lav			
173. <i>Solanum dulcamara</i> L.		1 dec; 2 n.p.; <u>1 dec</u>					
174. <i>Solanum tuberosum</i> L.	11 s.p.p.; 5 lav; 3 polt	<u>1 for</u>					
175. <i>Tilia cordata</i> Miller; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	1 bagn	44 dec; 28 tis; 21 inf; 1 n.p.	1 bagn; 1 dec				
176. <i>Parietaria officinalis</i> L.; ; <i>Parietaria judaica</i> L.	2 bagn; 1 n.p.						

PIANTA MEDICINALE	APPLICAZIONE ESTERNA	INGESTIONE	BOCCA	NARICI	ORECCHIE	ANO	SENZA CONTATTO
177. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L.	12 s.p.p.; 5 bagn; 3 lav; 1 suc	5 inf; 2 dec; 1 ali; 1 n.p.; <u>2 for</u>					
178. <i>Valeriana officinalis</i> agg.		1 n.p.					
179. <i>Valerianella locusta</i> (L.) Laterr.		1 ali					
180. <i>Lippia triphylla</i> (L'Herit.) Kuntze		8 inf; 2 dec; 1 liq					
181. <i>Verbena officinalis</i> L.	1 oli	4 inf; 2 dec					
<i>Viola</i> sp.		1 dec					
182. <i>Viola odorata</i> L.		1 dec; 1 n.p.					
183. <i>Viola tricolor</i> agg.		3 dec					
184. <i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L. ³⁰³⁴	90 dist; 23 ferm; 12 ferm.imp; 3 dist.imp; 4 s.p.p.; <u>9 dist; 2 ferm</u>	84 dist; 23 ferm; 21 liq; 1 s.p.p.; <u>2 ferm; 2 dist</u>	8 dist; 1 ferm <u>4 ferm</u>	3 ferm			
185. <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f.		2 alt; 1 s.p.p.; 2 liq					
186. <i>Allium cepa</i> L.	10 polt; 8 lav; 5 s.p.p.; 2 alt; 1 n.p.	12 dec; 6 ali 1 suc			1 suc		2 s.p.p.
187. <i>Allium porrum</i> L.		1 dec					
188. <i>Allium sativum</i> L.	43 s.p.p.; 10 lav; 9 mac; 5 polt; 1 suc.imp; 1 n.p.	7 ali; 5 s.p.p. 6 mac; 4 dec; 2 lav 1 tis ; 1 n.p.	1 s.p.p.; <u>1 lav</u>	3 lav; 2 s.p.p.	1 s.p.p.		2 s.p.p.
189. <i>Allium ursinum</i> L.		7 ali					
190. <i>Asparagus officinalis</i> L.		2 ali					
191. <i>Asparagus tenuifolius</i> Lam.		1 inf					
192. <i>Paradisea liliastrum</i> (L.) Bertol.	<u>1 fum</u>						
193. <i>Polygonatum odoratum</i> (Mill.) Druce	1 s.p.p.; 1 bagn						
194. <i>Streptopus amplexifolius</i> (L.) DC.	1 suc.imp						
195. <i>Veratrum album</i> L. s.l.	1 lav						
196. <i>Avena sativa</i> L. s.l.	1 lav	<u>1 for</u>					

³⁰³⁴ Essendo la vite quasi sempre trasformata in un prodotto fermentato o distillato, sovente associato ad altre erbe, è indicato unicamente il tipo di preparazione riguardante solamente la vite, senza considerare l'erba o le erbe in aggiunta.

PIANTA MEDICINALE	APPLICAZIONE ESTERNA	INGESTIONE	BOCCA	NARICI	ORECCHIE	ANO	SENZA CONTATTO
197. <i>Elymus repens</i> (L.) Gould		4 dec					
198. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l.		4 tis; 3 dec; <u>2 bev</u>					
199. <i>Oryza sativa</i> L.		2 dec; 1 ali					
200. <i>Panicum miliaceum</i> L.		1 ali					
201. <i>Secale cereale</i> L.	6 polt; 2 lav	1 dec; 1 ali <u>4 bev; 1 for</u>	<u>1 lav</u>				
202. <i>Triticum aestivum</i> L.	3 polt; 3 polv; 1 lav						
203. <i>Zea mays</i> L.	4 polt; 2 bagn	3 dec; 1 inf; 1 tis					

2.9 ORIGINALITÀ DEI RIMEDI DI MEDICINA UMANA

In questa tabella sono riportati i rimedi per i quali non sono stati trovati riscontri nelle pubblicazioni di fitoterapia e nei trattati sulle piante medicinali consultati (cfr. la *Bibliografia*): fra questi, sono elencati sia i rimedi nuovi sia i rimedi che hanno trovato riscontro identico o simile in altri studi etnofarmacobotanici. Anche in questo caso le indicazioni (e quindi le piante medicinali) citate da informatori sono indicate in blu, quelle documentate da fonti bibliografiche e di archivio in rosso scuro e in nero le indicazioni confermate da entrambe le fonti. Sono stati esclusi i rimedi, documentati da fonti scritte, sprovvisti d'informazioni sulla parte del vegetale usata e/o sul modo di preparazione e amministrazione.

Pianta medicinale	Parte vegetale	Indicazione	N° citazioni	Riscontro in altri studi etnobotanici	Altre osservazioni
1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.	tallo	Depurativo del sangue	1	Usato in tisana come depurativo (Delcour, p. 101)	Usato anche come tonico, stimolante e ricostituente (Font Quer, p. 42)
2. <i>Usnea barbata</i> sp.	tallo	Raffreddore	1		Usato nelle infiammazioni della bocca e della mucosa della faringe (<i>Herbal remedies</i>); dimostrata l'attività antimicrobica dell'acido usnico (Font Quer, p. 43)
3. <i>Equisetum arvense</i> L.	fusto sterile	Tosse; bronchite	1		
4. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott	fronda	Febbre	1		
5. <i>Asplenium trichomanes</i> L.	fronda	Diuretico	1	Pieroni, Quave <i>et al.</i> , 2002, pp. 222,223	
6. <i>Asplenium septentrionale</i> (L.) Hoffm.	fronda	Diuretico	2	Bonet <i>et al.</i> , p. 151; Gastaldo (1970)	
7. <i>Juniperus communis</i> L.	galbulo	Mal di denti	1	Usato contro la carie (Bonet <i>et al.</i> , p. 154)	
8. <i>Abies alba</i> Mill.	resina	Pulizia dei denti Ferite Distorsioni, fratture			Risolutivo (M. A. Bonet <i>et al.</i> , p. 158) Applicazione topica della resina come antisettico (Pieroni, Giusti <i>et al.</i> , p. 713)
9. <i>Larix decidua</i> Mill.	resina	Digestivo Pulizia dei denti Distorsioni Fratture Ascessi Estrazione di schegge e sim.	2 2 2 2 2 4	Brüschweiler, p. 74 Brüschweiler, pp. 63, 71	
10. <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst.	resina	Estrazione di schegge e simili Pulizia dei denti Digestivo	3 3 3	Delcour, p. 187 Brüschweiler, p. 116	Le foglie, cotte e pressate, erano applicate in cataplasmi sulle piaghe suppuranti (Peroni, p. 119)

Pianta medicinale	Parte vegetale	Indicazione	N° citazioni	Riscontro in altri studi etnobotanici	Altre osservazioni
		Distorsioni	1		
		Fratture	3		
11. <i>Pinus sylvestris</i> L.	resina	Ascessi	1		
12. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz	non prec.	Raffreddore	1		Radice febbrifuga e purgativa (Pomini)
13. <i>Hedera helix</i> L.	foglia	Mal di piedi	1	Il decotto di foglie di edera e lauro era impiegato per pediluvi contro la stanchezza ed il dolore dei piedi (Peroni, <i>op. cit.</i> , p. 35)	Per uso esterno contro ogni sorta di dolore (Messegue) Usato come lenitivo, antinfiammatorio e per guarire le vene varicose (Leporatti e Corradi, p. 19; Maxia <i>et al.</i> , p. 914)
14. <i>Achillea moschata</i> Wulf.	Foglia	Piaghe	1		Cfr. le proprietà vulnerarie della specie parente, <i>Achillea millefolium</i> L. agg., più studiata e citata in diversi trattati di fitoterapia
	Parte aerea	Abbassa la febbre	2		L. Pomini (p. 222-223) riporta le qualità dell'infuso per aumentare la traspirazione.
15. <i>Arctium lappa</i> L.	foglia	Mal di piedi	1	Lieutaghi, Alta Provenza, p. 308	
16. <i>Arnica montana</i> L.	fiore	Geloni	1		
17. <i>Artemisia absinthium</i> L.	parte aerea	Infiammazioni esterne	1		
		Ematomi	1	Sella, p. 17; Pons, p. 230; Musset et Dore, p. 102	
18. <i>Artemisia vulgaris</i> L.	foglia	Vesciche nei piedi	1		
19. <i>Lactuca sativa</i> L.	non prec.	Infiammazioni della bocca	1	Contro ascessi gengivali e mal di denti (Pieroni, Quave e Santoro, p. 376; Pieroni e Quave, p. 264)	Proprietà emollienti (Messegue, Pomini)
20. <i>Matricaria recutita</i> L.	fiore	Vermi intestinali	1	Pons, p. 230; Pieroni, Giusti <i>et al.</i> , p. 714	
21. <i>Petasites hybridus</i> (L.) P. Gaertner <i>et al.</i>	foglia	Emostatico di ferite	1		Usata anticamente per detergere la pelle e applicata su ferite (<i>Herbal remedies</i>); Applicata su ustioni, ferite aperte, punture di api e vespe (Künzle) Usato come ipotensivo (Pieroni, 2000, p. 256)
22. <i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn.; <i>Alnus incana</i> (L.) Moench	foglia	Emostatico di ferite	1		Infusione di corteccia usata come cicatrizzante (Bruni <i>et al.</i> , p. 109)

Pianta medicinale	Parte vegetale	Indicazione	N° citazioni	Riscontro in altri studi etnobotanici	Altre osservazioni
23. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC.	seme	Mal di gola	1		
		Mal di denti	1		
24. <i>Brassica rapa</i> L.	radice	Diuretico	1		
25. <i>Cannabis sativa</i> L.	fibra	Mal di denti	2		
26. <i>Sambucus nigra</i> L.	foglia; corteccia	Bubboni	2	Foglie sulla pelle per eliminare gonfiore e irritazione (Sella, p. 165, 3 citazioni) Decotto (di fiori) per fumigazioni o pediluvi in caso di tumefazioni ai piedi (Lieutaghi, Alta Provenza, pp. 342-343) Si elimina il gonfiore alle caviglie e ai piedi causato da stanchezza con pediluvi di decotto dei fiori raccolti li mattino del giorno di san Giovanni e seccati all'ombra (Sella, p. 166) <u>Foglie</u> usate contro i reumatismi (Palmese <i>et al.</i> , p. 636; Pieroni <i>et al.</i> , 2002, p. 232)	
	foglia, corteccia	Tumefazioni	2		
	foglia	Stanchezza nelle gambe	1		
	foglia	Dà sollievo nel camminare	2		
	fiore	Dolori muscolari	1		
	fiore	Mal d'orecchie	1		
27. <i>Chenopodium bonus-henricus</i> L.	foglia	Punture di ortica	1		
28. <i>Calystegia sepium</i> R. Br.; <i>Convolvulus arvensis</i> L.	non prec.	Vermi intestinali	1		<i>Convolvulus arvensis</i> L. usato come lassativo e purgativo (Peroni, pp. 32, 92; Rivera e Obon, p. 215; Leporatti e Corradi, p. 22) Radici e foglie purganti e colagoghe (autori vari)
29. <i>Corylus avellana</i> L.	foglia	Rinforza le ossa	1		L'olio, ottenuto dai semi, era mischiato con l'olio di fegato di merluzzo, ritenuto ricostituente (Peroni, p. 60) Usato come astringente, cicatrizzante e antipiretico (Leporatti e Corradi, p. 23)
		Morsi di serpi velenose (antidoto)	1		
30. <i>Sedum acre</i> L.	parte aerea	Vermi intestinali	1		<i>Sedum rupestre</i> L. usato come purgativo (Agelet e Vallès, p. 61)
31. <i>Sempervivum montanum</i> L.	foglia	Infiammazioni e ascessi gengivali	1	<i>Sempervivum</i> sp.: foglie, private dell'epidermide interiore, applicate su foruncoli e ascessi per favorirne la suppurazione (Sella, p. 170)	<i>Sempervivum tectorum</i> L. indicato per mal di denti e ulcerazioni esterne (Pomini); <i>S. tectorum</i> per applicazioni topiche su infiammazioni (Campanini)

Pianta medicinale	Parte vegetale	Indicazione	N° citazioni	Riscontro in altri studi etnobotanici	Altre osservazioni
32. <i>Sempervivum tectorum</i> L.	foglia	Vermi intestinali	3		
33. <i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull.	sommità fiorite	Tosse	1		
34. <i>Rhododendron ferrugineum</i> L.; <i>Exobasidium rhododendri</i> (Fuckel) Cramer	galla	Toglie la sete	1		
35. <i>Vaccinium uliginosum</i> agg.	frutto	Bambini deboli	1		Mangiato dai bambini (Brüschweiler, p.185)
36. <i>Mercurialis annua</i> L.; <i>Mercurialis perennis</i> L.	Non prec.	Emetico	1		Drastica pericolosa, molto irritante fresca, perde gran parte della sua nocività una volta essiccata (Lieutaghi) Parti aeree in decotto usate come lassativo (Pieroni, Quave <i>et al.</i> , p. 228) Usata, insieme al miele, come purgante (Pons, p. 237)
37. <i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link	scorza	Ferite, screpolature	1		
38. <i>Trifolium sp.</i>	parte aerea	Punture di api	1		Dioscoride e Galeno lo ritenevano miracoloso contro le ferite provocate dal morso di serpenti velenosi.
39. <i>Castanea sativa</i> Mill.	tannino	Geloni	1	Rigat <i>et al.</i> , p. 273	
<i>Gentiana sp.</i>	radice	Previene i calli	1		
40. <i>Gentiana acaulis</i> L.	radice	Morbillo	1		Uso esterno contro infiammazioni e rossori cutanei (Pomini). Le proprietà febbrifughe delle genziane sono citate da più fonti.
41. <i>Gentiana germanica</i> Willd. s.l.	non prec.	Morbillo	1		
42. <i>Gentiana lutea</i> L.	radice	Pressione alta	1	Uncini Manganelli, Chericoni <i>et al.</i> ; Musset e Dore, p. 119	Studio sperimentale effettuato su <i>Gentiana kochiana</i> Perr. et Song. (Uncini Manganelli, Chericoni <i>et al.</i>) Usata per prevenire i mali di cuore (Pieroni, Blandi <i>et al.</i> , p. 385) Usata nel trattamento delle malattie cardiache (Pieroni, 2008, p. 1203)
43. <i>Aesculus hippocastanum</i> L.	seme	Pidocchi della testa	1		Usato in cosmesi per lavare il cuoio capelluto (Campanini)

Pianta medicinale	Parte vegetale	Indicazione	N° citazioni	Riscontro in altri studi etnobotanici	Altre osservazioni
44. <i>Hypericum maculatum</i> Crantz	fiore; sommità fiorita	Mal di braccia	1	Usato esternamente come antinfiammatorio e analgesico (Agelet e Vallès, p. 60)	Usi terapeutici documentati per la specie parente più popolare, <i>H. perforatum</i> L.
		Scottature	1		
45. <i>Hypericum perforatum</i> L.	fiore	Scabbia	1	Brüschweiler, pp. 70, 118	Azione antisettica e riparatrice della pelle; contro prurito (Campanini) Olio di oliva applicato contro il mal d'orecchie (Maxia <i>et al.</i> , p. 916; Amir, p. 124)
	fiore (in olio di oliva)	Mal d'orecchie	1		
46. <i>Mentha x piperita</i> L.	Non prec.	Vermi intestinali	1	Rivera e Obón, p. 225; Pons, p. 227	Contro i vermi si usava la menta selvatica (Canclini, <i>Nascita</i>)
47. <i>Salvia glutinosa</i> L.	foglia	Disinfettante di ferite	1		Usi analoghi a <i>S. officinalis</i> (Pomini)
48. <i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevis.	non prec.	Mal di denti	1		
49. <i>Laurus nobilis</i> L.	frutto	Vermi intestinali	1		Il burro che si estrae dai frutti si usa, soprattutto in veterinaria, per combattere i parassiti (Font Quer) La pianta continua a conservare anche oggi un ruolo importante come rimedio contro i disturbi digestivi e gli spasmi del tubo digerente (Riva, p. 68)
50. <i>Malva neglecta</i> Wallr./ <i>Malva sylvestris</i> L.	(foglia; parte aerea)	Difterite	1	<i>M. sylvestris</i> usata come antipiretico (Núñez e Obón, p. 230)	Calma le infiammazioni delle vie respiratorie; amministrato in infuso nella scarlattina e varicella (Pomini, p. 253)
		Febbre	1		
		Mal di cuore	1		
51. <i>Ficus carica</i> L.	infruttescenza	Infiammazioni della bocca (usato con <i>Tilia</i> sp.)	1	Una fetta di fico bollito in acqua tiepida è applicata sugli accessi dei denti (Leporatti e Corradi, p. 30) Frutti, cotti nel latte con miele, erano usati in gargarismi nelle infiammazioni orofaringee (Peroni, p. 41)	Usato in decotto contro il mal di gola (Pieroni, Quave <i>et al.</i> , 2002, p. 225; Bruni <i>et al.</i> , p. 105; Pieroni, Quave e Santoro, p. 376)
52. <i>Plantago major</i> L.	foglia	Surriscaldamento dei piedi	1		La piantaggine è usata per i piedi gonfi (Musset e Dore, p. 129)
53. <i>Rumex acetosa</i> L.; <i>Rumex acetosella</i> L. s.str.	foglia	Punture d'insetti	1		Le foglie si applicano sulle piccole ferite suppuranti e sui foruncoli per favorire la fuoriuscita di pus (Sella, p.
		Capogiro	1		

Pianta medicinale	Parte vegetale	Indicazione	N° citazioni	Riscontro in altri studi etnobotanici	Altre osservazioni
					158; Palmese <i>et al.</i> , p. 635 riferito a <i>Rumex</i> sp.) Le foglie di <i>Rumex crispus</i> L. si applicano su bruciature, infiammazioni e affezioni della pelle (Pieroni, 2000, p. 261; Bruni <i>et al.</i> , p. 108) I germogli di <i>Rumex acetosella</i> L. sono usati come ipotensivo (Rivera <i>et al.</i> , p. 109)
54. <i>Rumex alpinus</i> L.	foglia	Mal di denti	1		
55. <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill.	foglia	Processi suppurativi Ferite	3 1	In valle Anzasca (Piemonte) usato esternamente come antiflogistico (VSI, voce Áuru, p. 339) La pagina inferiore delle foglie si applica sulle piccole ferite purulente e sui foruncoli per farli maturare (Sella, p. 61)	
56. <i>Trollius europaeus</i> L.	bulbo	Vesciche nei piedi	1		Pediluvio usato contro un eczema al mento (Brüschweiler, p. 122) C. Gessner (1541) descrive le facoltà tossiche della droga (irritante, vescicante e producente ulcerazioni della pelle) e le proprietà starnutatorie della radice essiccata (Riva, p. 97) Il principio attivo anemonina ha un'azione deprimente e sedativa sul sistema nervoso centrale. La droga non ha impieghi di rilievo in terapia (Riva, p. 98)
57. <i>Alchemilla alpina</i> agg.	foglia	Emostatico di ferite	1		<i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg. applicata su ferite purulente, escoriazioni, piccole ferite (Sella, p. 5)
58. <i>Geum montanum</i> L.	foglia	Emostatico di ferite	1		Al <i>Geum urbanum</i> L. si attribuiscono virtù astringenti (Font Quer)
59. <i>Mespilus germanica</i> L.	frutto	Previene i bubboni	1		Conosciuto già dai Greci e dall'Alto Medio Evo come fruttifero. Le nespole, molto astringenti prima di aver raggiunto la maturazione, si mangiano dopo ammezzimento. Vecchio rimedio antidiarroico (Lieutaghi, <i>Jardin des</i>

Pianta medicinale	Parte vegetale	Indicazione	N° citazioni	Riscontro in altri studi etnobotanici	Altre osservazioni
					<i>savoirs, jardins d'histoire</i> , p. 108). Nella parte settentrionale della provincia di Lucca, le nespole, dopo ammezzimento, sono consumate crude o cotte come rimedio antidiarroico (Pieroni, 2000, p. 253)
60. <i>Prunus avium</i> L.; <i>P. cerasus</i> L.	frutto	Preserva dai morsi di serpi	1		
61. <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	seme	Vermi intestinali	1		Le <u>foglie</u> tritate sono efficaci per lenire mali di pancia e coliche, in particolare dei bambini, ai quali facilitano anche l'eliminazione dei parassiti (Messegué) Il decotto di fiori era bevuto come lassativo (Peroni, p. 67)
62. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.	frutto	Mal di testa	1	Maxia <i>et al.</i> , p. 917 Caffè nero molto forte non zuccherato con succo di limone contro il mal di capo (T. Pons, p. 223) Usato come analgesico (Rivera e Obón, p. 233)	Olio essenziale presenta fra l'altro azione anticefalgica (Campanini)
<i>Salix</i> sp.	foglia	Arresta l'epistassi	1		Le foglie fresche - schiacciate e applicate su tagli, morsi e punture - arrestano il sangue e favoriscono una rapida e accurata guarigione della ferita (Künzle)
63. <i>Salix x sepulcralis</i> Sim.; <i>Salix</i> sp.		Verruche	2	Uso tradizionale della cenere del <u>legno</u> di salice, mischiato ad aceto, per calli e verruche (Lieutaghi, <i>L'herbe qui renouvelle</i> , p. 75).	
64. <i>Saxifraga</i> sp.	Parte aerea	Mal di denti	1		
65. <i>Scrophularia nodosa</i> L.	foglia	Ferite da taglio	1	Si crede che le foglie applicate sulle piccole ferite suppuranti abbiano la proprietà di fermare il processo infettivo (...) L'applicazione va interrotta quando la ferita sta per rimarginarsi. (Sella, p. 168).	Sembra che oggi si riconosca a quest'erba una certa efficacia contro diverse affezioni della pelle, ulcere maligne ed emorroidi (Font Quer) Le cime fiorite di <i>Scrophularia trifoliata</i> sono usate in cataplasma come cicatrizzanti (Bruni <i>et al.</i> , p. 112) Foglie di <i>Scrophularia auriculata</i> applicate sulle infiammazioni (Akerreta

Pianta medicinale	Parte vegetale	Indicazione	N° citazioni	Riscontro in altri studi etnobotanici	Altre osservazioni <i>et al.</i> , p. 10)
66. <i>Scrophularia umbrosa</i> Dumort.	foglia	Ferite purulente	1		Foglie di <i>Scrophularia alpestris</i> Gay ex Benth in DC. applicate estern. come risolutivo (Agelet et Vallès, p. 63)
67. <i>Nicotiana tabacum</i> L.	foglia	Ferite >>emostatico	1 5	Tabacco usato come vulnerario (Pieroni, Dibra <i>et al.</i> , p. 397)	
68. <i>Solanum tuberosum</i> L.	tubero	Mal di testa Febbre	4 1	Henneberg e Stasiulewicz, p. 251; Pieroni, Giusti <i>et al.</i> , p. 715; Pieroni, Dibra <i>et al.</i> , p. 391	
69. <i>Tilia cordata</i> Mill.; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	fiore	Reumatismi	1		La corteccia interna è usata, in impiastro, contro i dolori causati dalla sciatica (Rigat <i>et al.</i> , p. 271)
70. <i>Vitis vinifera</i> L.	linfa	Rinforza i capelli Erpete	1 1	Rivera e Obón, p. 236	Aceto usato contro la forfora Pieroni, Quave <i>et al.</i> , 2002, p. 233)
71. <i>Allium cepa</i> L.	bulbo	Emetico	1		
72. <i>Allium porrum</i> L.	non prec.	Vermi intestinali	1	Sella, p. 8 (3 citazioni indipendenti)	Tisana antisettica (Pons, p. 238)
73. <i>Allium sativum</i> L.	bulbo	Calli	2	Peroni, p. 12; Sella, p. 10	Usato contro le verruche (Pieroni e Quave, p. 264)
74. <i>Asparagus tenuifolius</i> Lam.	germoglio	Per la circolazione sanguigna	1		
75. <i>Polygonatum odoratum</i> (Mill.) Druce	foglia	Ferite	1	In val Bregaglia (Grigioni) le foglie venivano applicate sulle ferite per togliere l'infiammazione (VSI, voce Auru, p. 339)	<u>Rizoma</u> usato come vulnerario (<i>passim</i>)
76. <i>Streptopus amplexifolius</i> (L.) DC.	parte aerea	Suppurazioni	1		
77. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l.	cariosside	Stitichezza Raffreddore Infiammazioni Sudorifero	2 2 1 1	Usato come antisettico delle vie respiratorie superiori (Rivera e Obón, p. 232); contro mal di gola e bronchiti (Pieroni, Quave e Santoro, p. 376; Pieroni e Quave, p. 264); in fumigazioni come antinfiammatorio, mucolitico e decongestionante nasale (Palmese <i>et al.</i> , p. 629); nei casi d'influenza e di costipazione infantile (Peroni, p. 63)	Usato come antidiarroico (Pieroni, 2000, p. 249)

Pianta medicinale	Parte vegetale	Indicazione	N° citazioni	Riscontro in altri studi etnobotanici	Altre osservazioni
78. <i>Panicum miliaceum</i> L.	cariosside	Rinforza i capelli	1		Usato come ricostituente (Pieroni, 2000, p. 254) e contro il diabete (Pieroni e Gray, p. 895)
79. <i>Secale cereale</i> L.	cariosside	Mal di denti	4		
		Arresta l'epistassi	1		
80. <i>Triticum aestivum</i> L.	cariosside	Scottature	1	Bonet <i>et al.</i> , p. 158	Usato contro le infiammazioni della pelle e dolori vari (Pieroni, Quave <i>et al.</i> , 2002, p. 232)
		Mal di denti	1		

2.10 ORIGINALITÀ DEI RIMEDI DI VETERINARIA POPOLARE

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Indicazioni (numero citazioni)	Riscontro in altri studi etnobotanici o in pubblicazioni di fitoterapia	Altre osservazioni
1. <i>Usnea barbata</i> sp.	Corizza (1) Afta epizootica (1) Amministrato alle mucche durante le mestruazioni (1)		
2. <i>Claviceps purpurea</i> (Fries) Tulasne	Aumenta l'intensità delle contrazioni uterine (2)		
3. <i>Equisetum arvense</i> L.	Fa bene alle ossa (1)		Usato come rimineralizzante per le galline quando il guscio è troppo fragile (Musset e Dore, p. 131) Tisana contro la diarrea del bestiame (usato assieme alla piantaggine lanceolata) (Brüschweiler, p. 144) Contro i problemi gastrointestinali (Viegi <i>et al.</i> , p. 225)
4. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott	Repellente contro i pidocchi dei polli (3) Usata per allontanare i parassiti delle api (1)		Sella descrive altre specie usate per scacciare i pidocchi dei polli, ad es. <i>Euonymus europaeus</i> L., <i>Juniperus communis</i> L., <i>Laburnum anagyroides</i> Med./ <i>Laburnum alpinus</i> Berch. et Presl, ecc.
5. <i>Larix decidua</i> Miller	Fratture di arti (3) Fratture di corna (2) Ferite (2) Estrazione di spine (1) Crescita e indurimento zoccoli (1)	Resina applicata su ascessi e infezioni degli zoccoli del bestiame (Brüschweiler, pp. 150, 151) Usata per estrarre schegge e simili negli uomini (Brüschweiler, pp. 63, 71)	
6. <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst.	Fratture (2) Infezioni esterne (2) Screpolature fra gli zoccoli (1) Colpi (1)	Resina (senza specificare) usata per curare le fratture degli animali (Delcour, p. 183)	
7. <i>Pinus sylvestris</i> L.	Fratture (1)	<i>Pinus</i> sp. usato contro le affezioni dell'apparato locomotore (Viegi <i>et al.</i> , p. 229)	Pece applicata come antisettico (Bonet e Vallès)
8. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz	Favorisce la lattazione (5) Digestivo (1)		

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Indicazioni (numero citazioni)	Riscontro in altri studi etnobotanici o in pubblicazioni di fitoterapia	Altre osservazioni
9. <i>Achillea moschata</i> Wulfen	Favorisce la lattazione (1) Flatulenza (pecore) (1)	Usata contro il meteorismo delle pecore (Musset e Dore, p. 129)	Usata in miscuglio post-parto (Brüschweiler, p. 130); usata per facilitare la digestione dei ruminanti (Musset e Dore, p. 129)
10. <i>Arnica montana</i> L.	Distorsioni (2) Fratture (2) Screpolature fra gli zoccoli (1) Ferite (1) Punture insetti (1) Colpi (1)	Usata per curare le infezioni agli zoccoli, distorsioni e fratture (Brüschweiler, pp. 150, 155)	
11. <i>Matricaria recutita</i> L.	Indigestione (1) Digestivo (1) Flatulenze da eccesso di crescita (1) Facilita l'espulsione della placenta (1) Distorsioni (2) Tumefazioni (1) Cisticercosi suina (1)	Disturbi gastro-intestinali (Viegi <i>et al.</i> , p. 224)	Ritardo nel calore della mucche (Brüschweiler, p. 139) Diverse affezioni (Viegi <i>et al.</i> , p. 224)
12. <i>Petasites albus</i> (L.) Gaertn.	Stimola la lattazione (1)		Le foglie fresche si davano per foraggio alle vacche (Sella, p. 124)
13. <i>Betula pendula</i> Roth ; <i>B. pubescens</i> Ehrh.	Ferite (nelle zampe) (1)		Usata contro i disturbi gastrointestinali (Viegi <i>et al.</i> , p. 224)
14. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC.	Mastite nelle mucche (1) Purgante per bestie (1)		
15. <i>Cannabis sativa</i> L.	Fa fare le uova alle galline (1) Sviluppa calore durante la cova (1) Provoca l'estro nelle bovine (1)	Si dava come becchime alle galline dei semi per spingerle a covare (Sella, p. 32). Rimedio descritto da Mattioli.	Usata nelle malattie dell'apparato di locomozione (Viegi <i>et al.</i> , p. 224)
16. <i>Sambucus nigra</i> L.	Malattie dell'inverno (vitelli) (1)		Molteplici usi (Viegi <i>et al.</i> , p. 230) Usato in impiastro (frutti), in suffumigi (fiori) o con frizioni (vino di sambuco) per curare le infiammazioni alle mammelle (Musset e Dore, pp. 131, 133)
17. <i>Ipomoea jalapa</i> Nutt.	Purga per cavalli (1)		
18. <i>Cornus sanguinea</i> L.	Previene il mal rossino (1)		Usata per la cura delle pecore (Viegi <i>et al.</i> p. 224) Si pensa che costruire piccole croci con i fusti serva a mantenere lontane le streghe (e le

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Indicazioni (numero citazioni)	Riscontro in altri studi etnobotanici o in pubblicazioni di fitoterapia	Altre osservazioni
			malattie da loro provocate) (Pieroni, Quave e Santoro, p. 375)
19. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne	Stimola la produzione di latte (1)		Alla vacca che stenta ad espellere la placenta dopo il parto si danno in pasto radici di zucca (Sella, p. 59); amministrata alle mucche dopo il parto (Musset e Dore, p. 129)
20. <i>Ricinus communis</i> L.	Induce le galline a mangiare (1) Mancanza di latte nelle mucche (1)		Problemi della pelle e ferite (Viegi <i>et al.</i> , p. 230)
21. <i>Quercus petraea</i> Liebl.	Diarrea delle bestie (1)	Galle di <i>Quercus pubescens</i> Willd. usate contro la diarrea (Bonet e Vallès, p. 7) Usata per arrestare la diarrea dei vitelli (Brüschweiler, pp. 138, 143)	<i>Quercus</i> sp. per risolvere i problemi della pelle, le ferite e i disturbi gastrointestinali (Viegi <i>et al.</i> , pp. 229, 230)
<i>Gentiana</i> sp.	Tumefazioni del ventre (1) Inappetenza (1) Mal di stomaco (1) Indigestione (1) Consumo eccessivo di crescita (1)		<i>Gentiana kochiana</i> usata per disturbi alla mammella, disturbi digestivi nei vitelli e diarrea nelle vacche (Sella, p. 79) <i>Gentiana acaulis</i> L. usata contro le coliche delle mucche (provoca il vomito liberando lo stomaco) (Brüschweiler, p. 146)
22. <i>Gentiana lutea</i> L.	Disturbi e difficoltà digestive (3) Inappetenza (1) Riattivazione della ruminazione (1)		Usata per facilitare la digestione dei ruminanti (Musset e Dore, p. 129)
23. <i>Gentiana punctata</i> L.	Difficoltà digestive nelle mucche (1)		
24. <i>Gentiana purpurea</i> L.	Disturbi e difficoltà digestive (3) Digestivo (1) Inappetenza (1) Riattivazione della ruminazione (1) Coliche del bestiame (1)		Stimola il calore (usata in miscuglio) (Brüschweiler, p. 139)
25. <i>Geranium robertianum</i> L. s.l.	Pisciasangue nei bovini (1)		Erba pestata, usata nelle infiammazioni del bestiame (Pomini e Künzle) Provoca l'urina (Font Quer) Si dà in pasto alla vacca quando stenta a ruminare; foglie schiacciate su contusioni e piccole ferite infette (Sella, p. 79)
26. <i>Aesculus hippocastanum</i> L.	Mal di ventre (bovine) (1)		Usata contro i problemi gastrointestinali dei cavalli (Viegi <i>et al.</i> , p. 223)

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Indicazioni (numero citazioni)	Riscontro in altri studi etnobotanici o in pubblicazioni di fitoterapia	Altre osservazioni
			Usato come rimedio post-parto (Brüschweiler, p. 134)
27. <i>Hypericum perforatum</i> L.	Protegge il bestiame (1)		Usato in Toscana per curare le ferite; per le affezioni della pelle (Viegi <i>et al.</i> , pp. 227, 236); olio applicato alle mucche contro i morsi di serpente (Musset e Dore, p. 131)
28. <i>Juglans regia</i> L.	Tumefazioni nelle mammelle delle bovine (2) Indurimenti nelle mammelle (2) Infiammazioni nelle mammelle (1) Tumefazioni del ventre (1)		Usato come antiparassitario repellente, vermifugo e contro l'afte epizootica (Viegi <i>et al.</i> , pp. 227, 239)
29. <i>Mentha x piperita</i> L.	Diarrea (1)	Usata in miscuglio contro la diarrea sanguinolenta dei vitelli (Brüschweiler, p. 144)	Usata contro le affezioni della pelle e ferite (Viegi <i>et al.</i> , p. 228)
30. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Riattiva la ruminazione (1)	Uncini, p. 179	Disordini gastrointestinali (Viegi <i>et al.</i> , p. 230)
31. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.; <i>Thymus vulgaris</i> L.	Afte epizootica (4) Previene l'afte epizootica (1) Depurativo per vitelli (1) Fa lavorare i reni nei vitelli (1) Fa lavorare l'intestino (vitelli) (1) Disinfettante di ferite (1)	<i>Th. pulegioides</i> L. (e sp. affini) somministrato alle vacche affette da afte epizootica; che hanno disturbi digestivi; che stentano a ruminare (Sella, p. 181) <i>Thymus pulegioides</i> e <i>Thymus vulgaris</i> usati contro l'afte epizootica (Viegi <i>et al.</i> , p. 239) <i>Thymus vulgaris</i> L. usato come antisettico, antinfiammatorio e vulnerario (Bonet e Vallès, p. 8)	Diversi usi di <i>Thymus</i> sp. (Viegi <i>et al.</i> , p. 231) Si dà al pollame per prevenire la cosiddetta peste (Sella, p. 181)
32. <i>Linum usitatissimum</i> L.	Infiammazioni (1) Rinfrescante (2) Rinfrescante pre-parto (1) Riattiva la ruminazione (1) Digestivo (1) Integratore alimentare (1) Stimola la lattazione (1)	Si dà alle vacche nell'imminenza del parto (Sella, p. 101; Viegi <i>et al.</i> , p. 232) Amministrato per riattivare la ruminazione (Bonet e Vallès, p. 8; Uncini Manganelli, p. 180; Viegi <i>et al.</i> , p. 237)	
33. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>M. sylvestris</i> L.	Mastite (2) Infezioni esterne (1) Ferite (1) Ascessi e infiammazioni purulente (2) Rinfrescante in caso di infiammazioni (1)	Contro la mastite (Uncini Manganelli, p. 181) Problemi della pelle e ferite (Viegi <i>et al.</i> , p. 228) Rinfrescante prima del parto (Musset e Dore, p. 129) dopo il travaglio e il parto (Viegi <i>et al.</i> , p. 232)	

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Indicazioni (numero citazioni)	Riscontro in altri studi etnobotanici o in pubblicazioni di fitoterapia	Altre osservazioni
	Facilita l'espulsione della placenta (1) Igiene e cura del bestiame gravido (3) Igiene e cura post-parto (3) Digestivo (1) Riattiva la ruminazione (1) Bestiame zoppo (1)	Facilita l'espulsione della placenta (Viegi <i>et al.</i> , p. 232) Igiene delle mucche dopo il parto (Brüschweiler, pp. 128, 130) Usata in tisana come antisettico e antinfiammatorio post-parto (Bonet e Vallès, p. 8) Digestivo (Sella, p. 110) Riattiva la ruminazione (Uncini Manganelli, p. 181)	
34. <i>Olea europaea</i> L. (mix)	[Usato in miscela come unguento da applicare su ferite, infezioni alle mammelle ed herpes boccale]	[Usato come risolvente, antisettico e vulnerario (Bonet e Vallès, p. 9); Usato contro le affezioni della pelle e le ferite (Viegi <i>et al.</i> , p. 228)]	Usi vari (Viegi <i>et al.</i> , p. 228)
35. <i>Plantago major</i> L. s.str.	Prevenzione del mal rossino (1) Cura del mal rossino (1)		Usata per curare le ferite (il mal rossino era invece trattato con la radice di <i>Helleborsu</i> sp.) (Uncini Manganelli, p. 183) Usata per curare diverse affezioni (Viegi <i>et al.</i> , p. 229) Usata per le affezioni degli zoccoli (Musset e Dore, p. 129)
36. <i>Rumex alpinus</i> L.	Diarrea nelle capre (1)		<i>Rumex</i> sp. usato come supplemento alimentare e contro i disturbi gastrointestinali (Viegi <i>et al.</i> , p. 230)
37. <i>Alchemilla alpina</i> agg.; <i>Alchemilla conjuncta</i> ag	Diarrea (capre e mucche) Malattie dell'inverno Problemi legati al parto Stimola la produzione di latte	<i>Alchemilla</i> sp. usata contro i disordini legati alla riproduzione (Viegi <i>et al.</i> , p. 223)	
38. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg.	Problemi legati al parto Stimola la produzione di latte		Foglie di <i>Alchemilla</i> sp. amministrate agli animali per promuovere l'estro (Viegi <i>et al.</i> , p. 238) Usata per liberare il capezzolo ostruito (Brüschweiler, p. 153)
39. <i>Coffea</i> sp. (fonti orali: mix)	Avvelenamento da veratro nelle capre (1) Flatulenza nelle pecore da consumo eccessivo di crescione (1)	Contro mal di stomaco e costipazione si amministra alle vacche grappa con caffè nero (Brüschweiler, p. 148)	

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Indicazioni (numero citazioni)	Riscontro in altri studi etnobotanici o in pubblicazioni di fitoterapia	Altre osservazioni
40. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H.	Occhi arrossati e infiammati nel bestiame (2)		
41. <i>Solanum dulcamara</i> L.	Purgante in caso di difficoltà digestive (vitelli, maiali) (1)		Data in miscuglio alle vacche per favorire l'espulsione della placenta (Sella, p. 172); amministrata alle mucche dopo il parto (Musset e Dore, p. 129)
42. <i>Solanum tuberosum</i> L.	Stimola la lattazione (1)		Usata nei disturbi gastrointestinali (Viegi <i>et al.</i> , p. 231) Amministrata alle galline per stimolare la cova (Viegi <i>et al.</i> , p. 234)
43. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L.	Stimola la lattazione di mucche e conigli (2)		Favorisce la produzione di uova (Sella, p. 187; Viegi <i>et al.</i> , p. 234) Data ai maiali per proteggerli dalle malattie contagiose (Viegi <i>et al.</i> , p. 234) e altri usi Usata esternamente per le infezioni degli zoccoli (Brüschweiler, p. 150) Macerazione di ortiche applicata sugli animali per allontanare mosche e insetti (Musset e Dore, p. 127)
44. <i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L.	Ferite (1) Disinfettante esterno (1) Punture di tafani (1) Eruzioni nella bocca e sulla lingua dei bovini (3) Pulizia del cordone ombelicale nei vitelli (1) Flatulenza nelle pecore da eccessivo consumo di crescione (1) Tumefazioni nei vitelli (1) Bevanda per mucche sfinite (1) Distorsioni (2) Fratture (1) Colpi (1) Screpolature negli zoccoli (1)	Grappa usata come disinfettante esterno (Brüschweiler, pp. 133, 150) Aceto amministrato alle pecore contro il gonfiore (Pieroni, 2008, p. 1206) Olio e aceto contro i gonfiori della mucca (Brüschweiler, p. 146) Vino e altro, amministrato alla vacca per fortificarla (Brüschweiler, p. 130)	Diversi usi (Bonet e Vallès, p. 13; Uncini Manganelli, p. 187; Viegi <i>et al.</i> , p. 232) <u>Radice</u> usata contro le infezioni dei maiali (Pieroni, 2000, p. 266)
45. <i>Allium sativum</i> L. (mix)	[Gengive infiammate nelle mucche]		Numerosi usi descritti da Viegi <i>et al.</i> , p. 223

Pianta medicinale (ordinate per famiglia botanica)	Indicazioni (numero citazioni)	Riscontro in altri studi etnobotanici o in pubblicazioni di fitoterapia	Altre osservazioni
46. <i>Paradisea liliastrum</i> (L.) Bertol.	Mastite nelle mucche (1)		
47. <i>Polygonatum odoratum</i> (Mill.) Druce*	Igiene della matrice durante l'espulsione della placenta (1)		Contro le affezioni respiratorie nei cavalli (Viegi <i>et al.</i> , p. 229) <i>P. multiflorum</i> All. usato nel biellese come callifugo (foglie e soprattutto radice) (Sella, p. 132)
48. <i>Veratrum album</i> L. s.l.	Rogna delle pecore (1)	Antiparassitario e repellente per pecore (Viegi <i>et al.</i> , p. 232)	In passato la pianta veniva usata sotto forma di polvere come parassitocida esterno (Campanini, p. 581) Usato per curare il mal rossino e altre indicazioni (Viegi <i>et al.</i> , p. 239) Usato contro i pidocchi del bestiame (Brüschweiler, p. 158) Si mettono alcune piante con le loro radici nel pollaio per cacciarne i pidocchi pollini o nel canile per liberarlo dai parassiti (Sella, p. 191)
49. <i>Avena sativa</i> L.	Stimola l'estro nelle bovine (1)	Usata per fare andare le bovine in calore (Sella, p. 20; Uncini Manganelli, p. 177) Usata per promuovere l'estro negli animali e per altri usi (Viegi <i>et al.</i> , pp. 224, 238)	
50. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l.	Emolliente per mucche (1) Bevanda per mucche gravide (1)		Usato contro i disturbi gastrointestinali (Viegi <i>et al.</i> p. 227)
51. <i>Secale cereale</i> L.	Bevanda per mucche che hanno partorito (1) Lassativo per mucche che hanno partorito (1) Lavaggi e bevanda per mucche e capre gravide (2)	Pane di segale amministrato dopo il parto (Brüschweiler, p. 130)	Usata in caso di prollasso rettale (Uncini Manganelli, p. 177) Usata nei problemi gastrointestinali e nei disordini legati alla riproduzione (Viegi <i>et al.</i> , p. 231)

3. REPERTORIO TERAPEUTICO

3.1 NOTE TECNICHE PER LA LETTURA DEL REPERTORIO TERAPEUTICO

Quest'inventario terapeutico raccoglie secondo un ordine gerarchico tutti i dati raccolti relativi alle malattie e ai disturbi che le piante sono destinate a combattere e alle proprietà curative dei vegetali.

L'organizzazione qualitativa e quantitativa delle informazioni raccolte risponde alle finalità seguenti.

- Evidenziare la gamma di affezioni comunemente percepite nella medicina popolare sulla base delle denominazioni delle malattie raccolte (cfr. capitoli 3.2.1 e 3.2.2.)
- Presentare la ricchezza di specie vegetali usate nella medicina e veterinaria popolare (cfr. capitoli 3.3.1 e 3.3.2).
- Evidenziare e discutere lo *spettro d'azione*, i *campi di applicazione* e la *popolarità* delle piante medicinali nella medicina umana e nella veterinaria popolare (cfr. capitoli 3.4.1 e 3.4.2), analizzando rispettivamente:
 - le categorie aventi il maggior ventaglio di piante medicinali;
 - le categorie aventi il maggior numero di citazioni;
 - le categorie aventi il maggior numero d'indicazioni terapeutiche.

L'importanza, i limiti e le difficoltà di una classificazione delle affezioni³⁰³⁵

Anche se è stato necessario gettare dei ponti semantici fra le rappresentazioni popolari e quelle sapienti³⁰³⁶, si è cercato di conservare in maniera imparziale la genuinità delle espressioni terapeutiche raccolte - tenendo conto delle particolarità e dei soggettivismi del discorso parlato e dell'evolversi di conoscenze che abbracciano un periodo di un secolo.

È doveroso tuttavia sottolineare alcuni aspetti.

- Le denominazioni dialettali date talora dagli informatori o reperite nei testi scritti sono state tradotte in italiano, basandosi essenzialmente sulle traduzioni dei diversi glossari e soprattutto del LSI e VSI.
- Sono stati uniti in una sola indicazione quei "sinonimi terapeutici" che palesano una differenza di linguaggio ma che mantengono intatto il significato essenziale (ad esempio "diuretico" e "per fare urinare")
- Nei casi in cui viene definita la causa scatenante un'affezione o un sintomo, questa può essere considerata come voce distinta dall'indicazione che ne è sprovvista (ad esempio "colpi" da "colpi dovuti a cadute").
- Le espressioni che prendono in considerazione il processo di *azione o proprietà* del rimedio vegetale vengono considerate come concetto terapeutico a sè stante (per esempio "depurativo", "disinfettante", "digestivo", ecc.)³⁰³⁷.
- Quando la proprietà curativa viene affiancata dall'affezione (come nelle espressioni "disinfettante delle ferite" o "cicatrizante delle ferite") viene considerata l'intera espressione.
- Sono considerate proprietà anche le espressioni vaghe, usate quando non si conosce con certezza l'indicazione terapeutica del rimedio, ma se ne vuole sottolineare l'effetto benefico su un organo o sull'organismo ("fa bene allo stomaco", "per lo stomaco", "per il sangue", ecc.).
- Quando l'indicazione esprime un'azione contraria alla malattia o al sintomo si è preferito evitare l'uso sistematico dell'antonimo: ad esempio, "contro la tosse", "contro i dolori", sono sostituiti dalle indicazioni "tosse", "dolori". In generale, anche le espressioni accompagnate da "per" o "fa bene a...", seguite dal sintomo o dall'affezione, quali ad esempio "per il mal di ventre", "per la febbre", "per la tosse", sono state sostituite dalla semplice espressione "mal di ventre", "febbre", "tosse", ecc.

Struttura gerarchica del repertorio terapeutico³⁰³⁸

Sono state create due categorie maggiori, "Medicina umana" e "Medicina veterinaria", a loro volta suddivise in due altre grandi categorie - "Suddivisione per argomenti" e "Suddivisione secondo gli organi colpiti", le quali vogliono integrarsi e completarsi l'una con l'altra, evitando nel contempo inutili ridondanze nelle indicazioni. Come si legge nella tabella sottostante, nella *suddivisione per argomenti* ho reputato opportuno ordinare le categorie secondo un criterio che rispecchiasse meglio i diversi ambiti terapeutici - indipendentemente dalla loro localizzazione nell'organismo - in cui si muovono le piante medicinali, grazie alle numerose indicazioni raccolte dalle diverse fonti. Nella *suddivisione secondo gli organi colpiti*, le categorie si basano su un approccio topografico, in generale l'organo colpito.

³⁰³⁵ Cfr. anche il capitolo *Principi, rimedi e pratiche curative* >> Interpretazione e classificazione pratica delle malattie.

³⁰³⁶ P. Lieutaghi, *L'herbe qui renouvelle. Un aspect de la médecine traditionnelle en Haute-Provence*, p. 264.

³⁰³⁷ Fra le indicazioni di proprietà, si può anche distinguere quelle in cui l'attività di un rimedio interessa un'affezione o un sintomo particolari o se concerne una funzione o delle funzioni (o ancora dei sintomi) associati a patologie diverse. Nel primo caso si parla di proprietà specifica (es. cicatrizzante), nel secondo di proprietà generale (es. depurativo): essa designa un'azione curativa suscettibile di interessare non solo diversi tipi di affezione ma anche diversi organi (cfr. P. Lieutaghi, *L'herbe qui renouvelle. Un aspect de la médecine traditionnelle en Haute-Provence*, p. 268).

³⁰³⁸ Questa classificazione prende spunto da quanto realizzato da Pierre Lieutaghi nell'ambito di un'inchiesta sulla medicina tradizionale nell'alta Provenza (v. P. Lieutaghi, *L'herbe qui renouvelle. Un aspect de la médecine traditionnelle en Haute-Provence*, pp. 257 e seguenti). La classificazione gerarchica delle proprietà e delle indicazioni delle piante medicinali creata dall'autore è indicata alle pagg. 280-291.

È stato utile in diversi casi creare una suddivisione inferiore (*categoria 2*) in cui raggruppare le indicazioni raccolte dalle numerose fonti secondo determinati criteri, adattati alle diverse esigenze di classificazione. All'interno di queste subcategorie troviamo finalmente la categoria inferiore (*categoria 3*), che raccoglie tutta la gamma di indicazioni terapeutiche così come sono state raccolte dalle fonti orali e scritte. Queste includono necessariamente sia le affezioni in senso lato (stati morbosi dell'organismo), sia i sintomi veri e propri, sia le azioni o proprietà curative della pianta. È però evidente che - sconfinando inevitabilmente da un organo all'altro - questo sistema di classificazione non va inteso come una scatola rigida e chiusa, ma piuttosto come un sistema di vasi comunicanti e interdipendenti, come del resto accade nell'organismo umano e animale. Nella categoria *Varie*, in particolare, vengono raccolte quelle indicazioni e proprietà difficilmente riconducibili a un organo o a un argomento.

Solo in alcuni casi sono state create delle indicazioni "mantello" atte a raggruppare diverse indicazioni affini, che sono state a loro volta dettagliate in altre categorie maggiori.

MEDICINA UMANA

>> Suddivisione per argomenti

Categoria 1

Prevenzione
Debolezza dell'organismo
Infezioni³⁰³⁹ e difesa dell'organismo
Metabolismo e squilibri ormonali
Riproduzione, gravidanza, parto e puerperio
Malattie e disturbi dell'infanzia³⁰⁴⁰
Lesioni provocate da piccoli traumi
Varie

>> Suddivisione secondo gli organi toccati

Categoria 1

Cute
Occhi e vista
Orecchie
Sistema nervoso e psiche
Apparato muscolo-scheletrico
Apparato respiratorio
Apparato boccale e gola
Apparato digerente
Fegato
Apparato cardio-circolatorio e sangue
Apparato urinario
Apparato genitale femminile

MEDICINA VETERINARIA

>> Suddivisione per argomenti

Categoria 1

Prevenzione
Debolezza dell'organismo
Infezioni e difesa dell'organismo
Riproduzione, gravidanza, parto
Lesioni provocate da piccoli traumi
Varie

>> Suddivisione secondo gli organi toccati

Categoria 1

Cute
Occhi
Apparato muscolo-scheletrico
Apparato respiratorio
Apparato boccale
Apparato digerente
Apparato urinario
Mammelle e apparato genitale

³⁰³⁹ Per non caricare troppo il repertorio, si è preferito evitare d'inserire sotto questa voce tutte quelle sintomatologie che possono accompagnare non solo una malattia infettiva, ma anche altre patologie di origine non infettiva (a es. enterite, bronchite, ecc.).

³⁰⁴⁰ In questo gruppo si è voluto raccogliere le affezioni e i disturbi legati tipicamente all'infanzia, assai vive nel ricordo degli intervistati.

3.2 CLASSIFICAZIONE GERARCHICA DELLE INDICAZIONI E PROPRIETÀ

3.2.1 Medicina umana

Suddivisione per argomenti

Categoria 1

Categoria 2

Categoria 3

Prevenzione

Affezioni varie

Previene le malattie
 Previene il cancro
 Previene i calcoli renali
 Previene l'angina pectoris
 Previene i calli
 Previene i bubboni

Malattie infettive

Previene le malattie contagiose
 Previene il raffreddore
 Previene l'influenza
 Previene la poliomielite
 Previene la tubercolosi

Infiammazioni

Previene le infiammazioni (senza specificare)
 Previene l'infiammazione dell'inguine
 Previene la sinusite
 Preserva dalla febbre

Visione

Protegge la vista

Animali velenosi

Protegge dai morsi di serpi velenose

Debolezza dell'organismo

Affezione, disturbo

Persone (spec. bambini) gracili

Convalescenza

Bambini reduci da una malattia infettiva
 Ricostituente per convalescenti

Proprietà corroboranti

Ricostituente (anche "corroborante", "rinforzante") per adulti e bambini
 Ricostituente primaverile
 Cura di primavera (senza specificare)
 Dopo una grande fatica
 Energetico
 Tónico
 Rianima
 Toglie la stanchezza
 Stimola l'appetito
 Apporto vitaminico

Infezioni e difesa dell'organismo

Profilassi

Previene le malattie contagiose

Previene il raffreddore

Previene l'influenza

Previene la poliomielite

Previene la tubercolosi

Pustole (reazione alla vaccinazione contro il vaiolo)

Disinfezione

Disinfettante (anche "antibiotico", "antisettico": disinfettante in generale; disinfettante della cute, della bocca, della gola, del petto, dell'intestino)

Infezioni da germi

Lesioni infette della pelle ("infezioni della pelle"; "ferite infette")
Raccolte purulente della cute ("foruncoli", "ascessi", "pustole", "suppurazioni", "infezioni purulente", "ferite purulente")

Infezioni locali attorno alle unghie delle dita

Porri (anche "verruche")³⁰⁴¹

Erisipela

Orzaio

Suppurazioni del cavo orale (varie)

Infezioni alla lingua

Infezioni alla gola

Influenza

Raffreddore

Parotite ("orecchioni")

Morbillo

Herpes (senza specificare)

Fuoco di Sant'Antonio (Herpes zoster)

Pertosse ("tosse asinina"; "tosse canina")

Polmonite

Tubercolosi (anche "scrofoli" e "tubercolosi polmonare")

Dissenteria

Difterite

Infezioni da endoparassiti

Affezioni

Vermi intestinali (senza specificare)

Verme solitario (tenia)

Ascaridi

Ossiuri

Tricocefali

Infestazioni da ectoparassiti

Affezioni

Pidocchi del capo

Scabbia

Proprietà

Repellente contro le pulci

³⁰⁴¹ I termini *porri* e *verruche* sono spesso usati come sinonimo, anche se sarebbe più indicato distinguere la verruca volgare (detta anche porro), di origine virale e quindi contagiosa, dalla verruca senile o seborroica.

Metabolismo e squilibri ormonali

Affezione

Diabete
Gotta
Problemi della menopausa
Colesterolo alto

Azione, proprietà

Combatte il colesterolo
Mantiene bassa la glicemia

Riproduzione, gravidanza, parto e puerperio

Riproduzione

Azione, proprietà

Assicura la fecondità della donna
Rende più difficile il concepimento
Abortivo

Gravidanza

Azione, proprietà

Rinfrescante per gestanti

Affezione, disturbo

Infiammazioni nelle gestanti
Gambe stanche

Parto

Azione, proprietà

Agevola il parto
Stimola le contrazioni uterine

Allattamento

Affezione, disturbo

Mastite
Ragadi al seno nelle puerpere
Indurimento delle mammelle nelle allattanti

Azione, proprietà

Stimola la produzione di latte

Malattie e disturbi dell'infanzia

Cura del lattante

Ombelico

Emolliente del cordone ombelicale
Cura dell'ombelico

Pelle

Cura della pelle
Arrossamenti (anche "infiammazioni") della pelle, sul sederino
Crosta lattea

Disturbi gastro-intestinali

Aerofagia
Coliche gassose
Disturbi intestinali

Malattie infettive

Profilassi

Stitichezza
Stimola l'evacuazione

Previene la febbre nei bambini
Previene la poliomielite
Pustole (reazione alla vaccinazione contro il vaiolo)

Affezione

Orzaiolo
Porri ("verruche volgari") nei bambini
Parotite ("orecchioni")
Difterite
Morbillo
Pertosse ("tosse asinina"; "tosse canina")
Scrofolo ("bambini scrofolosi")
Vermi intestinali (varie)
Pidocchi del capo

Debolezza costituzionale

Affezione, disturbo

Bambini reduci da una malattia infettiva
Bambini gracili
Bambini rachitici
Bambini linfatici

Azione, proprietà

Previene i bubboni
Favorisce la crescita
Rinforza le ossa
Ricostituente

Problemi intestinali

Purgante per bambini

Altri disturbi

Male del benedetto (convulsioni nei bambini piccoli)
Occhi cisposi

Vizi

Dissuade dal rosicchiarsi le unghie
Dissuade dal mettersi le dita in bocca
Dissuade dal succhiarsi il pollice

Traumi e incidenti

Prevenzione

Preserva dai morsi di serpi velenose

Senza lesione della cute e delle ossa

Colpi (anche "botte") (senza specificare)
Colpi dovuti a cadute
Bernoccolo sul capo (causato da botta)
Contusioni
Ematomi causati da colpi

Colpi alle mani
 Dolori alle giunture causati da colpi
 Tumefazioni alle giunture causate da cadute
 Tumefazione del viso causata da uno spavento
 Geloni

Con lesione delle ossa o delle articolazioni

Fratture
 Distorsioni
 Dolore e tumefazione dovuti a distorsioni
 Lussazioni

Con lesione della cute

Ferite varie (anche “ferite infette”, “ferite infiammate”, “ferite purulente”, “ferita che stenta a guarire”)
 Ferite fra le falangi delle dita causate dall’andare scalzi
 Vesciche nei piedi causate dal contatto con i botton d’oro
 Tagli
 Scottature
 Escoriazioni
 Sbucciature
 Penetrazione di piccoli frammenti (schegge, spine, scaglie)

Dovuti ad animali nocivi

Punture d’insetti
 Punture di api
 Punture di vespe
 Morsi di vipere e altri serpenti velenosi
 Morsi di ragno

Dovuti a contatto con vegetali

Punture di ortiche

Varie

Affezioni

Cancro

Sintomi e disturbi di diversa natura

Capogiro
 Svenimenti
 Malessere
 Nausea

Febbre (contrasta, abbassa, toglie la febbre)
 Dolori aspecifici (“per il dolore”, “toglie il dolore”, “anestetico”)
 Infiammazioni in generale (“toglie l’infiammazione”, “antinfiammatorio”, “per le infiammazioni”)
 Infiammazioni interne
 Tumefazioni (senza specificare)

Proprietà generiche

Mantiene sani
 Fa bene al corpo
 Dà un senso di benessere

Calmante
 Depurativo (anche “purgativo”³⁰⁴²)
 Dimagrante
 Rinfrescante
 Emolliente
 Dissetante
 Riscalda l’organismo

Suddivisione secondo gli organi toccati

Categoria 1

Categoria 2

Categoria 3

Cute

Affezioni (senza specificare)

Malattie della pelle

Dermatosi

Sintomi non specifici

Prurito

Arrossamenti della pelle

Processi infiammatori

Infiammazioni della pelle

Ferite infiammate

Tumefazioni

Congestioni cutanee

Eczema (senza specificare)

Eczema da cemento

Crosta lattea

Processi infettivi non purulenti

Infezioni (senza specificare)

Infezioni dovute alla penetrazione di scaglie

Ferite (anche tagli) infette

Scabbia

Erisipela

Herpes

Porri (anche “verruche”)

Processi infettivo-purulenti

Affezione

Foruncoli

Pustole (reazione alla vaccinazione contro il vaiolo)

Suppurazioni

Ascessi

Infezioni purulente

Ferite purulente

Azione, proprietà

Porta a maturazione una raccolta purulenta

Lesioni di diversa natura

Ferite (anche “tagli”)

Ferita che stenta a guarire

³⁰⁴² Come sottolinea D. Delcour (*op. cit.*, p. 152), nella medicina tradizionale il termine purgativo si situerebbe tra quello di lassativo [o purgante] e depurativo.

	Lesioni superficiali (escoriazioni, sbucciature)
	Piaghe
	Piaghe nei piedi
	Vesciche nei piedi
	Ragadi
	Scottature
	Screpolature (specie di mani e piedi)
	Punture di ortiche
	Punture d'insetti (varie)
	Morsi di vipere e altri serpenti velenosi
	Morsi di ragno
<u>Ispessimenti dell'epidermide</u>	
	Calli (spec. mani e piedi)
<u>Pigmentazione</u>	
	Elimina le macchie della pelle
	Fa scomparire le lentiggini
	Abbronzia la pelle
<u>Protezione e riparazione</u>	
	Cicatrici
	Cicatrizzante
	Emostatico
	Disinfettante
	Pulizia
	Estrazione di piccoli frammenti
	Riassorbe il livido
	Toglie il dolore
	Emolliente
	Cura della pelle
	Cura dell'ombelico del neonato
	Previene i calli
	Revulsivo (anche "vescicante")
<u>Azione tonificante</u>	
<u>Sudorazione e termoregolazione</u>	
<i>Disturbi</i>	
	Pelle sudata
	Piedi sudati
<i>Azione, proprietà</i>	
	Rinfrescante dei piedi
	Riduce la sudorazione
	Sudorifero
<u>Unghie e regione circostante</u>	
<i>Affezione</i>	
	Infezioni locali attorno alle unghie delle dita
<i>Azione, proprietà</i>	
	Dissuade dal rosicchiarsi le unghie
<u>Capelli e cuoio capelluto</u>	
<i>Affezione, disturbo</i>	
	Pidocchi del capo

Azione, proprietà

Perdita dei capelli

Favorisce la crescita dei capelli
Fortificante dei capelli
Pulizia dei capelli

Occhi e vista

Sintomi, disturbi

Occhi infiammati
Occhi che bruciano
Occhi arrossati
Occhi affaticati
Occhi cisposi
Mal d'occhi
Mal d'occhi causato da correnti di aria

Infezioni

Orzaiolo

Proprietà generiche

Calmante per gli occhi
Per gli occhi, fa bene agli occhi
Fortificante degli occhi
Pulizia degli occhi
Emolliente degli occhi

Azione sulla visione

Fa bene alla vista
Aumenta la vista
Migliora la visione notturna
Protegge la vista

Orecchie

Sintomi, disturbi

Mal d'orecchie
Per le orecchie

Azione, proprietà

Igiene delle orecchie

Sistema nervoso e psiche

Affezioni, sintomi

Emicrania
Mal di testa
Male del benedetto (convulsioni nei bambini)

Condizioni psicologiche

Eccitazione nervosa
Insonnia
Contro la depressione (anche “antidepressivo”)
Mantiene il buon umore
Tira su il morale

Nevralgie

Rilassante

Calmante dei nervi (anche “per i nervi”)

Concilia il sonno (anche “per dormire”)

Sciatica

Apparato muscolo-scheletrico

Lesioni ossee e articolari

Fratture

Distorsioni

Lussazioni

Disturbi a carico di ossa e articolazioni

Profilassi

Previene l'infiammazione dell'inguine

Ricostituenti

Rinforza le ossa

Bambini rachitici

Malattie reumatiche

Reumatismi, reumi

Malattie reumatiche infiammatorie

Artrite

Dolori artritici

Infiammazioni alle ginocchia

Gotta

Borsite

Malattie reumatiche non infiammatorie

Artrosi

Affezioni e sintomi vari

Ernia del disco

Male alle ossa

Dolori reumatici

Dolori articolari (anche “dolori alle giunture”)

Dolori alle ginocchia

Dolori ai gomiti

Tumefazioni alle giunture

Disturbi muscolari

Dolori muscolari (senza specificare)

Crampi

Torcicollo

Lombalgia (anche “lombaggine”)

Sintomi aspecifici localizzati

Dolori agli arti

Mal di braccia

Dolori alla spalla

Mal di reni

Mal di schiena

Mal di gambe

Gambe stanche

Proprietà

Mal di piedi

Piedi stanchi

Per i piedi, fa bene ai piedi

Sollievo nel camminare

Apparato respiratorio

Vie respiratorie

Profilassi

Previene il raffreddore

Previene la sinusite

Affezioni e disturbi vari

Affezioni bronchiali

Affezioni delle vie respiratorie

Asma

Mali di petto

Raucedine

Processi infettivo-infiammatori

Difterite

Pertosse (“tosse asinina”)

Raffreddore (anche “costipazione”, “infreddatura”)

Raffreddore di petto

Sinusite

Infiammazioni delle vie respiratorie

Laringite

Bronchite

Catarro (espettorato); Forme catarrali

Catarro bronchiale

Tosse catarrosa

Altre manifestazioni

Tosse (anche “contro la tosse”, “per la tosse”)

Tossi primaverili

Tosse secca

Azione, proprietà

Disinfettante del petto

Pettorale

Fa bene ai bronchi

Facilita la respirazione

Scioglie il catarro

Favorisce l’espettorazione

Starnutatorio

Emolliente del petto

Polmoni

Affezioni varie

Affezioni polmonari

Infezioni e infiammazioni

Tubercolosi polmonare

Polmonite

Pleurite

Apparato boccale e gola

Labbra, cavo orale e mucose

Affezione, disturbo, sintomo

Eczema labiale

Flussioni della bocca

Ulcere della bocca

Afte boccali

Irritazioni della mucosa orale

Eruzioni della bocca

Infiammazioni della bocca

Alito cattivo

Infezioni alla lingua

Ascessi della bocca

Ulcere gengivali

Gengive dolenti

Problemi alle gengive

Ascessi gengivali

Suppurazione delle gengive

Infiammazioni delle gengive (anche "gengive infiammate")

Azione, proprietà

Fa bene alle gengive

Emolliente della bocca

Pulizia della bocca

Pulizia della mucosa

Pulizia della lingua

Rinfresca la bocca

Rinfresca l'alito

Anestetico

Disinfettante

Cicatizzante

Stomatico

Denti

Affezione, disturbo, sintomo

Ascessi dentali

Denti cariati

Infiammazione (anche "toglie l'infiammazione")

Mal di denti (anche "calma il dolore ai denti", "toglie il dolore ai denti")

Gonfiore

Dolori della dentizione

Azione, proprietà

Pulizia dei denti

Conservazione dei denti

Ghiandole salivari

Parotite ("orecchioni")

Gola

Affezione, disturbo, sintomo

Infiammazioni della gola
 Mal di gola
 Infezioni alla gola

Azione, proprietà

Disinfettante della gola

Apparato digerente

Stomaco

Affezione, disturbo, sintomo

Ulcera gastrica
 Bruciori di stomaco
 Disturbi di stomaco
 Mal di stomaco
 Peso sullo stomaco

Azione, proprietà

Per lo stomaco, fa bene allo stomaco
 Stimola il vomito
 Calma il vomito

Tratto gastrointestinale

Sintomi e disturbi non specifici

Mal di ventre (anche “mal di pancia”)
 Disturbi di ventre

Digestione

Eccessiva ingestione di cibo
 Indigestione
 Indigestione con vomito
 Disturbi digestivi
 Difficoltà digestive
 Malessere (legato alla digestione)
 Digestivo (anche “per digerire”, “per la digestione”)

Flatulenze

Aerofagia
 Coliche gassose
 Mal di ventre causato da ventosità
 Fa uscire il gas

Intestino

Sintomi e disturbi vari

Dolori intestinali
 Disturbi intestinali nel lattante
 Intestino pigro
 Intestino sovraccarico

Processi infiammatori

Infiammazioni dell'intestino
 Enterite
 Appendicite

Disturbi di evacuazione

Diarrea

Infezioni

Azione, proprietà varie

Stitichezza (anche “costipazione intestinale”)
 Astringente
 Stimola l’evacuazione
 Lassativo
 Purgante (anche “purgativo”)

Dissenteria
 Vermi intestinali (anche “allontana i vermi”,
 “vermifugo”, “per i vermi”...)

Disinfettante dell’intestino
 Fa bene all’intestino; Per l’intestino
 Lubrificante dell’intestino
 Rinfrescante dell’intestino

Fegato

Affezione, disturbo

Azione, proprietà

Malattie del fegato
 Mal di fegato
 Calcoli alla cistifellea
 Epatite

Scioglie i calcoli biliari
 Fa bene al fegato
 Depurativo (disintossicante) del fegato
 Decongestionante

Apparato cardio-circolatorio e sangue

Cuore

Affezione, disturbo, sintomo

Azione, proprietà

Circolazione artero-venosa

Affezione

Cardiopatie (senza specificare)
 Difetto al cuore
 Mal di cuore (anche “dolori di cuore”)
 Angina pectoris
 Attacchi cardiaci
 Problemi cardiaci
 Palpitazioni

Previene l’angina pectoris
 Regolarizza i battiti del cuore
 Rinforza il cuore
 Calmante per il cuore
 Per il cuore

Pressione alta
 Gambe gonfie
 Piedi gonfi

Proprietà

Sangue

Affezione, disturbo, sintomo

Proprietà

Gangli linfatici

Affezione, disturbo, sintomo

Piedi pesanti

Varici

Emorroidi

Per la pressione

Abbassa la pressione

Mantiene bassa la pressione

Per la circolazione, Fa bene alla circolazione

Azione stimolante sulla circolazione sanguigna

Emorragie (senza specificare)

Emorragie dell'utero

Mestruazioni abbondanti

Flussioni nella bocca

Anemia

Ematomi

Emostasi di ferite

Stagna il sangue che esce dal naso

Aumenta l'emoglobina

Depurativo (anche "purgativo") del sangue

Fa bene al sangue, per il sangue

Previene i bubboni

Bubboni (senza specificare)

Bubboni ascellari o inguinali

Linfatismo

Scrofola

Apparato urinario

Reni

Affezione, disturbo, sintomo

Azione, proprietà

Vescica e vie urinarie

Affezione, disturbo, sintomo

Calcoli renali

Infiammazioni dei reni (= nefrite)

Renella

Malattie dei reni (senza specificare)

Previene i calcoli renali

Fa bene ai reni; Per i reni

Stimolante dei reni

Cistite

Infiammazione delle vie urinarie

Disturbi della vescica

Ritenzione urinaria

Azione, proprietà

Difficoltà a urinare

Diuretico (anche “Per urinare”)

Pulisce le vie urinarie

Apparato genitale femminile

Disturbi vari

Problemi della menopausa

Disturbi femminili

Disturbi del basso ventre

Dolori delle donne

Disturbi dell’utero e del ciclo mestruale

Emorragie dell'utero

Dolori mestruali

Emorragie mestruali

3.2.2 Veterinaria

Suddivisione per argomenti

Categoria 1

Categoria 2

Categoria 3

Prevenzione

Protegge le bovine dagli incidenti

Previene il mal rossino (maiali e capretti)

Previene l'afta epizootica (bovini)

Debolezza dell'organismo

Integratore alimentare per animali

Sfinimento delle bovine per un lungo sforzo

Inappetenza (mucche, capre)

Infezioni e difesa dell'organismo

Profilassi

Previene il mal rossino (maiali e capretti)

Previene l'afta epizootica (bovini)

Disinfezione

Disinfettante (disinfettante in generale; disinfettante della cute, disinfettante della bocca)

Infezioni (senza specificare)

Infezioni esterne

Infezioni da microbi

Affezione, disturbo, sintomo

Infiammazioni purulente

Infezioni alle mammelle dovute a punture d'insetti

Mastite (bestiame da latte)

Raffreddore (anche "coriza") delle bovine

Ascessi

Herpes boccale (mucche, pecore, capre)

Afta epizootica (anche "febbre aftosa")

Mal rossino (maiali)

Infezioni e infestazioni parassitarie

Endoparassiti

Cisticercosi suina (cura post-operatoria)

Ectoparassiti

Rogna (pecore)

Repellente contro i pidocchi (galline)

Repellente contro i parassiti delle api

Riproduzione, gravidanza, parto

Riproduzione

Azione, proprietà

Stimola la produzione di uova (galline)

Sviluppa calore nelle galline durante la cova

Provoca l'estro nelle bovine

Pre-parto

Azione, proprietà

Igiene del bestiame gravido
Cura per bestie gravide
Cura rinfrescante prima del parto

Parto e post-parto

Azione, proprietà

Stimola le contrazioni uterine
Facilita l'espulsione della placenta
Cura (beverone) per bestie che hanno appena partorito
Lassativo per bestie che hanno appena partorito
Igiene durante l'espulsione della placenta
Igiene della vagina dopo il parto
Pulizia del cordone ombelicale (vitello)

Affezione, disturbo

Problemi legati al parto
Indurimento delle mammelle dopo il parto
Tumefazioni delle mammelle dopo il parto
Mastite

Lattazione

Stimola la produzione di latte
Mancanza di latte

Traumi e incidenti

Prevenzione

Protegge il bestiame dagli incidenti

Senza lesione della cute e delle ossa

Colpi

Con lesione della cute

Ferite
Penetrazione (anche "estrazione") di spine

Con lesione delle ossa o articolazioni

Distorsioni
Fratture di arti
Fratture di corna

Causati da animali nocivi

Punture di tafani
Punture di zanzare e altri insetti

Causati da intossicazione

Avvelenamento delle capre dovuto a consumo di veratro
Disturbi digestivi del bestiame per aver mangiato un'erba tossica
Flatulenza nelle pecore dovuta a consumo eccessivo di crescita

Varie

Affezioni e sintomi di diversa natura

Malattie del bestiame
Malattie dell'inverno (vitelli)

Proprietà generiche

Infiammazioni

Tumefazioni (senza specificare)

Depurativo (anche “purgativo”)

Rinfrescante

Emolliente

Stimola a mangiare (cura post-operatoria per galline)

Suddivisione secondo gli organi toccati

Categoria 1

Categoria 2

Categoria 3

Cute

Lesioni varie

Ferite

Punture d’insetti

Penetrazione (anche “estrazione”) di spine

Screpolatura negli zoccoli

Screpolature fra gli zoccoli

Azione, proprietà

Disinfettante

Decongestionante

Processi infettivo-infiammatori

Infezioni esterne (senza specificare)

Ascessi

Mal rossino (maiali)

Rogna (pecore)

Infiammazioni purulente

Unghie

Crescita e indurimento degli zoccoli

Occhi

Affezione, disturbo

Occhi infiammati

Occhi arrossati

Apparato muscolo-scheletrico

Disturbi di deambulazione

Azzoppamento (bovini)

Lesioni ossee e articolari

Distorsioni

Fratture di arti (>>ripara l’osso)

Fratture di corna

Ricostituenti

Fa bene alle ossa

Apparato respiratorio

Affezione, disturbo

Raffreddore (coriza)

Polmonite (pecore)

Apparato boccale

Infezioni

Affezione

Afta epizootica

Herpes boccale (mucche, pecore, capre)

Cisticercosi suina alla lingua (cura post-operatoria)

Azione, proprietà

Disinfettante

Processi infiammatori

Affezione, disturbo, sintomo

Eruzioni sul fondo della bocca

Eruzioni della lingua

Gengive infiammate (mucche)

Apparato digerente

Rumine

Riattiva la ruminazione (anche "interruzione della ruminazione")

Mal di stomaco

Intestino

Affezione, disturbo

Mal di ventre

Tumefazioni del ventre

Flatulenza nelle pecore dovuta a consumo eccessivo di crescita

Coliche (mucche, capre)

Diarrea

Azione, proprietà

Lassativo

Purgante

Fa lavorare l'intestino (vitelli)

Tratto gastro-intestinale

Affezione, disturbo

Difficoltà digestive

Disturbi digestivi delle mucche per eccessiva ingestione di cibo

Disturbi digestivi delle mucche per aver mangiato un'erba tossica

Indigestione

Azione, proprietà

Digestivo

Apparato urinario

Azione, proprietà

Fa lavorare i reni (vitelli)

Disturbo, sintomo

Orinare sangue (bovini)

Mammelle e apparato genitale

Mammelle (bovine e altro bestiame)

Affezione, disturbo, sintomo

Mastite (anche “infiammazione delle mammelle”)

Infezioni alle mammelle dovute a punture d’insetti

Tumefazioni delle mammelle

Indurimenti delle mammelle

Mancanza di latte

Azione, proprietà

Per le ghiandole mammarie

Toglie l’infiammazione dalle mammelle indurite

Stimola la produzione di latte

Apparato genitale

Mestruazioni nelle bovine

3.3 INVENTARIO TERAPEUTICO DELLE PIANTE MEDICINALI

Sono riportate le piante medicinali documentate da fonti orali e scritte (categoria 3) presenti in ogni categoria principale (categoria 1). Per motivi di semplicità, sono invece omesse le categorie intermedie (categoria 2). Le piante sono elencate in ordine alfabetico, e i miscugli sono riportati alla fine di ogni indicazione.

3.3.1 Medicina umana

Prevenzione

Previene le malattie	1. <i>Peucedanum ostruthium</i> (L.) Koch
Previene il cancro	1. <i>Aloe vera</i> (L.) Burm.; diversi cereali; miele (miscuglio)
Previene i calcoli renali	1. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Spreng.
Previene l'angina pectoris	1. <i>Juglans regia</i> L.
Previene i calli	1. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Rouy et Camus 2. <i>Sempervivum tectorum</i> L. s.l.
Previene i bubboni	1. <i>Mespilus germanica</i> L.
Previene le malattie contagiose	1. <i>Diverse</i> sp. (aceto antisettico)
Previene il raffreddore	1. <i>Aesculus hippocastanum</i> L. 2. <i>Nicotiana tabacum</i> L.
Previene l'influenza	1. <i>Allium sativum</i> L. 2. <i>Rosa canina</i> L. 3. <i>Thymus vulgaris</i> L. 4. <i>Diverse</i> sp. (aceto antisettico)
Previene la poliomielite	1. <i>Allium sativum</i> L.
Previene la tubercolosi	1. <i>Allium sativum</i> L.
Previene le infiammazioni	1. <i>Linum usitatissimum</i> L. 2. <i>Ricinus communis</i> L.
Previene l'infiammazione dell'inguine	1. <i>Aesculus hippocastanum</i> L.
Previene la sinusite	1. <i>Nicotiana tabacum</i> L.
Preserva dalla febbre	1. <i>Diverse</i> sp. (aceto antisettico) 2. <i>Secale cereale</i> L.
Protegge la vista	1. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.
Preserva dai morsi di serpi velenose	1. <i>Allium sativum</i> L. 2. <i>Prunus avium</i> L.; <i>Prunus cerasus</i> L.

Debolezza dell'organismo

Persone (spec. bambini) gracili	1. <i>Juglans regia</i> L.
Bambini reduci da una malattia infettiva	1. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.
Ricostituente per convalescenti	1. <i>Prunus armeniaca</i> L. 2. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 3. <i>Prunus armeniaca</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck; zucchero; uovo (miscuglio)
Ricostituente (bambini e adulti)	1. <i>Coffea arabica</i> L. 2. <i>Juglans regia</i> L. 3. <i>Plantago alpina</i> L. 4. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Ricostituente primaverile	1. <i>Prunus armeniaca</i> L. 2. <i>Prunus armeniaca</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck; zucchero (miscuglio) 3. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.

Cura di primavera	1. <i>Allium cepa</i> L.; <i>Nasturtium officinale</i> R. Br.; <i>Taraxacum officinale</i> agg.; <i>Valerianella locusta</i> (L.) Laterr. (miscuglio)
Dopo una grande fatica	1. <i>Coffea arabica</i> L. 2. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.; zucchero; uovo (miscuglio)
Energetico	1. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. 2. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Tonico	1. <i>Artemisia absinthium</i> L. 2. <i>Cichorium intybus</i> L. 3. <i>Juglans regia</i> L. 4. <i>Matricaria recutita</i> L. 5. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.;
Rianima	1. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.;
Toglie la stanchezza	1. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Stimola l'appetito	1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 2. <i>Lavandula angustifolia</i> Miller
Apporto vitaminico	1. <i>Hippophaë rhamnoides</i> L. 2. <i>Rosa canina</i> L. 3. <i>Rumex acetosa</i> L.; <i>Rumex acetosella</i> L. s.str. 4. <i>Sambucus nigra</i> L.

Infezioni e difesa dell'organismo

Previene le malattie contagiose	1. <i>Diverse sp.</i> (aceto antisettico)
Previene il raffreddore	1. <i>Aesculus hippocastanum</i> L. 2. <i>Nicotiana tabacum</i> L.
Previene l'influenza	1. <i>Allium sativum</i> L. 2. <i>Rosa canina</i> L. 3. <i>Thymus vulgaris</i> L. 4. <i>Diverse sp.</i> (aceto antisettico)
Previene la poliomielite	1. <i>Allium sativum</i> L.
Previene la tubercolosi	1. <i>Allium sativum</i> L.
Pustole (reazione alla vaccinazione contro il vaiolo)	1. <i>Plantago major</i> L. s.str. 2. <i>Rumex alpinus</i> L.
Disinfettante (varie)	1. <i>Allium cepa</i> L. 2. <i>Allium sativum</i> L. 3. <i>Arnica montana</i> L. 4. <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb. 5. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 6. <i>Matricaria recutita</i> L. 7. <i>Pinus sylvestris</i> L. 8. <i>Plantago lanceolata</i> L. 9. <i>Plantago major</i> L. s.str. 10. <i>Rubus fruticosus</i> agg.; <i>Rubus ulmifolius</i> Schott 11. <i>Salvia glutinosa</i> L. 12. <i>Sempervivum montanum</i> L. 13. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 14. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 15. <i>Diverse sp.</i> (aceto antisettico) 16. <i>Diverse sp.</i> (propoli); <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio)

Lesioni infette della pelle (varie)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i> 2. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 3. <i>Matricaria recutita</i> L. 4. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.; (<i>Abies alba</i> Mill.) 5. <i>Plantago major</i> L. s.str.; <i>Plantago</i> sp. 6. <i>Rubus fruticosus</i> agg.; <i>Rubus ulmifolius</i> Schott 7. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Rouy et Camus 8. <i>Solanum tuberosum</i> L. 9. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 10. <i>Larix decidua</i> Miller; burro; fuliggine (miscuglio)
Raccolte purulente della cute (varie)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Abies alba</i> Mill.; (<i>Abies alba</i> Mill.) 2. <i>Arnica montana</i> L. 3. <i>Brassica oleracea</i> L. (var. <i>sabauda</i>) 4. <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill. 5. <i>Juglans regia</i> L. 6. <i>Larix decidua</i> Mill. 7. <i>Linum usitatissimum</i> L. 8. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 9. <i>Matricaria recutita</i> L. 10. <i>Picea abies</i> (L.) Karst. 11. <i>Plantago major</i> L. s.str.; <i>Plantago</i> sp. 12. <i>Rubus fruticosus</i> agg.; <i>Rubus ulmifolius</i> Schott 13. <i>Rumex alpinus</i> L. 14. <i>Salvia glutinosa</i> L. 15. <i>Sambucus nigra</i> L. 16. <i>Scrophularia umbrosa</i> Dumort 17. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Rouy et Camus 18. <i>Solanum tuberosum</i> L. 19. <i>Streptopus amplexifolius</i> L. 20. <i>Viola</i> sp. 21. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 22. <i>Diverse</i> sp. (aceto antisettico) 23. <i>Abies alba</i> Mill./<i>Picea abies</i> (L.) Karst.; <i>Olea europaea</i> L.; altro (senza specificare) (miscuglio)
Infezioni locali attorno alle unghie delle dita	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Malva sylvestris</i> L./<i>Malva neglecta</i> Wallr.; diverse sp. (cereali); latte (miscuglio)
Porri (anche “verruche”)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Chelidonium majus</i> L. 2. <i>Euphorbia</i> sp.; <i>Euphorbia cyparissias</i> L. 3. <i>Ficus carica</i> L. 4. <i>Salix</i> sp.; <i>Salix x sepulcralis</i> Simonkai 5. <i>Sempervivum montanum</i> L.
Erisipela	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Prunus dulcis</i> (Mill.) Webb 2. <i>Secale cereale</i> L.
Orzaiolo	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H.
Suppurazioni del cavo orale (varie)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Linum usitatissimum</i> L. 2. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 3. <i>Sempervivum montanum</i> L. 4. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Infezioni alla lingua	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. 2. <i>Salvia officinalis</i> L.
Infezioni alla gola	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. 2. <i>Salvia officinalis</i> L.

Influenza	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Alchemilla alpina</i> agg. 2. <i>Allium cepa</i> L. 3. <i>Allium sativum</i> L. 4. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 5. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz 6. <i>Linum usitatissimum</i> L. 7. <i>Malus domestica</i> Borkh. 8. <i>Matricaria recutita</i> L. 9. <i>Rosa canina</i> L. 10. <i>Sambucus nigra</i> L. 11. <i>Tilia cordata</i> Miller; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. 12. <i>Viola odorata</i> L. 13. <i>Allium cepa</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L.; latte (miscuglio)
Raffreddore	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Aesculus hippocastanum</i> L. 2. <i>Alchemilla</i> sp. 3. <i>Allium cepa</i> L. 4. <i>Allium sativum</i> L. 5. <i>Arnica montana</i> L. 6. <i>Artemisia absinthium</i> L. 7. <i>Borago officinalis</i> L. 8. <i>Castanea sativa</i> Mill. 9. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 10. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. 11. <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim. 12. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l. 13. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz 14. <i>Linum usitatissimum</i> L. 15. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. 16. <i>Matricaria recutita</i> L. 17. <i>Picea abies</i> (L.) Karst. 18. <i>Pimpinella anisum</i> L. 19. <i>Pinus sylvestris</i> L. 20. <i>Malus domestica</i> Borkh. 21. <i>Nicotiana tabacum</i> L. 22. <i>Rosa canina</i> L. 23. <i>Rubus fruticosus</i> agg.; <i>Rubus ulmifolius</i> Schott 24. <i>Salvia officinalis</i> L. 25. <i>Sambucus nigra</i> L. 26. <i>Secale cereale</i> L. 27. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 28. <i>Tilia cordata</i> Miller; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. 29. <i>Triticum aestivum</i> L. 30. <i>Tussilago farfara</i> L. 31. <i>Usnea barbata</i> sp. 32. <i>Verbascum thapsus</i> L. s.l.; <i>Verbascum densiflorum</i> Bertol. 33. <i>Viola</i> sp. 34. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 35. <i>Zea mays</i> L. 36. <i>Diverse</i> sp. (fiori di fieno) 37. <i>Diverse</i> sp. (vin brûlé) 38. <i>Tilia cordata</i> Mill./<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.; latte, miele (miscuglio) 39. <i>Tilia cordata</i> Mill./<i>T. platyphyllos</i> Scop.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.; zucchero; latte (miscuglio)
Parotite ("orecchioni")	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ricinus communis</i> L.
Morbillo	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Gentiana acaulis</i> L. 2. <i>Gentiana germanica</i> Willd. s.l.
Erpete (senza specificare)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.

Fuoco di S. Antonio (herpes zoster)	1. <i>Ricinus communis</i> L.
Pertosse	1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 2. <i>Malus domestica</i> Borkh. 3. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 4. <i>Viola odorata</i> L.
Polmonite	1. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l. 2. <i>Linum usitatissimum</i> L. 3. <i>Ricinus communis</i> L. 4. <i>Tussilago farfara</i> L.
Tubercolosi	1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 2. <i>Juglans regia</i> L. 3. <i>Nasturtium officinale</i> R. Br. 4. <i>Plantago</i> sp. 5. <i>Scrophularia nodosa</i> L. 6. <i>Tilia cordata</i> Miller ; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.
Dissenteria	1. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. 2. <i>Oryza sativa</i> L.
Difterite	1. <i>Malva neglecta</i> Wallr. ; <i>Malva sylvestris</i> L.
Vermi intestinali (senza specificare)	1. <i>Allium cepa</i> L. 2. <i>Allium porrum</i> L. 3. <i>Allium sativum</i> L. 4. <i>Aloe</i> sp. 5. <i>Artemisia absinthium</i> L. 6. <i>Boswellia carteri</i> Birdw. 7. <i>Calystegia sepium</i> (L.) R. Br. ; <i>Convolvulus arvensis</i> L. 8. <i>Coffea arabica</i> L. 9. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne 10. <i>Laurus nobilis</i> L. 11. <i>Mentha x piperita</i> L. 12. <i>Olea europaea</i> L. 13. <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch 14. <i>Ricinus communis</i> L. 15. <i>Ruta graveolens</i> L. 16. <i>Sedum acre</i> L. 17. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> 18. <i>Sempervivum tectorum</i> L.; <i>Sempervivum montanum</i> L. 19. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 20. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Piper nigrum</i> L.; <i>Ruta graveolens</i> L. (miscuglio) 21. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Ruta graveolens</i> L.; altre sp. (miscuglio) 22. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Ruta graveolens</i> L.; grasso di maiale (miscuglio) 23. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Ruta graveolens</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio) 24. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Boswellia carteri</i> Birdw.; <i>Ruta graveolens</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio)
Verme solitario (tenia)	1. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne
Ascaridi	1. <i>Ruta graveolens</i> L.
Ossiuri	1. <i>Allium sativum</i> L. 2. <i>Ruta graveolens</i> L.
Tricocefali	1. <i>Allium sativum</i> L. 2. <i>Boswellia carteri</i> Birdw.
Pidocchi del capo	1. <i>Aesculus hippocastanum</i> L.
Scabbia	1. <i>Hypericum perforatum</i> L. 2. <i>Ipomoea jalapa</i> Nutt.
Repellente contro le pulci	1. <i>Juglans regia</i> L.

Metabolismo e squilibri ormonali

Diabete	1. <i>Rumex alpinus</i> L. 2. <i>Vaccinium myrtillus</i> L. 3. <i>Vitis vinifera</i> L.
Gotta	1. <i>Betula pendula</i> Roth; <i>Betula pubescens</i> Ehrh. 2. <i>Zea mays</i> L.
Problemi della menopausa	1. <i>Thymus vulgaris</i> L.
Colesterolo alto	1. <i>Juglans regia</i> L.
Combatte il colesterolo	1. <i>Allium sativum</i> L. 2. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.
Mantiene bassa la glicemia	1. <i>Taraxacum officinale</i> agg.

Riproduzione, gravidanza, parto e puerperio

Assicura la fecondità della donna	1. <i>Juglans regia</i> L.
Rende più difficile il concepimento	1. <i>Salix purpurea</i> L. s.l.
Abortivo	1. <i>Alchemilla alpina</i> agg. 2. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss
Rinfrescante per gestanti	1. <i>Prunus dulcis</i> (Miller) Webb
Infiammazioni nelle gestanti	1. <i>Prunus dulcis</i> (Miller) Webb
Gambe stanche (prima di partorire)	1. <i>Sambucus nigra</i> L.
Agevola il parto	1. <i>Linum usitatissimum</i> L.
Stimola le contrazioni uterine	1. <i>Claviceps purpurea</i> Tulasne
Mastite	1. <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i> 2. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. 3. <i>Vinca minor</i> L.
Ragadi al seno nelle puerpere	1. <i>Brassica oleracea</i> L.
Indurimento delle mammelle nelle allattanti	1. <i>Juglans regia</i> L.
Stimola la produzione di latte	1. <i>Alchemilla alpina</i> agg. 2. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg.

Malattie e disturbi dell'infanzia

Emolliente del cordone ombelicale	1. <i>Ricinus communis</i> L.
Cura dell'ombelico (neonato)	1. <i>Allium sativum</i> L.
Cura della pelle (neonato)	1. <i>Corylus avellana</i> L.
Arrossamenti (anche infiammazione) della pelle del sederino	1. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. 2. <i>Olea europaea</i> L. 3. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Crosta latte	1. <i>Ricinus communis</i> L.
Aerofagia del neonato	1. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller
Coliche gassose	1. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller
Disturbi intestinali nel lattante	1. <i>Daucus carota</i> L. subsp. <i>sativus</i>
Stitichezza del neonato	1. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss
Stimola l'evacuazione nel neonato	1. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss
Previene la febbre nei bambini	1. <i>Diverse sp.</i> (aceto antisettico)
Previene la poliomielite	1. <i>Allium sativum</i> L.
Pustole (reazione alla vaccinazione contro il vaiolo)	1. <i>Plantago major</i> L. s.str. 2. <i>Rumex alpinus</i> L.

Orzaio	1. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H.
Porri (nei bambini)	1. <i>Chelidonium majus</i> L. 2. <i>Euphorbia</i> sp. 3. <i>Salix</i> sp. 4. <i>Sempervivum montanum</i> L.
Parotite ("orecchioni")	1. <i>Ricinus communis</i> L.
Difterite	1. <i>Malva neglecta</i> Wallr. ; <i>Malva sylvestris</i> L.
Morbillo	1. <i>Gentiana acaulis</i> L. 2. <i>Gentiana germanica</i> Willd. s.l.
Pertosse	1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 2. <i>Malus domestica</i> Borkh. 3. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 4. <i>Viola odorata</i> L.
Scrofola	1. <i>Juglans regia</i> L. 2. <i>Scrophularia nodosa</i> L.
Vermi intestinali	1. <i>Allium cepa</i> L. 2. <i>Allium porrum</i> L. 3. <i>Allium sativum</i> L. 4. <i>Aloe</i> sp. 5. <i>Artemisia absinthium</i> L. 6. <i>Boswellia carteri</i> Birdw. 7. <i>Calystegia sepium</i> (L.) R. Br. ; <i>Convolvulus arvensis</i> L. 8. <i>Coffea arabica</i> L. 9. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne 10. <i>Laurus nobilis</i> L. 11. <i>Mentha x piperita</i> L. 12. <i>Olea europaea</i> L. 13. <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch 14. <i>Ricinus communis</i> L. 15. <i>Ruta graveolens</i> L. 16. <i>Sedum</i> sp. (incluso <i>S. telephium</i>) 17. <i>Sempervivum tectorum</i> L. s.l.; <i>Sempervivum montanum</i> L. 18. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 19. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Piper nigrum</i> L.; <i>Ruta graveolens</i> L. (miscuglio) 20. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Ruta graveolens</i> L.; altre sp. (miscuglio) 21. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Ruta graveolens</i> L.; sugna (miscuglio) 22. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Ruta graveolens</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio) 23. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Boswellia carteri</i> Birdw.; <i>Ruta graveolens</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio)
Pidocchi del capo	1. <i>Aesculus hippocastanum</i> L.
Bambini reduci da una malattia infettiva	1. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.
Bambini gracili	1. <i>Juglans regia</i> L. 2. <i>Vaccinium uliginosum</i> agg.
Bambini rachitici	1. <i>Juglans regia</i> L.
Bambini linfatici	1. <i>Juglans regia</i> L. 2. <i>Scrophularia nodosa</i> L.
Previene i bubboni	1. <i>Mespilus germanica</i> L.
Favorisce la crescita del bambino	1. <i>Malus domestica</i> Borkh.
Rinforza le ossa del bambino	1. <i>Corylus avellana</i> L. 2. <i>Juglans regia</i> L.
Ricostituente per bambini deboli	1. <i>Juglans regia</i> L. 2. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.

Purgante per bambini	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cassia angustifolia</i> Vahl.; <i>Cassia</i> sp. 2. <i>Cassia fistula</i> L. 3. <i>Malus domestica</i> Borkh. 4. <i>Polypodium vulgare</i> L. 5. <i>Ricinus communis</i> L. 6. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.
Male del benedetto	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Sedum acre</i> L. 2. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Rouy et Camus 3. <i>Sempervivum tectorum</i> L.; <i>Sempervivum montanum</i> L. 4. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Brassica nigra</i> (L.) Koch; <i>Secale cereale</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> / <i>Vitis labrusca</i> (miscuglio)
Occhi cisposi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Matricaria recutita</i> L.
Dissuade dal rosicchiare le unghie	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 2. <i>Gentiana</i> sp.
Dissuade dal mettersi le dita in bocca	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.
Dissuade dal succhiarsi il pollice	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Gentiana</i> sp.

Traumi e incidenti

Preserva dai morsi di serpi velenose	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Prunus avium</i> L.; <i>Prunus cerasus</i> L.
Colpi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Artemisia absinthium</i> L. 3. <i>Geranium robertianum</i> L. 4. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.
Colpi dovuti a cadute	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i>
Bernoccolo sul capo	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Matricaria recutita</i> L.
Contusioni	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Geranium robertianum</i> L. 3. <i>Saxifraga</i> sp. 4. <i>Urtica dioica</i> L. 5. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Ematomi causati da colpi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Artemisia absinthium</i> L. 2. <i>Geranium robertianum</i> L.
Colpi alle mani	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Matricaria recutita</i> L.
Dolori alle giunture causati da colpi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Geranium robertianum</i> L.
Tumefazioni alle giunture dovute a cadute	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i>
Tumefazione del viso causata da uno spavento	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L.
Geloni	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium sativum</i> L. 2. <i>Arnica montana</i> L. 3. <i>Brassica rapa</i> L. 4. <i>Castanea sativa</i> Mill. 5. <i>Juglans regia</i> L. 6. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. 7. <i>Olea europaea</i> L. 8. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Fratture	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Abies alba</i> Mill. 2. <i>Larix decidua</i> Mill. 3. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.

Distorsioni	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Abies alba</i> Mill. 2. <i>Arnica montana</i> L. 3. <i>Artemisia absinthium</i> L. 4. <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i> 5. <i>Cannabis sativa</i> L. 6. <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb. 7. <i>Larix decidua</i> Mill. 8. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss 9. <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst. 10. <i>Symphytum officinale</i> L. 11. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Dolore e tumefazione dovuti a distorsioni	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cannabis sativa</i> L.
Lussazioni	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Abies alba</i> Miller
Ferite (varie)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Abies alba</i> Mill. 2. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg. 3. <i>Arnica montana</i> L. 4. <i>Brassica oleracea</i> L. (var. <i>sabauda</i>) 5. <i>Calendula officinalis</i> L. 6. <i>Coffea arabica</i> L. 7. <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill. 8. <i>Equisetum arvense</i> L. 9. <i>Fragaria vesca</i> L. 10. <i>Hieracium pilosella</i> L. 11. <i>Hypericum perforatum</i> L. 12. <i>Juglans regia</i> L. 13. <i>Larix decidua</i> Miller 14. <i>Linum usitatissimum</i> L. 15. <i>Lycoperdon bovista</i> L. 16. <i>Malva neglecta</i> Wallr. ; <i>Malva sylvestris</i> L. 17. <i>Matricaria recutita</i> L. 18. <i>Nicotiana tabacum</i> L. 19. <i>Olea europaea</i> L. 20. <i>Pelargonium</i> sp. 21. <i>Petasites hybridus</i> (L.) P. Gaertn. et al. 22. <i>Pinus sylvestris</i> L. 23. <i>Plantago lanceolata</i> L. 24. <i>Plantago major</i> L. s.str. 25. <i>Plantago media</i> L. 26. <i>Rubus fruticosus</i> agg.; <i>Rubus ulmifolius</i> Schott 27. <i>Rumex alpinus</i> L. 28. <i>Salvia glutinosa</i> L. 29. <i>Scrophularia umbrosa</i> Dumort 30. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Rouy et Camus 31. <i>Sempervivum montanum</i> L. 32. <i>Solanum tuberosum</i> L. 33. <i>Verbena officinalis</i> L. 34. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 35. <i>Diverse</i> sp. (aceto antisettico) 36. <i>Diverse</i> sp. (propoli)
Ferite fra le falangi delle dita causate dall'andare scalzi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link
Vesciche nei piedi causate dal contatto con i botton d'oro	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Trollius europaeus</i> L.

Tagli	<ol style="list-style-type: none"> 2. <i>Achillea millefolium</i> L. agg. 3. <i>Arnica montana</i> L. 4. <i>Plantago lanceolata</i> L.; <i>Plantago</i> sp. 5. <i>Salvia glutinosa</i> L. 6. <i>Scrophularia nodosa</i> L. 7. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Scottature	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Avena sativa</i> L. s.l. 3. <i>Hypericum perforatum</i> L. 4. <i>Hypericum maculatum</i> Crantz s.str. 5. <i>Lycoperdon bovista</i> L. 6. <i>Olea europaea</i> L. 7. <i>Plantago major</i> L. s.str. 8. <i>Prunus cerasus</i> L. 9. <i>Quercus petraea</i> Liebl. 10. <i>Solanum tuberosum</i> L. 11. <i>Triticum aestivum</i> L.
Escoriazioni	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i> 3. <i>Geum montanum</i> L. 4. <i>Hypericum perforatum</i> L. 5. <i>Olea europaea</i> L. 6. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Sbucciature	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Sempervivum montanum</i> L.
Penetrazione di piccoli frammenti (schegge, spine...)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Larix decidua</i> Mill. 2. <i>Malva neglecta</i> Wallr. ; <i>Malva sylvestris</i> L. 3. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.; <i>Abies alba</i> Mill.
Punture d'insetti	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium cepa</i> L. 2. <i>Arnica montana</i> L. 3. <i>Plantago lanceolata</i> L. 4. <i>Plantago major</i> L. s.str. 5. <i>Rumex acetosa</i> L.; <i>Rumex acetosella</i> L. s.str. 6. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Punture di api	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg. 2. <i>Arnica montana</i> L. 3. <i>Plantago lanceolata</i> L. 4. <i>Plantago major</i> L. s.str. 5. <i>Trifolium</i> sp. 6. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 7. <i>Diverse sp.</i> (aceto antisettico)
Punture di vespe	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg. 2. <i>Allium cepa</i> L. 3. <i>Arnica montana</i> L. 4. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss 5. <i>Plantago lanceolata</i> L. 6. <i>Plantago major</i> L. s.str. 7. <i>Rumex acetosa</i> L.; <i>Rumex acetosella</i> L. s.str. 8. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Morsi di vipere e altri serpenti velenosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Diverse sp.</i> (aceto antisettico) 2. <i>Corylus avellana</i> L. 3. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Morsi di ragno	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC.
Punture di ortiche	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Chenopodium bonus-henricus</i> L. 2. <i>Plantago lanceolata</i> L. 2. <i>Plantago major</i> L. s.str.

Varie

Cancro	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. 2. <i>Aloe vera</i> (L.) Burm.; diversi cereali; miele (miscuglio)
Capogiro	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Rumex acetosa</i> L.; <i>Rumex acetosella</i> L. s.str.
Svenimenti	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Malessere	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller 2. <i>Matricaria recutita</i> L.
Nausea	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Matricaria recutita</i> L.
Febbre (contrastata, abbassa, toglie la febbre)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Achillea moschata</i> Wulfen 2. <i>Alchemilla alpina</i> agg. 3. <i>Centaurium erythraea</i> Rafn 4. <i>Citrus aurantium</i> L. 5. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott 6. <i>Gentiana</i> sp.; <i>Gentiana purpurea</i> L. 7. <i>Juglans regia</i> L. 8. <i>Linum usitatissimum</i> L. 9. <i>Malus domestica</i> Borkh. 10. <i>Ricinus communis</i> L. 11. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. 12. <i>Sambucus nigra</i> L. 13. <i>Solanum tuberosum</i> L. 14. <i>Tilia cordata</i> Miller; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. 15. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 16. <i>Zea mays</i> L. 17. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L.; <i>Cereali</i> (senza specificare) (miscuglio)
Dolori aspecifici (toglie il dolore, antidolorifico, per il dolore)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i> 3. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott 4. <i>Geranium robertianum</i> L. 5. <i>Gentiana</i> sp. 6. <i>Hypericum perforatum</i> L. 7. <i>Olea europaea</i> L. 8. <i>Prunus cerasus</i> L. 9. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. 10. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 11. <i>Arnica montana</i> L.; <i>Cinnamomum camphora</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio) 12. <i>Diverse sp.</i> (fiori di fieno)
Infiammazioni in generale	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Abies alba</i> Mill.; <i>Picea abies</i> (L.) Karst. 2. <i>Arnica montana</i> L. 3. <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i> 4. <i>Equisetum arvense</i> L. 5. <i>Geranium robertianum</i> L. 6. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l. 7. <i>Juglans regia</i> L. 8. <i>Linum usitatissimum</i> L. 9. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 10. <i>Matricaria recutita</i> L. 11. <i>Olea europaea</i> L. 12. <i>Prunus dulcis</i> (Miller) Webb 13. <i>Ricinus communis</i> L. 14. <i>Sambucus nigra</i> L. 15. <i>Malva sylvestris</i> L./<i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Salvia officinalis</i> L.; <i>Thymus serpyllum</i> L. (miscuglio) 16. <i>Malva sylvestris</i> L./<i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Matricaria recutita</i> L.; <i>Rosmarinus officinalis</i> L. (miscuglio)

Infiammazioni interne	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 2. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 3. <i>Ricinus communis</i> L.
Tumefazioni (senza specificare)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn.; <i>Alnus incana</i> (L.) Moench 2. <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i> 3. <i>Gentiana acaulis</i> L. (genzianelle) 4. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 5. <i>Matricaria recutita</i> L. 6. <i>Petasites hybridus</i> (L.) P. Gaertn. et al. 7. <i>Sambucus nigra</i> L. 8. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Mantiene sani	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium sativum</i> L. 2. <i>Gentiana</i> sp. 3. <i>Linum usitatissimum</i> L. 4. <i>Ricinus communis</i> L.
Fa bene al corpo	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Adiantum capillus-veneris</i> L.
Dà un senso di benessere	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Lippia triphylla</i> (L'Herit.) Kuntze
Calmante	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Achillea moschata</i> Wulf. 2. <i>Alchemilla alpina</i> agg. 3. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg. 4. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller 5. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. 6. <i>Matricaria recutita</i> L. 7. <i>Melissa officinalis</i> L. 8. <i>Mentha x piperita</i> L. 9. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. 10. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 11. <i>Verbena officinalis</i> L. 12. <i>Malus domestica</i> Borkh.; <i>Matricaria recutita</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L.; miele (miscuglio)
Depurativo	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Adiantum capillus-veneris</i> L. 2. <i>Allium ursinum</i> L. 3. <i>Arctium lappa</i> L. 4. <i>Asparagus officinalis</i> L. 5. <i>Juglans regia</i> L. 6. <i>Juniperus communis</i> L. s.l. 7. <i>Sambucus nigra</i> L. 8. <i>Trifolium pratense</i> L.
Dimagrante	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss 2. <i>Pyrus communis</i> L. 3. <i>Taraxacum officinale</i> agg.
Rinfrescante	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC. 2. <i>Linum usitatissimum</i> L. 3. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. 4. <i>Lippia triphylla</i> (L'Herit.) Kuntze 5. <i>Mentha x piperita</i> L. 6. <i>Prunus dulcis</i> (Miller) Webb 7. <i>Ricinus communis</i> L. 8. <i>Salvia officinalis</i> L. 9. <i>Tilia cordata</i> Miller; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. 10. <i>Linum usitatissimum</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr./<i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Rosmarinus officinalis</i> L. (miscuglio)

Emolliente	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Adiantum capillus-veneris</i> L. 2. <i>Brassica nigra</i> (L.) Koch 3. <i>Brassica rapa</i> L. 4. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne 5. <i>Linum usitatissimum</i> L. 6. <i>Malva neglecta</i> Wallr./<i>Malva sylvestris</i> L. 7. <i>Prunus dulcis</i> (Mill.) Webb 8. <i>Vaccinium myrtillus</i> L. 9. <i>Linum usitatissimum</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr./<i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Rosmarinus officinalis</i> L. (miscuglio)
Dissettante	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Abies alba</i> Mill. 2. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. 3. <i>Malus domestica</i> Borkh. 4. <i>Monarda didyma</i> L. 5. <i>Picea abies</i> (L.) Karst. 6. <i>Pinus sylvestris</i> L. 7. <i>Rhododendron ferrugineum</i> L./<i>Exobasidium rhododendri</i> 8. <i>Rumex acetosa</i> L.; <i>Rumex acetosella</i> L. s.str. 9. <i>Salvia officinalis</i> L. 10. <i>Sambucus nigra</i> L. 11. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 12. <i>Malus domestica</i> Borkh.; <i>Matricaria recutita</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L.; miele (miscuglio)
Riscalda l'organismo	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Coffea arabica</i> L. 2. <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L.

Cute

Malattie della pelle	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb.
Dermatosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arctium lappa</i> L.; <i>Arctium</i> sp.
Prurito	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Arrossamenti della pelle	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 2. <i>Matricaria recutita</i> L. 3. <i>Olea europaea</i> L. 4. <i>Triticum aestivum</i> L.
Infiammazioni	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg. 2. <i>Arnica montana</i> L. 3. <i>Artemisia absinthium</i> L. 4. <i>Brassica oleracea</i> L. 5. <i>Juglans regia</i> L. 6. <i>Larix decidua</i> Mill. 7. <i>Linum usitatissimum</i> L. 8. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 9. <i>Matricaria recutita</i> L. 10. <i>Parietaria officinalis</i> L.; <i>Parietaria judaica</i> L. 11. <i>Plantago major</i> L. s.str. 12. <i>Ricinus communis</i> L. 13. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. 14. <i>Rumex alpinus</i> L. 15. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Rouy et Camus
Ferite infiammate	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Tumefazioni	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium cepa</i> L.
Congestioni cutanee	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Rumex alpinus</i> L.
Eczema	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium sativum</i> L. 2. <i>Arctium lappa</i> L. 3. <i>Geranium robertianum</i> L. 4. <i>Quercus petraea</i> Liebl. 5. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.

Eczema da cemento	1. <i>Arctium lappa</i> L.
Crosta lattea	1. <i>Ricinus communis</i> L.
Infezioni	1. <i>Brassica oleracea</i> L. (var. <i>sabauda</i>) 2. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 3. <i>Matricaria recutita</i> L. 4. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.; (<i>Abies alba</i> Mill.) 5. <i>Solanum tuberosum</i> L. 6. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 7. <i>Larix decidua</i> Miller; burro; fuliggine (miscuglio)
Infezioni dovute alla penetrazione di scaglie	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Ferite infette	1. <i>Rubus fruticosus</i> agg.; <i>Rubus ulmifolius</i> Schott 2. <i>Plantago major</i> L. s.str.; <i>Plantago</i> sp. 3. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Rouy et Camus
Scabbia	1. <i>Hypericum perforatum</i> L. 2. <i>Ipomoea jalapa</i> Nutt.
Erisipela	2. <i>Prunus dulcis</i> (Mill.) Webb 3. <i>Secale cereale</i> L. 4. <i>Tussilago farfara</i> L.
Herpes	1. <i>Ricinus communis</i> L. 2. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Porri (anche “verruche”)	1. <i>Chelidonium majus</i> L. 2. <i>Euphorbia</i> sp.; <i>Euphorbia cyparissias</i> L. 3. <i>Ficus carica</i> L. 4. <i>Salix</i> sp.; <i>Salix x sepulcralis</i> Simonkai 5. <i>Sempervivum montanum</i> L.
Foruncoli	1. <i>Abies alba</i> Mill. 2. <i>Arnica montana</i> L. 3. <i>Brassica oleracea</i> L. (var. <i>sabauda</i>) 4. <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill. 5. <i>Juglans regia</i> L. 6. <i>Larix decidua</i> Mill. 7. <i>Linum usitatissimum</i> L. 8. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 9. <i>Matricaria recutita</i> L. 10. <i>Picea abies</i> (L.) Karst. 11. <i>Plantago major</i> L. s.str.; <i>Plantago</i> sp. 12. <i>Rumex alpinus</i> L. 13. <i>Solanum tuberosum</i> L. 14. <i>Viola</i> sp. 15. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 16. <i>Diverse</i> sp. (aceto antisettico)
Pustole (reazione alla vaccinazione contro il vaiolo)	1. <i>Plantago major</i> L. s.str. 2. <i>Rumex alpinus</i> L.
Ascessi	1. <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill. 2. <i>Larix decidua</i> Mill. 3. <i>Linum usitatissimum</i> L. 4. <i>Picea abies</i> (L.) Karst. 5. <i>Sambucus nigra</i> L. 6. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Rouy et Camus
Suppurazioni	1. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Rouy et Camus 2. <i>Streptopus amplexifolius</i> L. 3. <i>Abies alba</i> Mill./ <i>Picea abies</i> (L.) Karst.; <i>Olea europaea</i> L.; altro (senza specificare) (miscuglio)
Infezioni purulente	4. <i>Brassica oleracea</i> L. 5. <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill. 6. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.

Ferite purulente	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Abies alba</i> Mill. 2. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 3. <i>Plantago major</i> L. s.str. 4. <i>Rubus fruticosus</i> agg.; <i>Rubus ulmifolius</i> Schott 5. <i>Scrophularia umbrosa</i> Dumort
Porta a maturazione una raccolta purulenta	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Brassica oleracea</i> L. 3. <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill. 4. <i>Larix decidua</i> Mill. 5. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 6. <i>Matricaria recutita</i> L. 7. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.; (<i>Abies alba</i> Mill.) 8. <i>Plantago major</i> L. s.str.; <i>Plantago</i> sp. 9. <i>Rumex alpinus</i> L. 10. <i>Sambucus nigra</i> L. 11. <i>Scrophularia umbrosa</i> Dumort 12. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Rouy et Camus 13. <i>Solanum tuberosum</i> L.
Ferite (varie)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Abies alba</i> Mill. 2. <i>Achillea millefolium</i> L. agg. 3. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg. 4. <i>Arnica montana</i> L. 5. <i>Brassica oleracea</i> L. (var. <i>sabauda</i>) 6. <i>Calendula officinalis</i> L. 7. <i>Coffea arabica</i> L. 8. <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill. 9. <i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link 10. <i>Fragaria vesca</i> L. 11. <i>Hieracium pilosella</i> L. 12. <i>Hypericum perforatum</i> L. 13. <i>Juglans regia</i> L. 14. <i>Larix decidua</i> Miller 15. <i>Linum usitatissimum</i> L. 16. <i>Lycoperdon bovista</i> L. 17. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. 18. <i>Matricaria recutita</i> L. 19. <i>Nicotiana tabacum</i> L. 20. <i>Olea europaea</i> L. 21. <i>Pelargonium</i> sp. 22. <i>Petasites hybridus</i> (L.) P. Gaertn. et al. 23. <i>Pinus sylvestris</i> L. 24. <i>Plantago lanceolata</i> L. 25. <i>Plantago major</i> L. s.str. 26. <i>Plantago media</i> L. 27. <i>Rubus fruticosus</i> agg.; <i>Rubus ulmifolius</i> Schott 28. <i>Rumex alpinus</i> L. 29. <i>Salvia glutinosa</i> L. 30. <i>Scrophularia nodosa</i> L. 31. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Rouy et Camus 32. <i>Sempervivum montanum</i> L. 33. <i>Solanum tuberosum</i> L. 34. <i>Verbena officinalis</i> L. 35. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 36. <i>Diverse</i> sp. (aceto antisettico) 37. <i>Diverse</i> sp. (propoli); alcol (miscuglio)
Ferita che stenta a guarire	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Equisetum arvense</i> L.

Lesioni superficiali	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i> 3. <i>Geum montanum</i> L. 4. <i>Hypericum perforatum</i> L. 5. <i>Olea europaea</i> L. 6. <i>Sempervivum montanum</i> L. 7. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Piaghe	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Achillea moschata</i> Wulfen 2. <i>Arnica montana</i> L. 3. <i>Calendula officinalis</i> L. 4. <i>Juglans regia</i> L. 5. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. 6. <i>Olea europaea</i> L. 7. <i>Plantago alpina</i> L. 8. <i>Plantago major</i> L. s.str. 9. <i>Rubus fruticosus</i> agg.; <i>Rubus ulmifolius</i> Schott 10. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 11. <i>Hypericum perforatum</i> L.; resina; burro (miscuglio)
Piaghe nei piedi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Malva neglecta</i> Wallr. / <i>Malva sylvestris</i> L. 2. <i>Rumex alpinus</i> L.
Vesciche nei piedi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Artemisia vulgaris</i> L. 2. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. 3. <i>Plantago major</i> L. s.str. 4. <i>Trollius europaeus</i> L.
Ragadi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i> 2. <i>Larix decidua</i> Miller
Scottature	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Avena sativa</i> L. s.l. 3. <i>Hypericum perforatum</i> L. 4. <i>Hypericum maculatum</i> Crantz s.str. 5. <i>Lycoperdon bovista</i> L. 6. <i>Olea europaea</i> L. 7. <i>Plantago major</i> L. s.str. 8. <i>Prunus cerasus</i> L. 9. <i>Quercus petraea</i> Liebl. 10. <i>Solanum tuberosum</i> L. 11. <i>Triticum aestivum</i> L.
Screpolature (specie mani e piedi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link 2. <i>Larix decidua</i> Miller 3. <i>Malus domestica</i> Borkh. 4. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. 5. <i>Zea mays</i> L. 6. <i>Picea abies</i>; <i>Olea europaea</i>; cera vergine d'api (miscuglio)
Punture di ortiche	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Chenopodium bonus-henricus</i> L. 2. <i>Plantago lanceolata</i> L. 3. <i>Plantago major</i> L. s.str.
Punture d'insetti	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Alchemilla vulgaris</i> (L.) agg. 2. <i>Allium cepa</i> L. 3. <i>Arnica montana</i> L. 4. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss 5. <i>Plantago lanceolata</i> L. 6. <i>Plantago major</i> L. s.str. 7. <i>Rumex acetosa</i> L.; <i>Rumex acetosella</i> L. s.str. 8. <i>Trifolium</i> sp. 9. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 10. <i>Diverse</i> sp. (aceto antisettico)

Morsi di vipere e altri serpenti velenosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Diverse sp.</i> (aceto antisettico) 2. <i>Corylus avellana</i> L. 3. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Morsi di ragno	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC.
Calli	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium cepa</i> L. 2. <i>Allium sativum</i> L. 3. <i>Gentiana</i> sp. 4. <i>Larix decidua</i> Miller 5. <i>Plantago major</i> L. s.str.
Macchie della pelle	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Calendula officinalis</i> L.
Fa scomparire le lentiggini	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L.
Abbronzia la pelle	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Juglans regia</i> L.
Cicatrici	<ol style="list-style-type: none"> 2. <i>Arnica montana</i> L. 3. <i>Olea europaea</i> L.
Cicatrizzante	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Coffea arabica</i> L. 2. <i>Plantago lanceolata</i> L. 3. <i>Diverse sp.</i> (propoli); <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio)
Emostatico	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Alchemilla</i> sp. 2. <i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn.; <i>Alnus incana</i> (L.) Moench 3. <i>Calendula officinalis</i> L. 4. <i>Coffea arabica</i> L. 5. <i>Fomes fomentarius</i> (L.) J. Kikx. f., 1867 6. <i>Fragaria vesca</i> L. 7. <i>Hieracium pilosella</i> L. 8. <i>Juglans regia</i> L. 9. <i>Linum usitatissimum</i> L. 10. <i>Lycoperdon bovista</i> L. 11. <i>Nicotiana tabacum</i> L. 12. <i>Pelargonium</i> sp. 13. <i>Petasites hybridus</i> (L.) P. Gaertn. et al. 14. <i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Fuss 15. <i>Plantago</i> sp.; <i>Plantago major</i> L. s.str. 16. <i>Plantago media</i> L. 17. <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L.
Disinfettante	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 3. <i>Pinus sylvestris</i> L. 4. <i>Plantago lanceolata</i> L. 5. <i>Plantago major</i> L. s.str. 6. <i>Rubus fruticosus</i> agg.; <i>Rubus ulmifolius</i> Schott 7. <i>Salvia glutinosa</i> L. 8. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 9. <i>Diverse sp.</i> (propoli); <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio)
Pulizia	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 2. <i>Matricaria recutita</i> L.
Estrazione di piccoli frammenti	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Larix decidua</i> Mill. 2. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.
Toglie il dolore	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium cepa</i> L. 2. <i>Plantago lanceolata</i> L.
Riassorbe il livido	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Geranium robertianum</i> L.
Emolliente	<ol style="list-style-type: none"> 2. <i>Arnica montana</i> L. 3. <i>Olea europaea</i> L. 4. <i>Ricinus communis</i> L. 5. <i>Zea mays</i> L.

Cura della pelle	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Corylus avellana</i> L. 2. <i>Borago officinalis</i> L.; <i>Calendula officinalis</i> L.; <i>Lavandula angustifolia</i> Mill.; <i>Olea europaea</i> L.; <i>Taraxacum officinale</i> agg. ; cera d'api; crema (miscuglio) 3. <i>Prunus dulcis</i> (Miller) Webb; miele; crema (miscuglio)
Cura dell'ombelico del neonato	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium sativum</i> L.
Previene i calli	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Rouy et Camus 2. <i>Sempervivum tectorum</i> L. s.l.
Revulsivo, vescicante	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ranunculus</i> sp. 2. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L.
Pelle sudata	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Lycopodium clavatum</i> L.
Piedi sudati	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 3. <i>Plantago major</i> L. 4. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. 5. <i>Rumex alpinus</i> L.
Rinfrescante (dei piedi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L.
Riduce la sudorazione	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Salvia officinalis</i> L. 2. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.
Sudorifero	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l. 2. <i>Juglans regia</i> L. 3. <i>Sambucus nigra</i> L. 4. <i>Tilia cordata</i> Miller; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. 5. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Infezioni locali attorno alle unghie delle dita	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Malva sylvestris</i> L./<i>Malva neglecta</i> Wallr.; diverse sp. (cereali); latte (miscuglio)
Dissuade dal rosicchiare le unghie	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 2. <i>Gentiana</i> sp.
Pidocchi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Aesculus hippocastanum</i> L.
Perdita dei capelli	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Betula pendula</i> Roth; <i>Betula pubescens</i> Ehrh.
Favorisce la crescita dei capelli	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Betula pendula</i> Roth; <i>Betula pubescens</i> Ehrh.
Fortificante dei capelli	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Betula pendula</i> Roth; <i>Betula pubescens</i> Ehrh. 2. <i>Panicum miliaceum</i> L. 3. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L. 4. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Pulizia dei capelli	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Adiantum capillus-veneris</i> L. 2. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L.

Occhi e vista

Occhi infiammati	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H. 2. <i>Matricaria recutita</i> L.
Occhi che bruciano	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Matricaria recutita</i> L.
Occhi arrossati	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H.
Occhi affaticati	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Matricaria recutita</i> L.
Occhi cisposi	<ol style="list-style-type: none"> 2. <i>Matricaria recutita</i> L.
Mal d'occhi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H. 2. <i>Rosa</i> sp.
Mal d'occhi causato da correnti di aria	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Orzaiolo	<ol style="list-style-type: none"> 2. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H.
Calmante per gli occhi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H.
Per gli occhi, fa bene agli occhi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H.

	2. <i>Matricaria recutita</i> L.
Fortificante degli occhi	1. <i>Vaccinium myrtillus</i> L.
Pulizia degli occhi	1. <i>Matricaria recutita</i> L.
Emolliente degli occhi	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Fa bene alla vista	1. <i>Vaccinium myrtillus</i> L.
Aumenta la vista	1. <i>Vaccinium myrtillus</i> L.
Migliora la visione notturna	1. <i>Vaccinium myrtillus</i> L.
Protegge la vista	1. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.

Orecchie

Mal d'orecchie	1. <i>Allium cepa</i> L. 2. <i>Hypericum perforatum</i> L. 3. <i>Olea europaea</i> L. 4. <i>Sambucus nigra</i> L. 5. <i>Sempervivum tectorum</i> L. s.l.
Per le orecchie	1. <i>Ricinus communis</i> L.
Igiene delle orecchie	1. <i>Malva neglecta</i> Wallr.

Sistema nervoso e psiche

Emicrania	1. <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.; <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.; zucchero (miscuglio)
Mal di testa	1. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. 2. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott 3. <i>Lippia triphylla</i> (L'Herit.) Kuntze/ <i>Melissa officinalis</i> L. 4. <i>Matricaria recutita</i> L. 5. <i>Nicotiana tabacum</i> L. 6. <i>Solanum tuberosum</i> L. 7. <i>Verbena officinalis</i> L. 8. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 9. <i>Laurus nobilis</i> L.; <i>cereali</i> ; <i>cenere</i> (miscuglio)
Male del benedetto (convulsioni nei bambini)	1. <i>Sedum acre</i> L. 2. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Rouy et Camus 3. <i>Sempervivum tectorum</i> L.; <i>Sempervivum montanum</i> L. 4. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Brassica nigra</i> (L.) Koch; <i>Secale cereale</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> / <i>Vitis labrusca</i> (miscuglio)
Eccitazione nervosa	1. <i>Foeniculum vulgare</i> Mill. 2. <i>Hypericum perforatum</i> L. 3. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 4. <i>Matricaria recutita</i> L.
Insonnia	1. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller 2. <i>Matricaria recutita</i> L.
Depressione; Antidepressivo	1. <i>Geum montanum</i> L. 2. <i>Melissa officinalis</i> L.
Mantiene il buon umore	1. <i>Borago officinalis</i> L.
Tira su il morale	1. <i>Diverse sp.</i> (nocino) 2. <i>Diverse sp.</i> (vin brulé)
Rilassante	1. <i>Ruta graveolens</i> L.
Calmante (dei nervi)	1. <i>Alchemilla alpina</i> agg. 2. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg.

		<ol style="list-style-type: none"> 3. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller 4. <i>Lippia triphylla</i> (L'Herit.) Kuntze 5. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 6. <i>Matricaria recutita</i> L. 7. <i>Melissa officinalis</i> L. 8. <i>Mentha x piperita</i> L. 9. <i>Monarda didyma</i> L.
	Concilia il sonno	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Achillea moschata</i> Wulf. 2. <i>Alchemilla alpina</i> agg. 3. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg. 4. <i>Foeniculum vulgare</i> Mill. 5. <i>Matricaria recutita</i> L. 6. <i>Mentha x piperita</i> L. 7. <i>Monarda didyma</i> L.
	Sciatica	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ficus carica</i> L. 2. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L.

Apparato muscolo-scheletrico

	Fratture	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Abies alba</i> Mill. 2. <i>Larix decidua</i> Mill. 3. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.
	Distorsioni	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Abies alba</i> Mill. 2. <i>Arnica montana</i> L. 3. <i>Artemisia absinthium</i> L. 4. <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i> 5. <i>Cannabis sativa</i> L. 6. <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb. 7. <i>Larix decidua</i> Mill. 8. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss 9. <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst. 10. <i>Symphytum officinale</i> L. 11. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
	Lussazioni	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Abies alba</i> Miller
	Previene l'infiammazione dell'inguine	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Aesculus hippocastanum</i> L.
	Rinforza le ossa (spec. nei bambini)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Corylus avellana</i> L. 2. <i>Juglans regia</i> L.
	Bambini rachitici	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Juglans regia</i> L.
	Reumatismi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Abies alba</i> Mill.; <i>Larix decidua</i> Mill.; <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst. 2. <i>Aesculus hippocastanum</i> L. 3. <i>Arnica montana</i> L. 4. <i>Athyrium filix-femina</i> (L.) Roth 5. <i>Betula pendula</i> Roth; <i>Betula pubescens</i> Ehrh. 6. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC. 7. <i>Brassica oleracea</i> L. (var. <i>sabauda</i>) 8. <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb. 9. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. 10. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott 11. <i>Gentiana</i> sp. 12. <i>Lycopodium clavatum</i> L. 13. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 14. <i>Tilia cordata</i> Mill.; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. 15. <i>Urtica dioica</i> L. 16. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 17. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Artemisia absinthium</i> L.; <i>Boswellia carteri</i> Birdw. (miscuglio) 18. <i>Abies alba</i> Mill./<i>Picea abies</i> (L.) Karst.; <i>Arnica montana</i> L.; <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio) 19. <i>Diverse</i> sp. (fieno; fiori di fieno)

Artrite	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott 3. <i>Juglans regia</i> L. 4. <i>Ranunculus</i> sp. 5. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. 6. <i>Sambucus nigra</i> L. 7. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Dolori artritici	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott 2. <i>Diverse</i> sp. (fiori di fieno)
Infiammazioni alle ginocchia	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Juglans regia</i> L. 2. <i>Sambucus nigra</i> L.
Gotta	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Betula pendula</i> Roth; <i>Betula pubescens</i> Ehrh. 2. <i>Zea mays</i> L.
Borsite	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i>
Artrosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. 3. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Ernia del disco	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Brassica oleracea</i> L. (var. <i>sabauda</i>)
Male alle ossa	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Olea europaea</i> L. 2. <i>Rhododendron ferrugineum</i> L./<i>Exobasidium rhododendri</i>
Dolori reumatici	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Brassica oleracea</i> L. 3. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott 4. <i>Hypericum perforatum</i> L. 5. <i>Juglans regia</i> L. 6. <i>Sambucus nigra</i> L. 7. <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L. 8. <i>Arnica montana</i> L.; <i>Cinnamomum camphora</i> L. (Sieb.); <i>Picea abies</i> (L.) Karst.; <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio)
Dolori articolari	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Brassica oleracea</i> L. 3. <i>Cannabis sativa</i> L. 4. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott 5. <i>Equisetum arvense</i> L. 6. <i>Geranium robertianum</i> L. 7. <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L.
Dolori alle ginocchia	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC. 3. <i>Brassica oleracea</i> L. 4. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott 5. <i>Juglans regia</i> L. 6. <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst. 7. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L. 8. <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L. 9. <i>Olea europaea</i> L.; <i>Rosmarinus officinalis</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio)
Dolori ai gomiti	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Brassica oleracea</i> L.
Tumefazioni alle giunture	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i> 2. <i>Cannabis sativa</i> L.
Dolori muscolari (senza specificare)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Abies alba</i> Mill. 2. <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb. 3. <i>Ricinus communis</i> L. 4. <i>Sambucus nigra</i> L.
Crampi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Aesculus hippocastanum</i> L.

Torcicollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott 2. <i>Solanum tuberosum</i> L.
Lombalgia	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Abies alba</i> Mill.; <i>Larix decidua</i> Mill.; <i>Picea abies</i> (L.) Karst. 2. <i>Ricinus communis</i> L. 3. <i>Arnica montana</i> L.; <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Sieb.; <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst.; <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio)
Dolori agli arti	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Matricaria recutita</i> L. 2. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Mal di braccia	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Hypericum maculatum</i> Crantz s.str.
Dolori alla spalla	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Solanum tuberosum</i> L.
Mal di reni	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott 3. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Mal di schiena	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Abies alba</i> Mill.; <i>Larix decidua</i> Mill.; <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst. 2. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott 3. <i>Fraxinus excelsior</i> L. 4. <i>Hypericum perforatum</i> L. 5. <i>Olea europaea</i> L. 6. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> 7. <i>Arnica montana</i> L.; <i>Cinnamomum camphora</i> L. (Sieb.); <i>Picea abies</i> (L.) Karst.; <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio)
Mal di gambe	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Calendula officinalis</i> L. 3. <i>Hypericum perforatum</i> L. 4. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. 5. <i>Sambucus nigra</i> L. 6. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Gambe stanche	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Sambucus nigra</i> L.
Mal di piedi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arctium lappa</i> L.; <i>Arctium</i> sp. 2. <i>Fraxinus excelsior</i> L. 3. <i>Hedera helix</i> L. 4. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 5. <i>Matricaria recutita</i> L. 6. <i>Salvia officinalis</i> L. 7. <i>Tilia cordata</i> Miller; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. 8. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L. 9. <i>Diverse</i> sp. (propoli)
Piedi stanchi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Per i piedi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Achillea millefolium</i> L.
Sollievo nel camminare	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Sambucus nigra</i> L.

Apparato respiratorio

Previene il raffreddore	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Aesculus hippocastanum</i> L. 2. <i>Nicotiana tabacum</i> L.
Previene la sinusite	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Nicotiana tabacum</i> L.
Affezioni bronchiali	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. 2. <i>Trifolium</i> sp. 3. <i>Viola tricolor</i> agg.
Affezioni delle vie respiratorie	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Castanea sativa</i> Mill. 2. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.
Asma	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Matricaria recutita</i> L. 2. <i>Tilia cordata</i> Mill./<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.
Mali di petto	<ol style="list-style-type: none"> 3. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 4. <i>Linum usitatissimum</i> L.
Raucedine	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.
Difterite	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Malva neglecta</i> Wallr. ; <i>Malva sylvestris</i> L.
Pertosse	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 2. <i>Malus domestica</i> Borkh. 3. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 4. <i>Viola odorata</i> L.
Raffreddore	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Aesculus hippocastanum</i> L. 2. <i>Alchemilla</i> sp. 3. <i>Allium cepa</i> L. 4. <i>Allium sativum</i> L. 5. <i>Arnica montana</i> L. 6. <i>Artemisia absinthium</i> L. 7. <i>Borago officinalis</i> L. 8. <i>Castanea sativa</i> Mill. 9. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 10. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. 11. <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim. 12. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l 13. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz 14. <i>Linum usitatissimum</i> L. 15. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. 16. <i>Matricaria recutita</i> L. 17. <i>Picea abies</i> (L.) Karst. 18. <i>Pimpinella anisum</i> L. 19. <i>Pinus sylvestris</i> L. 20. <i>Malus domestica</i> Borkh. 21. <i>Nicotiana tabacum</i> L. 22. <i>Rosa canina</i> L. 23. <i>Rubus fruticosus</i> agg.; <i>Rubus ulmifolius</i> Schott 24. <i>Salvia officinalis</i> L. 25. <i>Sambucus nigra</i> L. 26. <i>Secale cereale</i> L. 27. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 28. <i>Tilia cordata</i> Miller; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. 29. <i>Triticum aestivum</i> L. 30. <i>Tussilago farfara</i> L. 31. <i>Usnea barbata</i> sp. 32. <i>Verbascum thapsus</i> L. s.l.; <i>Verbascum densiflorum</i> Bertol. 33. <i>Viola</i> sp. 34. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 35. <i>Zea mays</i> L. 36. <i>Diverse</i> sp. (fiori di fieno) 37. <i>Diverse</i> sp. (vin brûlé)

	38. <i>Tilia cordata</i> Mill./ <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.; latte, miele/zucchero (miscuglio) 39. <i>Tilia cordata</i> Mill./ <i>T. platyphyllos</i> Scop.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.; zucchero; latte (miscuglio)
Raffreddore di petto	1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.
Sinusite	1. <i>Allium cepa</i> L. 2. <i>Brassica oleracea</i> L. 3. <i>Linum usitatissimum</i> L. 4. <i>Nicotiana tabacum</i> L. 5. <i>Prunus avium</i> L.; <i>Prunus cerasus</i> L.
Infiammazioni delle vie respiratorie	1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.
Laringite	1. <i>Linum usitatissimum</i> L.
Bronchite	1. <i>Abies alba</i> Mill. 2. <i>Allium cepa</i> L. 3. <i>Allium sativum</i> L. 4. <i>Arnica montana</i> L. 5. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 6. <i>Equisetum arvense</i> L. 7. <i>Linum usitatissimum</i> L. 8. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 9. <i>Matricaria recutita</i> L. 10. <i>Pinus sylvestris</i> L. 11. <i>Sambucus nigra</i> L. 12. <i>Tilia cordata</i> Miller; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. 13. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 14. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Matricaria recutita</i> L.; sugna (miscuglio) 15. <i>Allium cepa</i> L.; <i>Allium sativum</i> L.; miele (miscuglio) 16. <i>Tilia cordata</i> Mill./ <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.; latte; miele/zucchero (miscuglio)
Catarro (espettorato)	1. <i>Abies alba</i> Mill. 2. <i>Allium cepa</i> L. 3. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 4. <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim. 5. <i>Larix decidua</i> Mill. 6. <i>Linum usitatissimum</i> L. 7. <i>Nasturtium officinale</i> N. Br. 8. <i>Pinus sylvestris</i> L. 9. <i>Plantago lanceolata</i> L.; <i>Plantago</i> sp. 10. <i>Plantago major</i> L. s.str. 11. <i>Sambucus racemosa</i> L. 12. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 13. <i>Tilia cordata</i> Miller; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. 14. <i>Triticum aestivum</i> L. 15. <i>Vaccinium myrtillus</i> L. 16. <i>Verbascum thapsus</i> L. s.l.; <i>Verbascum densiflorum</i> Bertol. 17. <i>Zea mays</i> L.
Catarro bronchiale	1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 2. <i>Linum usitatissimum</i> L.
Tosse catarrosa	1. <i>Abies alba</i> Mill. 2. <i>Pinus sylvestris</i> L.
Tosse	1. <i>Abies alba</i> Mill. 2. <i>Achillea moschata</i> Wulfen 3. <i>Allium cepa</i> L. 4. <i>Calluna vulgaris</i> Hull. 5. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 6. <i>Equisetum arvense</i> L.

	<ol style="list-style-type: none"> 7. <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim. 8. <i>Hypericum perforatum</i> 9. <i>Juglans regia</i> L. 10. <i>Linum usitatissimum</i> L. 11. <i>Malus domestica</i> Borkh. 12. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 13. <i>Ocimum basilicum</i> L. 14. <i>Picea abies</i> (L.) Karst. 15. <i>Pinus sylvestris</i> L. 16. <i>Plantago lanceolata</i> L. 17. <i>Plantago major</i> L. s.str. 18. <i>Primula veris</i> L. s.l. 19. <i>Prunus dulcis</i> (Mill.) Webb 20. <i>Robinia pseudoacacia</i> L. 21. <i>Rosa canina</i> L. 22. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. 23. <i>Salvia officinalis</i> 24. <i>Sambucus nigra</i> L. 25. <i>Sambucus racemosa</i> L. 26. <i>Solanum dulcamara</i> L. 27. <i>Solanum tuberosum</i> L. 28. <i>Taraxacum officinale</i> agg. 29. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 30. <i>Thymus vulgaris</i> L. 31. <i>Tilia cordata</i> Miller ; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. 32. <i>Trifolium</i> sp. 33. <i>Triticum aestivum</i> L. 34. <i>Tussilago farfara</i> L. 35. <i>Vaccinium myrtillus</i> L. 36. <i>Verbascum thapsus</i> L. s.l.; <i>Verbascum densiflorum</i> Bertol. 37. <i>Viola tricolor</i> agg. 38. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 39. <i>Zea mays</i> L. 40. <i>Tilia cordata</i> Mill./<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.; <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L.; latte; miele (miscuglio) 41. <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L.; latte; acqua; miele (miscuglio)
Tossi primaverili	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Primula veris</i> L. s.l.
Tosse secca	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 2. <i>Linum usitatissimum</i> L. 3. <i>Matricaria recutita</i> L. 4. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.
Disinfettante del petto	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium cepa</i> L.
Fa bene ai bronchi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.
Pettorale	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.
Facilita la respirazione	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium cepa</i> L.
Scioglie il catarro	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Linum usitatissimum</i> L.
Favorisce l'espettorazione	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 2. <i>Linum usitatissimum</i> L. 3. <i>Matricaria recutita</i> L. 4. <i>Pinus sylvestris</i> L. 5. <i>Triticum aestivum</i> L. 6. <i>Zea mays</i> L.
Starnutatorio	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Nicotiana tabacum</i> L.

Emolliente	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Linum usitatissimum</i> L. 2. <i>Sambucus nigra</i> L.
Affezioni polmonari	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 2. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. 3. <i>Trifolium</i> sp. 4. <i>Viola tricolor</i> agg.
Tubercolosi polmonare	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 2. <i>Nasturtium officinale</i> R. Br. 3. <i>Plantago</i> sp.
Polmonite	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l. 2. <i>Linum usitatissimum</i> L. 3. <i>Ricinus communis</i> L. 4. <i>Tussilago farfara</i> L.
Pleurite	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Brassica nigra</i> (L.) Koch 2. <i>Linum usitatissimum</i> L. 3. <i>Triticum aestivum</i> L.

Apparato boccale e gola

Eczema labiale	1. <i>Diverse</i> sp. (aceto antisettico)
Flussioni della bocca	1. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne
Ulcere della bocca	1. <i>Rubus fruticosus</i> agg.; <i>Rubus ulmifolius</i> Schott
Afte boccali	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. 2. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 3. <i>Salvia officinalis</i> L. 4. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 5. <i>Diverse</i> sp. (propoli); <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio)
Irritazioni della mucosa orale	1. <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.
Eruzioni della bocca	1. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Infiammazioni della bocca	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Lactuca sativa</i> L. 2. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 3. <i>Ricinus communis</i> L. 4. <i>Salvia officinalis</i> L. 5. <i>Sambucus nigra</i> L. 6. <i>Ficus carica</i> L.; <i>Tilia cordata</i> Mill./<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.; latte (miscuglio)
Alito cattivo	1. <i>Caryophyllus aromaticus</i> L.
Infezioni alla lingua	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. 2. <i>Salvia officinalis</i> L.
Ascessi della bocca	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Ulcere gengivali	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Gengive dolenti	1. <i>Salvia officinalis</i> L.
Problemi alle gengive	1. <i>Sambucus nigra</i> L.
Ascessi gengivali	1. <i>Sempervivum montanum</i> L.
Suppurazione delle gengive	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Infiammazioni delle gengive	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 2. <i>Sempervivum montanum</i> L.
Fa bene alle gengive	1. <i>Salvia officinalis</i> L.
Emolliente della bocca	1. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L.
Pulizia della bocca	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Matricaria recutita</i> L. 2. <i>Salvia officinalis</i> L.

Pulizia della mucosa	1. <i>Salvia officinalis</i> L.
Pulizia della lingua	1. <i>Salvia officinalis</i> L.
Rinfresca la bocca	1. <i>Salvia officinalis</i> L.
Rinfresca l'alito	1. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.
Anestetico	1. <i>Sempervivum montanum</i> L.
Disinfettante	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 2. <i>Sempervivum montanum</i> L.
Cicatrizante	1. <i>Diverse sp.</i> (propoli); <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio)
Stomatico	1. <i>Juglans regia</i> L.
Ascessi dentali	1. <i>Linum usitatissimum</i> L. 2. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Denti cariati	1. <i>Caryophyllus aromaticus</i> L. 2. <i>Juniperus communis</i> L. 3. <i>Piper nigrum</i> L. 4. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Infiammazione dei denti	1. <i>Ricinus communis</i> L.
Mal di denti	1. <i>Allium cepa</i> L. 2. <i>Allium sativum</i> L. 3. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC. 4. <i>Brassica nigra</i> (L.) Koch 5. <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabauda</i> 6. <i>Cannabis sativa</i> L. 7. <i>Caryophyllus aromaticus</i> L. 8. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. 9. <i>Chelidonium majus</i> L. 10. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott 11. <i>Hyosciamus niger</i> L. 12. <i>Linum usitatissimum</i> L. 13. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 14. <i>Matricaria recutita</i> L. 15. <i>Nicotiana tabacum</i> L. 16. <i>Olea europaea</i> L. 17. <i>Peucedanum ostruthium</i> (L.) Koch 18. <i>Ricinus communis</i> L. 19. <i>Rumex alpinus</i> L. 20. <i>Salvia officinalis</i> L. 21. <i>Sambucus nigra</i> L. 22. <i>Saxifraga</i> sp. 23. <i>Secale cereale</i> L. 24. <i>Sempervivum tectorum</i> L. s.l. 25. <i>Sempervivum montanum</i> L. 26. <i>Solanum tuberosum</i> L. 27. <i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevis. 28. <i>Triticum aestivum</i> L. 29. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 30. <i>Boswellia carteri</i> Birdw. ; <i>Secale cereale</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio) 31. <i>Cannabis sativa</i> L.; <i>Linum usitatissimum</i> L.; albume d'uovo (miscuglio) 32. <i>Cannabis sativa</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.; albume d'uovo (miscuglio) 33. <i>Linum usitatissimum</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.; albume d'uovo (miscuglio) 34. <i>Matricaria recutita</i> L.; <i>Olea europaea</i> L.; albume d'uovo (miscuglio)

Gonfiore (denti)	1. <i>Ricinus communis</i> L.
Dolori della dentizione	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Pulizia dei denti	1. <i>Abies alba</i> Mill. 2. <i>Larix decidua</i> Mill. 3. <i>Picea abies</i> (L.) Karst. 4. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 5. <i>Mentha x piperita</i> L. 6. <i>Salvia officinalis</i> L.
Conservazione dei denti	1. <i>Nicotiana tabacum</i> L. 2. <i>Salvia officinalis</i> L.
Parotite ("orecchioni")	1. <i>Ricinus communis</i> L.
Infiammazioni della gola	1. <i>Malva sylvestris</i> L.
Mal di gola	1. <i>Allium cepa</i> L. 2. <i>Allium sativum</i> L. 3. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC. 4. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. 5. <i>Linum usitatissimum</i> L. 6. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 7. <i>Rosa canina</i> L. 8. <i>Salvia officinalis</i> L. 9. <i>Sambucus nigra</i> L. 10. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 11. <i>Tilia cordata</i> Miller; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. 12. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 13. <i>Diverse sp.</i> (fiori di fieno) 14. <i>Diverse sp.</i> (propoli); zucchero; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio)
Infezioni alla gola	1. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. 2. <i>Salvia officinalis</i> L.
Disinfettante della gola	1. <i>Allium cepa</i> L.

Apparato digerente

Ulcera gastrica	1. <i>Diverse sp.</i> (aceto antisettico)
Brucciori di stomaco	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Disturbi di stomaco	1. <i>Gentiana sp.</i> 2. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. 3. <i>Ruta graveolens</i> L. 4. <i>Valeriana officinalis</i> agg. 5. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 6. <i>Artemisia absinthium</i> L.; <i>Ruta graveolens</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio)
Mal di stomaco	1. <i>Achillea moschata</i> Wulf. 2. <i>Artemisia absinthium</i> L. 3. <i>Gentiana lutea</i> L.; <i>Gentiana sp.</i> 4. <i>Gentiana purpurea</i> L. 5. <i>Linum usitatissimum</i> L. 6. <i>Matricaria recutita</i> L. 7. <i>Mentha x piperita</i> L. 8. <i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Fuss 9. <i>Ruta graveolens</i> L. 10. <i>Salvia officinalis</i> L. 11. <i>Sedum sp.</i> (incluso <i>S. telephium</i>); <i>Sempervivum sp.</i> 12. <i>Tanacetum vulgare</i> L. 13. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.

	<p>14. <i>Vaccinium myrtillus</i> L. 15. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 16. <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.; <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.; zucchero (miscuglio)</p>
Peso sullo stomaco	<p>1. <i>Matricaria recutita</i> L. 2. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.</p>
Per lo stomaco, fa bene allo stomaco	<p>1. <i>Achillea moschata</i> Wulf. 2. <i>Alchemilla</i> sp. 3. <i>Artemisia absinthium</i> L. 4. <i>Matricaria recutita</i> L. 5. <i>Melissa officinalis</i> L. 6. <i>Mentha x piperita</i> L.; <i>Mentha</i> sp. 7. <i>Salvia officinalis</i> L. 8. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 9. <i>Vaccinium myrtillus</i> L. 10. <i>Verbena officinalis</i> L. 11. <i>Carum carvi</i> L.; <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.; <i>Pimpinella anisum</i> L. (miscuglio) 12. <i>Diverse</i> sp. (aceto antisettico) 13. <i>Mentha x piperita</i> L.; <i>Rosa canina</i> L.; <i>Verbena officinalis</i> L. (miscuglio)</p>
Stimola il vomito	<p>1. <i>Allium cepa</i> L. 2. <i>Matricaria recutita</i> L. 3. <i>Mercurialis annua</i> L.; <i>Mercurialis perennis</i> L. 4. <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.; <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.; zucchero (miscuglio)</p>
Calma il vomito	<p>1. <i>Matricaria recutita</i> L.</p>
Mal di ventre	<p>1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Cassia fistula</i> L. 3. <i>Foeniculum vulgare</i> Mill. 4. <i>Gentiana</i> sp. (genzianelle) 5. <i>Geranium robertianum</i> L. 6. <i>Juglans regia</i> L. 7. <i>Linum usitatissimum</i> L. 8. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 9. <i>Matricaria recutita</i> L. 10. <i>Mentha spicata</i> L. 11. <i>Myristica fragrans</i> Houtt. 12. <i>Olea europaea</i> L. 13. <i>Prunus avium</i> L.; <i>Prunus cerasus</i> L. 14. <i>Sambucus nigra</i> L. 15. <i>Sedum</i> sp.; <i>Sempervivum</i> sp. 16. <i>Tanacetum vulgare</i> L. 17. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 18. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 19. <i>Zea mays</i> L. 20. <i>Myristica fragrans</i> Houtt.; <i>Coffea arabica</i> L.; burro (miscuglio)</p>
Disturbi di ventre	<p>1. <i>Gentiana purpurea</i> L.</p>
Eccessiva ingestione di cibo	<p>1. <i>Pimpinella anisum</i> L. 2. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.</p>

Indigestione	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium cepa</i> L. 2. <i>Arnica montana</i> L. 3. <i>Chelidonium majus</i> L. 4. <i>Gentiana asclepiadea</i> L.; <i>Gentiana</i> sp. 5. <i>Lippia triphylla</i> (L'Herit.) Kuntze; <i>Melissa officinalis</i> L. 6. <i>Matricaria recutita</i> L.
Indigestione con vomito	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Matricaria recutita</i> L.
Disturbi digestivi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz 2. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Difficoltà digestive	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Gentiana lutea</i> L. 2. <i>Gentiana punctata</i> L. 3. <i>Gentiana purpurea</i> L. 4. <i>Monarda didyma</i> L. 5. <i>Vaccinium myrtillus</i> L. 6. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.; <i>Vaccinium myrtillus</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L.; zucchero (miscuglio)
Malessere (legato alla digestione)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium cepa</i> L.
Digestivo	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Achillea millefolium</i> L. 2. <i>Achillea moschata</i> Wulfen 3. <i>Alchemilla</i> sp. 4. <i>Artemisia absinthium</i> L. 5. <i>Artemisia genipi</i> Weber; <i>Artemisia umbelliformis</i> Lam. 6. <i>Carum carvi</i> L. 7. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. 8. <i>Coffea arabica</i> L. 9. <i>Foeniculum vulgare</i> Mill. 10. <i>Gentiana acaulis</i> L. 11. <i>Gentiana lutea</i> L. 12. <i>Gentiana purpurea</i> L. 13. <i>Juniperus communis</i> L. 14. <i>Larix decidua</i> Mill. 15. <i>Lavandula angustifolia</i> Miller 16. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz 17. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 18. <i>Matricaria recutita</i> L. 19. <i>Melissa officinalis</i> L. 20. <i>Mentha x piperita</i> L.; <i>Mentha</i> sp. 21. <i>Myristica fragrans</i> Houtt. 22. <i>Ocimum basilicum</i> L. 23. <i>Picea abies</i> (L.) Karst. 24. <i>Prunus cerasus</i> L. 25. <i>Prunus domestica</i> L. 26. <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch 27. <i>Ruta graveolens</i> L. 28. <i>Salvia officinalis</i> L. 29. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 30. <i>Vaccinium myrtillus</i> L. 31. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 32. <i>Diverse</i> sp. (nocino) 33. <i>Diverse</i> sp. (aceto antisettico) 34. <i>Achillea moschata</i> Wulfen; <i>Juniperus communis</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio) 35. <i>Adiantum capillus-veneris</i> L.; <i>Coffea</i> sp.; <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. (miscuglio) 36. <i>Artemisia absinthium</i> L.; <i>Ruta graveolens</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio) 37. <i>Achillea moschata</i> Wulf.; <i>Coffea</i> sp.; <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio)

	<p>38. <i>Lippia triphylla</i> (L'Herit.) Kuntze; <i>Vitis vinifera/Vitis labrusca</i>; miele (miscuglio)</p> <p>39. <i>Carum carvi</i> L.; <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.; <i>Pimpinella anisum</i> L. (miscuglio)</p> <p>40. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.; <i>Matricaria recutita</i> L.; <i>Salvia officinalis</i> L. (miscuglio)</p> <p>41. <i>Malva sylvestris</i> L./<i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Matricaria recutita</i> L.; <i>Rosmarinus officinalis</i> L. (miscuglio)</p>
Aerofagia	1. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller
Coliche gassose	1. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller
Mal di ventre causato da ventosità	1. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller
Fa uscire il gas	1. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller
Dolori intestinali	<p>1. <i>Rumex alpinus</i> L.</p> <p>2. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.</p> <p>3. <i>Zea mays</i> L.</p>
Disturbi intestinali nel lattante	1. <i>Daucus carota</i> L. subsp. <i>sativus</i>
Intestino "pigro"	1. <i>Malus domestica</i> Bork.
Intestino sovraccarico	1. <i>Ricinus communis</i> L.
Infiammazioni dell'intestino	<p>1. <i>Linum usitatissimum</i> L.</p> <p>2. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.</p> <p>3. <i>Ricinus communis</i> L.</p>
Enterite	<p>1. <i>Linum usitatissimum</i> L.</p> <p>2. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.</p>
Appendicite	<p>1. <i>Geranium robertianum</i> L.</p> <p>2. <i>Olea europaea</i> L.</p>
Diarrea	<p>1. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg.</p> <p>2. <i>Cornus mas</i> L.</p> <p>3. <i>Leontopodium alpinum</i> (L.) Cass.</p> <p>4. <i>Mentha</i> sp.</p> <p>5. <i>Oryza sativa</i> L.</p> <p>6. <i>Prunus spinosa</i> L.</p> <p>7. <i>Rosa canina</i> L.</p> <p>8. <i>Rubus idaeus</i> L.</p> <p>9. <i>Vaccinium myrtillus</i> L.</p>
Stitichezza	<p>1. <i>Cassia fistula</i> L.</p> <p>2. <i>Coffea arabica</i> L.</p> <p>3. <i>Fraxinus ornus</i> L.</p> <p>4. <i>Hordeum vulgare</i> L.</p> <p>5. <i>Juniperus communis</i> L. s.l.</p> <p>6. <i>Linum usitatissimum</i> L.</p> <p>7. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.</p> <p>8. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss</p> <p>9. <i>Prunus domestica</i> L.</p> <p>10. <i>Ricinus communis</i> L.</p>
Astringente	<p>1. <i>Prunus spinosa</i> L.</p> <p>2. <i>Rosa canina</i> L.</p>
Stimola l'evacuazione	<p>1. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss</p> <p>2. <i>Rumex alpinus</i> L.</p>
Lassativo	<p>1. <i>Betula</i> sp.</p> <p>2. <i>Ficus carica</i> L.</p> <p>3. <i>Ipomoea jalapa</i> Nutt.</p> <p>4. <i>Linum usitatissimum</i> L.</p> <p>5. <i>Malva neglecta</i> Wallr. ; <i>Malva sylvestris</i> L.</p> <p>6. <i>Prunus domestica</i> L.</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 7. <i>Prunus dulcis</i> (Mill.) Webb 8. <i>Sambucus nigra</i> L. 9. <i>Vaccinium myrtillus</i> L. 10. <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.; <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.; zucchero (miscuglio)
	Purgante	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Aloe</i> sp. 2. <i>Cassia angustifolia</i> Vahl.; <i>Cassia</i> sp. 3. <i>Cassia fistula</i> L. 4. <i>Malus domestica</i> Borkh. 5. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. 6. <i>Polypodium vulgare</i> L. 7. <i>Ricinus communis</i> L. 8. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 9. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 10. <i>Malva neglecta</i> Wallr./<i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.; zucchero (miscuglio)
	Dissenteria	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. 2. <i>Oryza sativa</i> L.
	Vermi intestinali	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium cepa</i> L. 2. <i>Allium porrum</i> L. 3. <i>Allium sativum</i> L. 4. <i>Aloe</i> sp. 5. <i>Artemisia absinthium</i> L. 6. <i>Boswellia carteri</i> Birdw. 7. <i>Calystegia sepium</i> (L.) R. Br.; <i>Convolvulus arvensis</i> L. 8. <i>Coffea arabica</i> L. 9. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne 10. <i>Laurus nobilis</i> L. 11. <i>Mentha x piperita</i> L. 12. <i>Olea europaea</i> L. 13. <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch 14. <i>Ricinus communis</i> L. 15. <i>Ruta graveolens</i> L. 16. <i>Sedum</i> sp. (incluso <i>S. telephium</i>) 17. <i>Sempervivum montanum</i> L.; <i>Sempervivum tectorum</i> L. s.l. 18. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 19. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Piper nigrum</i> L.; <i>Ruta graveolens</i> L. (miscuglio) 20. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Ruta graveolens</i> L.; altre sp. (miscuglio) 21. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Ruta graveolens</i> L.; sugna (miscuglio) 22. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Ruta graveolens</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio) 23. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Boswellia carteri</i> Birdw.; <i>Ruta graveolens</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio)
	Disinfettante dell'intestino	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.
	Fa bene all'intestino; Per l'intestino	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Linum usitatissimum</i> L. 2. <i>Salvia officinalis</i> L.
	Lubrificante dell'intestino	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
	Rinfrescante dell'intestino	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Linum usitatissimum</i> L.

Fegato

Malattie del fegato	1. <i>Verbena officinalis</i> L.
Mal di fegato	1. <i>Allium cepa</i> L.
Calcoli alla cistifellea	1. <i>Mentha x piperita</i> L. 2. <i>Raphanus sativus</i> L. var. <i>niger</i>
Epatite	1. <i>Linum usitatissimum</i> L.
Scioglie i calcoli biliari	1. <i>Raphanus sativus</i> L. var. <i>niger</i>
Fa bene al fegato	1. <i>Taraxacum officinale</i> agg.
Depurativo del fegato	1. <i>Ocimum basilicum</i> L. 2. <i>Taraxacum officinale</i> agg.
Decongestionante	1. <i>Linum usitatissimum</i> L.

Apparato cardio-circolatorio e sangue

Cardiopatie (senza specificare)	1. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. 2. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Difetto al cuore	1. <i>Geum urbanum</i> L.
Mal di cuore	1. <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC.; <i>Crataegus monogyna</i> Jacq. 2. <i>Linum usitatissimum</i> L. 3. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Angina pectoris	1. <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC.; <i>Crataegus monogyna</i> Jacq.
Attacchi cardiaci	1. <i>Coffea arabica</i> L.
Problemi cardiaci	1. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Palpitazioni	1. <i>Geum montanum</i> L.
Previene l'angina pectoris	1. <i>Juglans regia</i> L.
Regolarizza i battiti del cuore	1. <i>Geum montanum</i> L.
Rinforza il cuore	1. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Calmante per il cuore	1. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Per il cuore	1. <i>Cinnamomum camphora</i> L.
Pressione alta	1. <i>Allium sativum</i> L. 2. <i>Allium ursinum</i> L. 3. <i>Brassica nigra</i> (L.) Koch 4. <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC.; <i>Crataegus monogyna</i> Jacq. 5. <i>Gentiana lutea</i> L. 6. <i>Juniperus communis</i> L. s.l. 7. <i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Fuss 8. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. 9. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Gambe gonfie	1. <i>Juglans regia</i> L.
Piedi gonfi	1. <i>Arctium lappa</i> L.; <i>Arctium</i> sp.
Piedi pesanti	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Varici	1. <i>Aesculus hippocastanum</i> L. 2. <i>Brassica oleracea</i> L. (var. <i>sabauda</i>)
Emorroidi	1. <i>Sedum telephium</i> subsp. <i>maximum</i> (L.) Rouy et Camus
Per la pressione	1. <i>Gentiana acaulis</i> L. 2. <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.

Abbassa la pressione	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium cepa</i> L. 2. <i>Allium sativum</i> L. 3. <i>Allium ursinum</i> L. 4. <i>Arctium lappa</i> L. 5. <i>Juniperus communis</i> L. s.l. 6. <i>Salvia officinalis</i> L.
Mantiene bassa la pressione	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium cepa</i> L. 2. <i>Allium sativum</i> L.
Per la circolazione, Fa bene alla circolazione sanguigna	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium sativum</i> L. 2. <i>Asparagus tenuifolius</i> Lam. 3. <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC.; <i>Crataegus monogyna</i> Jacq. 4. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 5. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L. 6. <i>Vaccinium myrtillus</i> L. 7. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Azione stimolante sulla circolazione sanguigna	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Aesculus hippocastanum</i> L. 2. <i>Brassica nigra</i> (L.) Koch 3. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. 4. <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L.
Emorragie	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.
Emorragie dell'utero	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg. 2. <i>Alchemilla alpina</i> agg. 3. <i>Urtica dioica</i> L.
Mestruazioni abbondanti	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.
Flussioni nella bocca	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne
Anemia	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Juglans regia</i> L.
Ematomi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Artemisia absinthium</i> L. 2. <i>Geranium robertianum</i> L.
Emostasi di ferite	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Alchemilla</i> sp. 2. <i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn.; <i>Alnus incana</i> (L.) Moench 3. <i>Calendula officinalis</i> L. 4. <i>Coffea arabica</i> L. 5. <i>Fomes fomentarius</i> (L.) J. Kikx. f., 1867 6. <i>Fragaria vesca</i> L. 7. <i>Hieracium pilosella</i> L. 8. <i>Juglans regia</i> L. 9. <i>Linum usitatissimum</i> L. 10. <i>Lycoperdon bovista</i> L. 11. <i>Nicotiana tabacum</i> L. 12. <i>Pelargonium</i> sp. 13. <i>Petasites hybridus</i> (L.) P. Gaertn. et al. 14. <i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Fuss 15. <i>Plantago</i> sp.; <i>Plantago major</i> L. s.str. 16. <i>Plantago media</i> L. 17. <i>Vitis vinifera</i> L./<i>Vitis labrusca</i> L.
Stagna il sangue che esce dal naso	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. 2. <i>Salix purpurea</i> L. s.l. 3. <i>Secale cereale</i> L.
Aumenta l'emoglobina	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss

Depurativo del sangue	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Achillea millefolium</i> L. 2. <i>Allium sativum</i> L. 3. <i>Allium ursinum</i> L. 4. <i>Arctium lappa</i> L. 5. <i>Cetraria islandica</i> (L). Ach. 6. <i>Cichorium endivia</i> L. 7. <i>Cichorium intybus</i> L. 8. <i>Elymus repens</i> (L.) Gould 9. <i>Gentiana</i> sp. 10. <i>Juglans regia</i> L. 11. <i>Nasturtium officinale</i> R. Br. 12. <i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Fuss 13. <i>Sambucus nigra</i> L. 14. <i>Taraxacum officinale</i> agg. 15. <i>Tilia cordata</i> Miller; <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. 16. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L. 17. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Fa bene al sangue, per il sangue	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium ursinum</i> L. 2. <i>Nasturtium officinale</i> R. Br. 3. <i>Taraxacum officinale</i> agg. 4. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L. 5. <i>Verbena officinalis</i> L.
Previene i bubboni	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Mespilus germanica</i> L.
Bubboni	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Sambucus nigra</i> L. 2. <i>Sambucus racemosa</i> L.
Bubboni ascellari o inguinali	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Sambucus nigra</i> L. 2. <i>Sambucus racemosa</i> L.
Linfatismo	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Juglans regia</i> L. 2. <i>Scrophularia nodosa</i> L.
Scrofolo	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Juglans regia</i> L. 2. <i>Scrophularia nodosa</i> L.

Apparato urinario

Calcoli renali	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Equisetum arvense</i> L. 2. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Infiammazioni dei reni	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Allium cepa</i> L. 2. <i>Zea mays</i> L.
Renella	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Equisetum arvense</i> L.
Malattie dei reni (senza specificare)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Spreng.; <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.
Previene i calcoli renali	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Spreng.; <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.
Toglie il dolore	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Fa bene ai reni, per i reni	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Achillea millefolium</i> L. 2. <i>Equisetum arvense</i> L.
Stimolante dei reni	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Rosa canina</i> L.
Cistite	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Sprengler; <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L. 2. <i>Calluna vulgaris</i> Hull. 3. <i>Elymus repens</i> (L.) Gould 4. <i>Equisetum arvense</i> L. 5. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 6. <i>Parietaria officinalis</i> L.; <i>Parietaria judaica</i> L. 7. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Spreng.; <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.
Infiammazione delle vie urinarie	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Sprengler; <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.
Disturbi della vescica	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Sprengler; <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.
Ritenzione urinaria	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Adiantum capillus-veneris</i> L. 2. <i>Elymus repens</i> (L.) Gould 3. <i>Linum usitatissimum</i> L. 4. <i>Zea mays</i> L.

Difficoltà ad urinare	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Elymus repens</i> (L.) Gould 2. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss 3. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Sprengler; <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.
Diuretico	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Sprengler; <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L. 2. <i>Asparagus officinalis</i> L. 3. <i>Asplenium septentrionale</i> (L.) Hoffm. 4. <i>Asplenium trichomanes</i> L. 5. <i>Brassica rapa</i> L. 6. <i>Ceterach officinarum</i> Willd. 7. <i>Equisetum arvense</i> L. 8. <i>Lippia triphylla</i> (L'Herit.) Kuntze 9. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Fuss 10. <i>Prunus avium</i> L.; <i>Prunus cerasus</i> L. 11. <i>Pyrus communis</i> L. 12. <i>Rosa canina</i> L. 13. <i>Rumex acetosa</i> L.; <i>Rumex acetosella</i> L. s.str. 14. <i>Sambucus nigra</i> L. 15. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L. 16. <i>Zea mays</i> L.
Pulisce le vie urinarie	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Spreng.; <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.

Apparato genitale femminile

Problemi della menopausa	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Thymus vulgaris</i> L.
Disturbi femminili	<ol style="list-style-type: none"> 2. <i>Equisetum arvense</i> L.
Dolori delle donne	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Alchemilla alpina</i> agg. 2. <i>Sambucus nigra</i> L.
Disturbi del basso ventre	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 2. <i>Parietaria officinalis</i> L.; <i>Parietaria judaica</i> L.
Emorragie dell'utero	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Alchemilla alpina</i> agg. 2. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg. 3. <i>Urtica dioica</i> L.; <i>Urtica urens</i> L.
Mestruazioni abbondanti	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.
Dolori mestruali	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Achillea millefolium</i> L. 2. <i>Alchemilla alpina</i> agg. 3. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 4. <i>Matricaria recutita</i> L.

3.3.2 Veterinaria**Prevenzione**

Protegge le bovine dagli incidenti	1. <i>Hypericum perforatum</i> L.
Previene il mal rossino	1. <i>Cornus sanguinea</i> L. 2. <i>Plantago major</i> L. s.str.
Previene l'afta epizootica	1. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.; <i>Thymus vulgaris</i> L.

Debolezza dell'organismo

Integratore alimentare	1. <i>Linum usitatissimum</i> L.
Sfinimento nelle bovine per un lungo sforzo	1. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Inappetenza (mucche, capre)	1. <i>Gentiana purpurea</i> L.; <i>Gentiana</i> sp.

Infezioni e difesa dell'organismo

Previene il mal rossino	1. <i>Cornus sanguinea</i> L. 2. <i>Plantago major</i> L. s.str.
Previene l'afta epizootica	1. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.; <i>Thymus vulgaris</i> L.
Disinfettante della cute	1. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.; <i>Thymus vulgaris</i> L. 2. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Infezioni esterne	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 2. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.
Infiammazioni purulente	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Infezioni alle mammelle dovute a punture d'insetti	1. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.; <i>Olea europaea</i> L.; cera vergine d'api (miscuglio)
Mastite (bestiame da latte)	1. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC. 2. <i>Juglans regia</i> L. 3. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 4. <i>Paradisea liliastrum</i> (L.) Bertol.
Raffreddore (coriza) nelle bovine	1. <i>Usnea barbata</i> sp. 2. <i>Diverse</i> sp. (fiori di fieno)
Polmonite nelle pecore	1. <i>Matricaria recutita</i> L. + <i>diverse</i> sp. (fiori di fieno)
Ascessi	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Herpes boccale (mucche, pecore, capre)	1. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.; <i>Olea europaea</i> L.; cera vergine d'api (miscuglio)
Afta epizootica (anche febbre aftosa)	1. <i>Usnea barbata</i> sp. 2. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.; <i>Thymus vulgaris</i> L.
Mal rossino	1. <i>Plantago major</i> L. s.str.
Cisticercosi suina (cura post-operatoria)	1. <i>Matricaria recutita</i> L.
Rogna delle pecore	1. <i>Veratrum album</i> L. s.l.
Repellente contro i pidocchi delle galline	1. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott
Repellente contro i parassiti delle api	1. <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott

Riproduzione, gravidanza, parto

Stimola la produzione di uova nelle galline	1. <i>Cannabis sativa</i> L.
Sviluppa calore nelle galline durante la cova	1. <i>Cannabis sativa</i> L.
Provoca l'estro nelle bovine	1. <i>Avena sativa</i> L. s.l. 2. <i>Cannabis sativa</i> L.
Igiene del bestiame gravido	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 2. <i>Secale cereale</i> L.
Cura per bestie gravide	1. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l. 2. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Cura rinfrescante prima del parto	1. <i>Linum usitatissimum</i> L.
Stimola le contrazioni uterine	1. <i>Claviceps purpurea</i> (Fries) Tulasne
Facilita l'espulsione della placenta	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 2. <i>Matricaria recutita</i> L.
Cura per bestie che hanno appena partorito	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 2. <i>Secale cereale</i> L.
Lassativo per bestie che hanno appena partorito	1. <i>Secale cereale</i> L.
Igiene durante l'espulsione della placenta	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 2. <i>Polygonatum odoratum</i> (Mill.) Druce
Igiene della vagina dopo il parto	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Pulizia del cordone ombelicale (vitello)	1. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Problemi legati al parto	1. <i>Alchemilla alpina</i> agg. 2. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg.
Indurimento delle mammelle dopo il parto	1. <i>Juglans regia</i> L.
Tumefazioni delle mammelle dopo il parto	1. <i>Juglans regia</i> L.
Mastite	1. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC. 2. <i>Juglans regia</i> L. 3. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 4. <i>Paradisea liliastrum</i> (L.) Bertol.
Stimola la produzione di latte	1. <i>Achillea moschata</i> Wulfen 2. <i>Alchemilla alpina</i> agg. 3. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg. 4. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne 5. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz 6. <i>Linum usitatissimum</i> L. 7. <i>Petasites albus</i> (L.) Gaertn. 8. <i>Solanum tuberosum</i> L. 9. <i>Urtica dioica</i> L.
Mancanza di latte	1. <i>Ricinus communis</i> L.

Traumi e incidenti

Protegge il bestiame dagli incidenti	1. <i>Hypericum perforatum</i> L.
Colpi	1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.
Ferite	1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Betula pendula</i> Roth; <i>Betula pubescens</i> Ehrh. 3. <i>Larix decidua</i> Mill. 4. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 5. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 6. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.; <i>Olea europaea</i> L.; cera vergine d'api (miscuglio)
Penetrazione (anche estrazione) di spine	1. <i>Larix decidua</i> Mill.

Distorsioni	1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Matricaria recutita</i> L. 3. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Fratture di arti	1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Larix decidua</i> Miller 3. <i>Pinus sylvestris</i> L. 4. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Fratture di corna	1. <i>Larix decidua</i> L.
Punture di tafani	1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Punture di zanzare e altri insetti	1. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.; <i>Olea europaea</i> L.; cera vergine d'api (miscuglio)
Avvelenamento delle capre dovuto a consumo di veratro	1. <i>Coffea</i> sp.
Disturbi digestivi del bestiame per aver mangiato un'erba tossica	1. <i>Gentiana lutea</i> L. 2. <i>Gentiana purpurea</i> L.
Flatulenza nelle pecore dovuta a consumo eccessivo di crescione	1. <i>Achillea moschata</i> Wulfen 2. <i>Coffea</i> sp. 3. <i>Gentiana</i> sp. 4. <i>Matricaria recutita</i> L. 5. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.

Varie

Malattie del bestiame	1. <i>Diverse</i> sp. ("mazzo di san Giovanni")
Malattie dell'inverno (vitelli)	1. <i>Alchemilla alpina</i> agg. 2. <i>Sambucus nigra</i> L.
Infiammazioni	1. <i>Linum usitatissimum</i> L. 2. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Tumefazioni	1. <i>Matricaria recutita</i> L.
Depurativo per vitelli	1. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.
Rinfrescante	1. <i>Linum usitatissimum</i> L.
Emolliente	1. <i>Hordeum vulgare</i> L. s.l. 2. <i>Linum usitatissimum</i> L.
Stimola a mangiare (cura post-operatoria per galline)	3. <i>Ricinus communis</i> L.

Cute

Ferite	1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Betula pendula</i> Roth; <i>Betula pubescens</i> Ehrh. 3. <i>Larix decidua</i> Mill. 4. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 5. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 6. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.; <i>Olea europaea</i> L.; cera vergine d'api (miscuglio)
Punture d'insetti	1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L. 3. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.; <i>Olea europaea</i> L.; cera vergine d'api (miscuglio)
Estrazione di spine	1. <i>Larix decidua</i> Mill.
Screpolatura negli zoccoli	1. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L.; burro (miscuglio) 2. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Screpolature fra gli zoccoli	1. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.

Disinfettante	1. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg. 2. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Decongestionante	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Infiammazioni purulente	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Infezioni	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 2. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.
Ascessi	1. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr.
Mal rossino	1. <i>Plantago major</i> L. s.str.
Rogna delle pecore	1. <i>Veratrum album</i> L. s.l.
Crescita e indurimento degli zoccoli	1. <i>Larix decidua</i> Miller

Occhi

Occhi infiammati	1. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H.
Occhi arrossati	1. <i>Euphrasia rostkoviana</i> H.

Apparato muscolo-scheletrico

Azzoppamento	1. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. 2. <i>Matricaria recutita</i> L.
Distorsioni	1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Matricaria recutita</i> L. 3. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Fratture di arti	1. <i>Arnica montana</i> L. 2. <i>Larix decidua</i> Miller 3. <i>Pinus sylvestris</i> L. 4. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Fratture di corna	1. <i>Larix decidua</i> L.
Fa bene alle ossa	1. <i>Equisetum arvense</i> L.

Apparato respiratorio

Raffreddore (coriza)	1. <i>Usnea barbata</i> sp. 2. <i>Diverse</i> sp. (fiori di fieno)
Polmonite nelle pecore	2. <i>Matricaria recutita</i> L. + <i>diverse</i> sp. (fiori di fieno)

Apparato boccale

Afta epizootica	1. <i>Usnea barbata</i> sp. 2. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.; <i>Thymus vulgaris</i> L.
Herpes boccale	1. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.; <i>Olea europaea</i> L.; cera vergine d'api (miscuglio)
Cisticercosi suina alla lingua (cura post-operatoria)	1. <i>Matricaria recutita</i> L.
Disinfettante della bocca	1. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.; <i>Thymus vulgaris</i> L.
Eruzioni della bocca	1. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Eruzioni della lingua	1. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Gengive infiammate (mucche)	1. <i>Allium sativum</i> L.; <i>Secale cereale</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L. (+ sale e fuliggine)

Apparato digerente

Riattivazione della ruminazione	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Gentiana purpurea</i> L. 2. <i>Linum usitatissimum</i> L. 3. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. 4. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. 5. <i>Coffea</i> sp.; <i>Gentiana purpurea</i> L.; <i>Vitis vinifera</i> L./ <i>Vitis labrusca</i> L. (miscuglio)
Mal di stomaco	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Gentiana</i> sp.
Mal di ventre	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Aesculus hippocastanum</i> L.
Tumefazioni del ventre	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Gentiana</i> sp. 2. <i>Juglans regia</i> L. 3. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Flatulenza nelle pecore dovuta a consumo eccessivo di crescita	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Achillea moschata</i> Wulfen 2. <i>Coffea</i> sp. 3. <i>Gentiana</i> sp. 4. <i>Matricaria recutita</i> L. 5. <i>Vitis vinifera</i> L.; <i>Vitis labrusca</i> L.
Coliche (mucche, capre)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Gentiana purpurea</i> L.
Diarrea	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Alchemilla alpina</i> agg. 2. <i>Mentha x piperita</i> L. 3. <i>Quercus petraea</i> Liebl. 4. <i>Rumex alpinus</i> L.
Lassativo	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Secale cereale</i> L.
Purgante	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Brassica napus</i> L. var. <i>oleifera</i> DC. 2. <i>Ipomoea jalapa</i> Nutt. 3. <i>Solanum dulcamara</i> L.
Fa lavorare l'intestino (vitelli)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.
Difficoltà digestive	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Gentiana lutea</i> L. 2. <i>Gentiana purpurea</i> L. 3. <i>Solanum dulcamara</i> L.
Disturbi digestivi per eccessiva ingestione di cibo	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Gentiana lutea</i> L. 2. <i>Gentiana purpurea</i> L.
Disturbi digestivi per aver mangiato un'erba tossica	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Gentiana lutea</i> L. 2. <i>Gentiana purpurea</i> L.
Indigestione	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Gentiana</i> sp. 2. <i>Matricaria recutita</i> L.
Digestivo	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Gentiana lutea</i> L. 2. <i>Gentiana punctata</i> L. 3. <i>Gentiana purpurea</i> L. 4. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz 5. <i>Linum usitatissimum</i> L. 6. <i>Malva neglecta</i> Wallr.; <i>Malva sylvestris</i> L. 7. <i>Matricaria recutita</i> L.

Apparato urinario

Fa lavorare i reni (vitelli)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Thymus serpyllum</i> L. agg.
Orinare sangue (bovini)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Geranium robertianum</i> L.

Mammelle e apparato genitale

Mastite	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Brassica napus</i> L. 2. <i>Juglans regia</i> L. 3. <i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva neglecta</i> Wallr. 4. <i>Paradisea liliastrum</i> (L.) Bertol.
Infezioni alle mammelle dovute a punture d'insetti	1. <i>Picea abies</i> (L.) Karst.; <i>Olea europaea</i> L.; cera vergine d'api (miscuglio)
Tumefazioni delle mammelle	1. <i>Juglans regia</i> L.
Indurimenti delle mammelle	1. <i>Juglans regia</i> L.
Mancanza di latte	1. <i>Ricinus communis</i> L.
Per le ghiandole mammarie	1. <i>Juglans regia</i> L.
Toglie l'infiammazione dalle mammelle indurite	1. <i>Juglans regia</i> L.
Stimola la produzione di latte	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Achillea moschata</i> Wulfen 2. <i>Alchemilla alpina</i> agg. 3. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg. 4. <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne 5. <i>Ligusticum mutellina</i> (L.) Crantz 6. <i>Linum usitatissimum</i> L. 7. <i>Petasites albus</i> (L.) Gaertn. 8. <i>Solanum tuberosum</i> L. 9. <i>Urtica dioica</i> L.
Mestruazioni nelle bovine	1. <i>Usnea barbata</i> sp.

3.4 TAVOLE RIASSUNTIVE

3.4.1 Dati quantitativi di medicina umana

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
PREVENZIONE	9	10	17	14	14	28	32	12	40	3	1	4
Previene le malattie	/	/	/	/	1	1	/	1	1	/	/	/
Previene il cancro	/	/	/	1	/	1	1	/	1	1	/	1
Previene i calcoli renali	/	/	/	1	/	1	1	/	1	/	/	/
Previene l'angina pectoris	/	/	/	1	/	1	1	/	1	/	/	/
Previene i calli	/	/	/	/	1	1	/	2	2	/	/	/
Previene i bubboni	/	/	/	/	1	1	/	1	1	/	/	/
Previene le malattie contagiose	/	/	/	/	1	1	/	s.p.	/	/	1	1
Previene il raffreddore	/	/	/	1	2	3	1	2	2	/	/	/
Previene l'influenza	/	/	/	6	/	6	17	/	17	1	/	1
Previene la poliomielite	/	/	/	1	/	1	1	/	1	/	/	/
Previene la tubercolosi	/	/	/	1	/	1	1	/	1	/	/	/
Previene le infiammazioni	/	/	/	/	2	2	/	2	2	/	/	/
Previene l'infiammazione dell'inguine	/	/	/	/	1	1	/	1	1	/	/	/
Previene la sinusite	/	/	/	1	/	1	1	/	1	/	/	/
Preserva dalla febbre	/	/	/	1	1	2	13	1	14	1	/	1
Protegge la vista	/	/	/	/	1	1	/	1	1	/	/	/
Preserva dai morsi di serpenti velenosi	/	/	/	/	3	3	/	1	1	/	/	/
DEBOLEZZA DELL'ORGANISMO	8	9	13	23	19	42	11	12	20	3	3	6
Persone (spec. bambini) gracili	/	/	/	/	4	4	/	1	1	/	/	/
Bambini reduci da una malattia infettiva	/	/	/	/	1	1	/	1	1	/	/	/

³⁰⁴³ Trattasi del numero complessivo d'indicazioni raccolte da fonti orali e scritte (categoria 3) presenti in ogni categoria principale (categoria 1). Per motivi di semplicità, sono invece omesse le categorie intermedie (categoria 2). Il numero delle indicazioni include anche quelle che si riferiscono ai miscugli.

³⁰⁴⁴ Il numero delle citazioni o attestazioni d'uso include anche i miscugli.

³⁰⁴⁵ Sono conteggiate in questo caso anche le piante medicinali facenti parte di un miscuglio. Quando queste ultime non sono specificate (come ad esempio nei " fiori di fieno") viene riportata l'abbreviazione s.p. (senza precisazione).

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
Ricostituente per convalescenti				2		2	3		3	1		1
Ricostituente (bambini e adulti)				6	4	10	2	3	4			
Ricostituente primaverile				2		2	3		3	1		1
Cura di primavera					1	1		4	4		1	1
Dopo una grande fatica					2	2		2	2		1	1
Energetico				1		1	2		2			
Tonico				1	3	4	1	4	5			
Rianima					2	2		1	1			
Toglie la stanchezza				1		1	1		1			
Stimola l'appetito				1	1	2	1	1	2			
Apporto vitaminico				9	1	10	4	1	4			
INFEZIONI E DIFESA DELL'ORGANISMO	18	26	34	195	262	457	54	70	87	7	11	15
Previene le malattie contagiose					1	1		s.p.	s.p.		1	1
Previene il raffreddore				1	1	2	1	2	2			
Previene l'influenza				6		6	13		13	1		1
Previene la poliomielite				1		1	1		1			
Previene la tubercolosi				1		1	1		1			
Disinfettante (varie)				32	7	39	21	5	23	2		2
Lesioni infette della pelle (varie)				9	6	15	7	6	10		1	1
Raccolte purulente della cute (varie)				23	31	54	22	19	34	1	1	2
Infezioni locali attorno alle unghie delle dita					1	1		1	1		1	1
Porri				11	21	32	4	5	5			
Erisipela					2	2		2	2			
Orzaiole				1		1	1		1			
Suppurazioni del cavo orale (varie)				2	4	6	2	3	4			
Infezioni alla lingua					1	1		2	2			
Infezioni alla gola					1	1		2	2			
Influenza				22	7	29	10	5	13	1		1

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
Raffreddore				50	76	126	21	26	38	3	2	3
Parotite ("orecchioni")					1	1		1	1			
Morbillo					2	2		2	2			
Herpes (senza specificare)					1	1		1	1			
Fuoco di S. Antonio (Herpes zoster)				1		1	1		1			
Pertosse				2	2	4	2	2	4			
Polmonite					6	6		4	4			
Tubercolosi (varie)					17	17		6	6			
Dissenteria					2	2		2	2			
Difterite					1	1		1	1			
Vermi intestinali (senza specificare)				30	66	96	6	19	20		5	5
Verme solitario (tenia)				1		1	1		1			
Ascaridi					1	1		1	1			
Ossiuri					2	2		2	2			
Tricocefali				1		1	2		2			
Pidocchi del capo				1		1	1		1			
Scabbia					2	2	2		2			
Repellente contro le pulci					1	1	1		1			
METABOLISMO E SQUILIBRI ORMONALI	3	4	6	3	5	8	3	6	9			
Diabete					2	2		3	3			
Gotta				1	1	2	1	1	2			
Problemi della menopausa				1		1	1		1			
Colesterolo alto				1		1	1		1			
Combatte il colesterolo					1	1		2	2			
Mantiene bassa la glicemia					1	1		1	1			
RIPRODUZIONE, GRAVIDANZA, PARTO E PUERPERIO	4	9	12	10	11	21	7	7	12			
Assicura la fecondità della donna					2	2		1	1			
Rende più difficile il concepimento					1	1		1	1			

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
Abortivo				2	1	3	2	1	2			
Rinfrescante per gestanti					1	1		1	1			
Infiammazioni nelle gestanti					1	1		1	1			
Gambe stanche (prima di partorire)					1	1		1	1			
Agevola il parto				3		3	1		1			
Stimola le contrazioni uterine					2	2		1	1			
Mastite				3		3	3		3			
Ragadi al seno nelle puerpere					1	1		1	1			
Indurimento delle mammelle nelle allattanti					1	1		1	1			
Stimola la produzione di latte				2		2	2		2			
MALATTIE E DISTURBI DELL'INFANZIA	20	24	37	71	111	182	33	39	57	1	6	7
Emolliente del cordone ombelicale					1	1		1	1			
Cura dell'ombelico del neonato					1	1		1	1			
Cura della pelle del neonato					1	1		1	1			
Arrossamenti (anche infiammazioni) della pelle del sederino				3		3	3		3			
Crosta lattea					1	1		1	1			
Aerofagia					1	1		1	1			
Coliche gassose				1		1	1		1			
Disturbi intestinali nel lattante								1	1			
Stitichezza del lattante				2	2	4	1	1	1			
Stimola l'evacuazione nel lattante				1		1	1		1			
Previene la febbre nei bambini				1		1	13		13	1		1
Previene la poliomielite				1		1	1		1			
Pustole (reazione alla vaccinazione antivaiolo)				1	1	2	1	1	2			
Orzaiolo				1		1	1		1			
Porri (nei bambini)				8	9	17	2	3	4			
Parotite ("orecchioni")					1	1		1	1			
Difterite					1	1		1	1			

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
Morbillo					2	2		2	2			
Pertosse				2	2	4	2	2	4			
Scrofola					2	2		2	2			
Vermi intestinali				32	69	101	6	19	20		5	5
Pidocchi del capo				1		1	1		1			
Bambini reduci da una malattia infettiva					1	1		1	1			
Bambini gracili					3	3		2	2			
Bambini rachitici					1	1		1	1			
Bambini linfatici					2	2		2	2			
Previene i bubboni					1	1		1	1			
Favorisce la crescita del bambino				1		1	1		1			
Rinforza le ossa dei bambini				2		2	2		2			
Ricostituente (anche “corroborante”, “rinforzante”) per bambini				5	1	6	2	1	2			
Stimola l’evacuazione nei bambini					1	1		1	1			
Purgante per bambini				4	4	8	4	4	6			
Male del benedetto (convulsioni nei bambini)					4	4		7	7		1	1
Occhi cisposi				1		1	1		1			
Dissuade dal rosicchiarsi le unghie				2		2	2		2			
Dissuade dal mettersi le dita in bocca				1		1	1		1			
Dissuade dal succhiarsi il pollice				1		1	1		1			
TRAUMI E INCIDENTI	20	24	29	111	145	256	39	53	72	2		2
Preserva dai morsi di serpi velenose					1	1		1	1			
Colpi				9	1	10	3	2	4			
Colpi dovuti a cadute				3		3	2		2			
Bernoccolo sul capo					1	1		1	1			
Contusioni				1	9	10	1	5	5			
Ematomi causati da colpi				1	1	2	1	2	2			
Colpi alle mani				1		1	1		1			

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
Dolori alle giunture causati da colpi	/	/	/	1		1	1		1			
Tumefazioni alle giunture causate da cadute	/	/	/	1		1	1		1			
Tumefazione del viso causata da uno spavento	/	/	/		1	1		1	1			
Geloni	/	/	/	1	7	8	1	7	8			
Fratture	/	/	/		6	6		3	3			
Distorsioni	/	/	/	13	13	26	4	9	11			
Dolore e tumefazione dovuti a distorsioni	/	/	/		1	1		1	1			
Lussazioni	/	/	/		2	2		1	1			
Ferite	/	/	/	34	64	98	29	28	46	2		2
Ferite fra le falangi delle dita causate dall'andare scalzi	/	/	/		2	2		1	1			
Vesciche nei piedi dovute al contatto con i botton d'oro	/	/	/		1	1		1	1			
Tagli	/	/	/	4	8	12	3	5	6			
Scottature	/	/	/	5	12	17	5	7	11			
Escoriazioni	/	/	/	3	1	4	5	1	6			
Sbucciature	/	/	/	1		1	1		1			
Penetrazione di piccoli frammenti (schegge, spine, scaglie)	/	/	/	6	2	8	3	2	3			
Punture d'insetti (senza specificare)	/	/	/	6	3	9	5	3	6			
Punture di api	/	/	/	7	1	8	16	1	17	1		1
Punture di vespe	/	/	/	10	5	15	6	5	8			
Morsi di vipere e altri serpenti velenosi	/	/	/	1	2	3	12	2	13	1		1
Morsi di ragno	/	/	/		1	1		1	1			
Punture di ortiche	/	/	/	2	1	3	2	1	3			
VARIE	17	14	20	124	72	196	45	33	65	6	2	8
Cancro	/	/	/	2		2	1		1	1		1
Capogiro	/	/	/		1	1		1	1			
Svenimenti	/	/	/		2	2		1	1			
Malessere	/	/	/	1	1	2	1	1	1			

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
Nausea				1		1	1		1			
Febbre				18	13	31	10	9	17		1	1
Dolori				26	1	27	10	3	11	1	1	2
Infiammazioni in generale				15	14	29	9	9	17	2		2
Infiammazioni interne				1	2	3	1	2	3			
Tumefazioni (senza specificare)				5	4	9	5	5	9			
Mantiene sani				3	2	5	2	2	4			
Fa bene al corpo				1		1	1		1			
Dà un senso di benessere				1		1	1		1			
Calmante (in generale)				16		16	13	1	13	1		1
Depurativo				4	6	10	3	5	8			
Dimagrante				3		3	3		3			
Rinfrescante				10	9	19	7	4	10	1		1
Emolliente				4	9	13	4	7	10	1		1
Dissetante				13	6	19	12	5	13	1		1
Riscalda l'organismo					2	2		2	2			
CUTE	51	52	67	236	275	511	48	78	103	7	4	11
Malattie della pelle					1	1		1	1			
Dermatosi				1		1	1		1			
Prurito				1		1	2		2			
Arrossamenti della pelle				2	2	4	2	2	4			
Infiammazioni				14	11	25	12	7	15			
Ferite infiammate				1		1	1		1			
Tumefazioni					1	1		1	1			
Congestioni cutanee					1	1		1	1			
Eczema (senza specificare)				5	1	6	4	1	5			
Eczema da cemento				2		2	1		1			
Crosta lattea					1	1		1	1			

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
Infezioni (senza specificare)				7	5	12	6	4	7		1	1
Infezioni dovute alla penetrazione di scaglie				1		1	1		1			
Ferite infette				1	1	2	1	2	3			
Scabbia					2	2		2	2			
Erisipela					2	2		3	3			
Herpes				1	1	2	1	1	2			
Porri				11	21	32	4	5	5			
Foruncoli				7	22	29	17	14	26	1		1
Pustole (reazione alla vaccinazione contro il vaiolo)				1	1	2	1	1	2			
Suppurazioni				1	2	3	1	4	5		1	1
Ascessi				7	3	10	4	2	6			
Infezioni purulente				4		4	3		3			
Ferite purulente				3	2	5	3	2	5			
Porta a maturazione una raccolta purulenta				19	13	32	10	8	13			
Ferite				33	69	102	29	28	46	2		2
Ferita che stenta a guarire					1	1		1	1			
Lesioni superficiali				4	1	5	6	1	7			
Piaghe				5	5	10	7	5	11	1		1
Piaghe nei piedi				1	1	2	1	1	2			
Vesciche nei piedi				4	1	5	3	1	4			
Ragadi					2	2		2	2			
Scottature				5	12	17	5	7	11			
Screpolature (specie di mani e piedi)				2	5	7	3	4	7	1		1
Punture di ortiche				2	1	3	2	1	3			
Punture d'insetti				23	9	32	17	5	19	1		1
Morsi di vipere e altri serpenti velenosi				1	2	3	12	2	13	1		1
Morsi di ragno					1	1		1	1			
Calli				2	5	7	2	4	5			

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
Macchie della pelle	/	/	/	1		1	1		1			
Fa scomparire le lentiggini	/	/	/		1	1		1	1			
Abbronzia la pelle	/	/	/	5		5	1		1			
Cicatrici	/	/	/	1		1	2		2			
Cicatrizzante	/	/	/	1	2	3	1	2	3	1		1
Emostatico	/	/	/		34	34		17	17			
Disinfettante	/	/	/	17	5	22	7	4	8	1		1
Pulizia	/	/	/	3	2	5	2	1	2			
Estrazione di piccoli frammenti	/	/	/	5	2	7	2	2	3			
Riassorbe il livido	/	/	/		1	1		1	1			
Toglie il dolore	/	/	/	4	1	5	1	1	2			
Emolliente	/	/	/	3	2	5	2	2	4			
Cura della pelle	/	/	/	2	1	3	6	1	7	2		2
Cura dell'ombelico del neonato	/	/	/		1	1		1	1			
Previene i calli	/	/	/		1	1		2	2			
Revulsivo	/	/	/	1	1	2	1	1	2			
Pelle sudata	/	/	/		1	1		1	1			
Piedi sudati	/	/	/	3	2	5	3	2	5			
Rinfrescante (dei piedi)	/	/	/	1		1	1		1			
Riduce la sudorazione	/	/	/	2		2	2		2			
Sudorifero	/	/	/	6	5	11	2	4	5			
Infezioni locali attorno alle unghie delle dita	/	/	/		1	1		1	1		1	1
Dissuade dal rosicchiare le unghie	/	/	/	2		2	2		2			
Pidocchi del capo	/	/	/	1		1	1		1			
Perdita dei capelli	/	/	/	1		1	1		1			
Favorisce la crescita dei capelli	/	/	/	1		1	1		1			
Fortificante dei capelli	/	/	/	2	3	5	1	3	4			
Pulizia dei capelli	/	/	/	3	1	4	2	1	2			

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
OCCHI E VISTA	13	8	17	17	11	28	4	6	6			
Occhi infiammati				3	2	5	1	2	2			
Occhi che bruciano					1	1		1	1			
Occhi arrossati				2		2	1		1			
Occhi affaticati				1		1	1		1			
Occhi cisposi				1		1	1		1			
Mal d'occhi					2	2		2	2			
Mal d'occhi causato da correnti di aria				1		1	1		1			
Orzaio				1		1	1		1			
Calmante per gli occhi				1		1	1		1			
Per gli occhi, fa bene agli occhi				4	1	5	1	1	2			
Fortificante degli occhi				1		1	1		1			
Pulizia degli occhi					2	2	1	1	1			
Emolliente degli occhi					1	1		1	1			
Fa bene alla vista				1		1	1		1			
Aumenta la vista					1	1		1	1			
Migliora la visione notturna				1		1	1		1			
Protegge la vista					1	1		1	1			
ORECCHIE	1	2	3	4	2	6	5	2	7			
Mal d'orecchie				4		4	5		5			
Per le orecchie					1	1		1	1			
Igiene delle orecchie					1	1		1	1			
SISTEMA NERVOSO E PSICHE	11	8	12	69	22	91	23	17	31	3	2	5
Emicrania				1		1	2		2	1		1
Mal di testa				14	8	22	5	6	9		1	1
Male del benedetto (convulsioni nei bambini)					4	4		7	7		1	1
Eccitazione nervosa				2	3	5	2	2	4			
Insonnia				2	1	3	2	1	2			

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
Depressione (anche “antidepressivo”)				1	1	2	1	1	2			
Mantiene il buon umore				1		1	1		1			
Tira su il morale				2		2	4; s.p.		4	2		2
Rilassante				1		1	1		1			
Calmante (dei nervi)				19	2	21	9	1	9			
Concilia il sonno				25	2	27	6	1	7			
Sciatica				1	1	2	1	1	2			
APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO	25	22	35	111	86	197	30	28	45	3	4	7
Fratture					6	6		3	3			
Distorsioni				13	13	26	4	9	11			
Lussazioni					2	2		1	1			
Previene l'infiammazione dell'inguine					1	1		1	1			
Rinforza le ossa				2		2	2		2			
Bambini rachitici					1	1		1	1			
Reumatismi, reumi				14	38	52	9	14	19		4	4
Artrite				4	1	5	6	1	7			
Dolori artritici					2	3		1; s.p.	1		1	1
Infiammazioni alle ginocchia				2		2	2		2			
Gotta				1	1	2	1	1	2			
Borsite					1	1		1	1			
Artrosi				2		2	3		3			
Ernia del disco				1		1	1		1			
Male alle ossa				3		3	2		2			
Dolori reumatici				4	3	7	6	4	9	1		1
Dolori articolari (senza specificare)				5	2	7	6	2	7			
Dolori alle ginocchia				17		17	10		10	1		1
Dolori ai gomiti				2		2	2		2			
Tumefazioni alle giunture				2	1	3	1	1	2			

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
Dolori muscolari (senza specificare)					3	3		4	4			
Crampi				1		1	1		1			
Torcicollo				1	1	2	1	1	1			
Lombalgia				1	2	3	4	2	6	1		1
Dolori agli arti				1	1	2	1	1	2			
Mal di braccia					1	1		1	1			
Dolori alla spalla				1		1	1		1			
Mal di reni				2		2	3		3			
Mal di schiena				9	2	11	9	2	10	1		1
Mal di gambe				8		8	5	1	6			
Gambe stanche					1	1		1	1			
Mal di piedi				9		9	8		8	1		1
Piedi stanchi				1		1	1		1			
Per i piedi, fa bene ai piedi				5		5	1		1			
Sollievo nel camminare					2	2		1	1			
APPARATO RESPIRATORIO	22	19	33	250	201	451	40	46	66	5	3	6
Previene il raffreddore				1	2	3	1	2	2			
Previene la sinusite				1		1	1		1			
Affezioni bronchiali					3	3		3	3			
Affezioni delle vie respiratorie				1		1	1	1	2			
Asma				2		2	2		2			
Mali di petto					3	3		2	2			
Raucedine				2		2	1		1			
Difterite					1	1		1				
Pertosse (“tosse asinina”)				2	2	4	2	2	4			
Raffreddore (anche “costipazione”)				50	76	126	21	26	38	3	2	3
Raffreddore di petto					2	2		1	1			
Sinusite				4		4	5		5			

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
Infiammazioni delle vie respiratorie					1	1		1	1			
Laringite				2		2	1		1			
Bronchite				28	11	39	9	8	13	3		3
Catarro (espettorato); Forme catarrali				17	8	25	12	7	17			
Catarro bronchiale					2	2		2	2			
Tosse catarrosa				2		2	2		2			
Tosse				117	65	182	30	20	39	1	1	2
Tossi primaverili				1		1	1		1			
Tosse secca				4		4	4		4			
Disinfettante del petto				1		1	1		1			
Pettorale				1		1	1		1			
Fa bene ai bronchi				1		1	1		1			
Facilita la respirazione				2		2	1		1			
Scioglie il catarro				1		1	1		1			
Favorisce l'espettorazione				9	2	11	6	1	6			
Starnutatorio				1		1	1		1			
Emolliente del petto					3	3		2	2			
Affezioni polmonari					7	7		4	4			
Tubercolosi polmonare					5	5		3	3			
Polmonite					6	6		4	4			
Pleurite					2	2		3	3			
APPARATO BOCCALE E GOLA	26	24	40	149	132	281	30	39	50	3	6	9
Eczema labiale				1		1	13		13	1		1
Flussioni della bocca					1	1		1	1			
Ulcere della bocca					1	1		1	1			
Afte boccali				5	3	8	2	3	5	1		1
Irritazioni della mucosa orale					1	1		1	1			
Eruzioni della bocca					1	1		1	1			

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
Infiammazioni della bocca	/	/	/	13	11	24	3	7	7			
Alito cattivo	/	/	/	1		1	1		1			
Infezioni alla lingua	/	/	/		1	1		2	2			
Ascessi della bocca	/	/	/	1	1	2	1	1	1			
Ulcere gengivali	/	/	/	1		1	1		1			
Gengive dolenti	/	/	/	4		4	1		1			
Problemi alle gengive	/	/	/		1	1		1	1			
Ascessi gengivali	/	/	/	1		1	1		1			
Suppurazione delle gengive	/	/	/		1	1		1	1			
Infiammazioni delle gengive	/	/	/	9		9	2		2			
Fa bene alle gengive	/	/	/	3		3	1		1			
Emolliente della bocca	/	/	/		1	1		1	1			
Pulizia della bocca	/	/	/		2	2		2	2			
Pulizia della mucosa	/	/	/	1		1	1		1			
Pulizia della lingua	/	/	/	1		1	1		1			
Rinfresca la bocca	/	/	/	1		1	1		1			
Rinfresca l'alito	/	/	/	1		1	1		1			
Anestetico	/	/	/	1		1	1		1			
Disinfettante	/	/	/	3	1	4	1	1	2			
Cicatrizante	/	/	/	1		1	1		1	1		1
Stomatico	/	/	/		1	1		1	1			
Ascessi dentali	/	/	/		2	2		2	2			
Denti cariati	/	/	/	2	5	7	1	4	4			
Infiammazione dei denti	/	/	/	1	1	2	1	1	1			
Mal di denti	/	/	/	30	85	115	12	27	30		5	5
Gonfiore (denti)	/	/	/		1	1		1	1			
Dolori della dentizione	/	/	/	1		1	1		1			
Pulizia dei denti	/	/	/	23	6	29	3	4	6			

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
Conservazione dei denti	/	/	/	2		2	2		2			
Parotite ("orecchioni")	/	/	/		1	1		1	1			
Infiammazioni della gola	/	/	/	2	1	3	1	1	1			
Mal di gola	/	/	/	39	2	41	12	2	12	2		2
Infezioni alla gola	/	/	/		1	1		2	2			
Disinfettante della gola	/	/	/	1		1	1		1			
APPARATO DIGERENTE	34	24	40	288	212	500	62	74	86	12	9	21
Ulcera gastrica	/	/	/	1		1	15		15	1		1
Bruciori di stomaco	/	/	/	1		1	1		1			
Disturbi di stomaco	/	/	/	3	3	6	4	4	6	1		1
Mal di stomaco	/	/	/	16	8	24	13	7	17	1		1
Peso sullo stomaco	/	/	/	2		2	2		2			
Per lo stomaco, fa bene allo stomaco	/	/	/	17	2	19	23	2	24	3		3
Stimola il vomito	/	/	/	3	2	5	3	2	5	1		1
Calma il vomito	/	/	/	1		1	1		1			
Mal di ventre	/	/	/	24	19	43	10	13	20		1	1
Disturbi di ventre	/	/	/		1	1		1	1			
Eccessiva ingestione di cibo	/	/	/	2		2	2		2			
Indigestione	/	/	/	10	4	14	4	4	6			
Indigestione con vomito	/	/	/	1		1	1		1			
Disturbi digestivi	/	/	/	1		1	2		2			
Difficoltà digestive	/	/	/	3	3	6	4	3	7	1		1
Malessere (legato alla digestione)	/	/	/	1		1	1		1			
Digestivo	/	/	/	118	36	154	38	18	41	8	2	10
Aerofagia	/	/	/		1	1		1	1			
Coliche gassose	/	/	/	1		1	1		1			
Mal di ventre causato da ventosità	/	/	/	2		2	1		1			
Fa uscire il gas	/	/	/	1		1	1		1			

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
Dolori intestinali	/	/	/	2	1	3	2	1	3			
Disturbi intestinali nel lattante	/	/	/		1	1		1	1			
Intestino pigro	/	/	/	1		1	1		1			
Intestino sovraccarico	/	/	/		1	1		1	1			
Infiammazioni dell'intestino	/	/	/	3	1	4	2	1	3			
Enterite	/	/	/	1	1	2	1	1	2			
Appendicite	/	/	/	2		2	2		2			
Diarrea	/	/	/	7	15	22	4	8	9			
Stitichezza	/	/	/	4	12	16	3	9	10			
Astringente	/	/	/	4	1	5	2	2	2			
Stimola l'evacuazione	/	/	/	1	1	2	1	1	2			
Lassativo	/	/	/	11	13	24	7	5	11	1		1
Purgante	/	/	/	6	14	20	5	7	10		1	1
Dissenteria	/	/	/		2	2		2	2			
Vermi intestinali (varie)	/	/	/	32	69	101	6	19	20		5	5
Disinfettante dell'intestino	/	/	/	2		2	1		1			
Fa bene all'intestino; Per l'intestino	/	/	/	3		3	2		2			
Lubrificante dell'intestino	/	/	/	1		1	1		1			
Rinfrescante dell'intestino	/	/	/		1	1		1	1			
FEGATO	7	2	8	10	2	12	6	2	7			
Malattie del fegato	/	/	/		1	1		1	1			
Mal di fegato	/	/	/	1		1	1		1			
Calcoli alla cistifellea	/	/	/	2		2	2		2			
Epatite	/	/	/	1		1	1		1			
Scioglie i calcoli biliari	/	/	/	1		1	1		1			
Fa bene al fegato	/	/	/	1	1	2	1	1	1			
Depurazione (disintossicazione) del fegato	/	/	/	3		3	2		2			
Decongestionante	/	/	/	1		1	1		1			

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
APPARATO CARDIO-CIRCOLATORIO E SANGUE	27	20	39	70	132	202	27	44	60			
Cardiopatie				1		1	2		2			
Difetto al cuore				1		1	1		1			
Mal di cuore				1	2	3	1	2	3			
Angina pectoris				1		1	1		1			
Attacchi cardiaci					1	1		1	1			
Problemi cardiaci				2		2	1		1			
Palpitazioni				1		1	1		1			
Previene l'angina pectoris				1		1	1		1			
Regolarizza i battiti del cuore				1		1	1		1			
Rinforza il cuore					1	1		1	1			
Calmante per il cuore				1		1	1		1			
Per il cuore					1	1		1	1			
Pressione alta				8	2	10	7	2	9			
Gambe gonfie				1		1	1		1			
Piedi gonfi				1		1	1		1			
Piedi pesanti				1		1	1		1			
Varici				3		3	2		2			
Emorroidi				1		1	1		1			
Per la pressione				1		1	2		2			
Abbassa la pressione				8	1	9	6	1	6			
Mantiene bassa la pressione				2		2	2		2			
Per la circolazione, Fa bene alla circolazione				5	5	10	4	4	7			
Azione stimolante sulla circolazione sanguigna				3	1	4	3	1	4			
Emorragie				1		1	1		1			
Emorragie dell'utero				3		3	3		3			
Mestruazioni abbondanti				1		1	1		1			
Flussioni					1	1		1	1			

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
Anemia					1	1		1	1			
Ematomi (varie)				1	2	3	1	2	2			
Emostasi di ferite					34	34		17	17			
Stagna il sangue che esce dal naso					3	3		3	3			
Aumenta l'emoglobina				1		1	1		1			
Depurativo del sangue				15	59	74	5	15	17			
Fa bene al sangue, per il sangue				4	1	5	4	1	5			
Previene i bubboni					1	1		1	1			
Bubboni (senza specificare)					1	1		2	2			
Bubboni ascellari o inguinali					2	2		2	2			
Linfatismo					4	4		2	2			
Scrofola					9	9		2	2			
APPARATO URINARIO	12	9	15	38	28	66	16	17	25			
Calcoli renali				2		2	2		2			
Infiammazioni dei reni				1	1	2	1	1	2			
Renella				1		1	1		1			
Malattie dei reni (senza specificare)				1		1	1		1			
Previene i calcoli renali				1		1	1		1			
Toglie il dolore				1		1	1		1			
Fa bene ai reni, per i reni				2	1	3	1	1	2			
Stimolante dei reni					1	1		1	1			
Cistite				8	3	11	4	3	7			
Infiammazione delle vie urinarie					2	2		1	1			
Disturbi della vescica				1	2	3	1	1	1			
Ritenzione urinaria					4	4		4	4			
Difficoltà a urinare				2	1	3	2	1	3			
Diuretico				17	13	30	12	10	16			
Pulisce le vie urinarie				1		1	1		1			

	N° indicazioni ³⁰⁴³			N° citazioni ³⁰⁴⁴			N° piante medicinali ³⁰⁴⁵			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
APPARATO GENITALE FEMMINILE	5	4	7	9	7	16	7	7	11			
Problemi della menopausa	/	/	/	1		1	1		1			
Disturbi femminili	/	/	/		1	1		1	1			
Dolori delle donne	/	/	/	1	2	3	1	2	2			
Disturbi del basso ventre	/	/	/		2	2		2	2			
Emorragie dell'utero	/	/	/	3		3	3		3			
Mestruazioni abbondanti	/	/	/	1		1	1		1			
Dolori mestruali	/	/	/	3	2	5	3	2	4			

3.4.2 Dati quantitativi di veterinaria

	N° indicazioni			N° citazioni			N° piante medicinali			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
PREVENZIONE	2	2	3	2	2	4	2	2	4			
Protegge le bovine dagli incidenti	/	/	/	1		1	1		1			
Previene il mal rossino (maiali e capretti)	/	/	/	1	1	2	1	1	2			
Previene l'afta epizootica (bovini)	/	/	/		1	1		1	1			
DEBOLEZZA DELL'ORGANISMO	1	2	3	3	2	5	1	2	3			
Integratore alimentare per animali	/	/	/		1	1		1	1			
Sfinimento nelle bovine per un lungo sforzo	/	/	/		1	1		1	1			
Inappetenza (mucche, capre)	/	/	/	3		3	1		1			
INFEZIONI E DIFESA DELL'ORGANISMO	12	9	17	17	15	32	9	9	14	1	1	2
Previene il mal rossino (maiali e capretti)	/	/	/	1	1	2	1	1	2			
Previene l'afta epizootica	/	/	/		1	1		1	1			
Disinfettante (varie)	/	/	/	2	2	4	2	2	2			
Infezioni della cute	/	/	/	2		2	2		2			
Infiammazioni purulente	/	/	/	1		1	1		1			
Infezioni alle mammelle dovute a punture d'insetti	/	/	/	1		1	2			1		1
Mastite (mucche, pecore, capre)	/	/	/	3	2	5	2	2	4			
Raffreddore (anche "coriza") delle bovine	/	/	/		2	2		1; s.p.	1; s.p.		1	1
Polmonite (pecore)	/	/	/		1	1		1	1			
Ascessi	/	/	/	1		1	1		1			
Herpes boccale (mucche, pecore, capre)	/	/	/	1		1	2		2	1		1
Afta epizootica (bovini e altre bestie)	/	/	/		4	4		2	2			
Mal rossino (maiali)	/	/	/	1		1	1		1			
Cisticercosi suina (cura post-operatoria)	/	/	/	1		1	1		1			
Rogna delle pecore	/	/	/		1	1		1	1			
Repellente contro i pidocchi delle galline	/	/	/	2	1	3	1	1	1			
Repellente contro i parassiti delle api	/	/	/	1		1	1		1			

	N° indicazioni			N° citazioni			N° piante medicinali			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
RIPRODUZIONE, GRAVIDANZA, PARTO	5	16	19	14	29	43	8	16	22			
Stimola la produzione di uova nelle galline					1	1		1	1			
Sviluppa calore nelle galline durante la cova					1	1		1	1			
Provoca l'estro nelle bovine					2	2		2	2			
Igiene del bestiame gravido					2	2		2	2			
Cura per bestie gravide					2	2		2	2			
Cura rinfrescante prima del parto					1	1		1	1			
Stimola le contrazioni uterine					2	2		1	1			
Facilita l'espulsione della placenta				2		2	2		2			
Cura per bestie che hanno appena partorito					2	2		2	2			
Lassativo per bestie che hanno appena partorito					1	1		1	1			
Igiene durante l'espulsione della placenta					2	2		2	2			
Igiene della vagina dopo il parto				1		1	1		1			
Pulizia del cordone ombelicale del vitello					1	1		1	1			
Problemi legati al parto				2		2	2		2			
Indurimento delle mammelle dopo il parto					1	1		1	1			
Tumefazioni delle mammelle dopo il parto					1	1		1	1			
Mastite				3	2	5	2	2	4			
Stimola la produzione di latte				6	7	13	5	5	9			
Mancanza di latte					1	1		1	1			
TRAUMI E INCIDENTI	9	6	12	20	15	35	13	6	15	1		1
Protegge le bovine dagli incidenti				1		1	1		1			
Colpi				2		2	2		2			
Ferite				5	2	7	6	1	7	1		1
Penetrazione (anche "estrazione") di spine					1	1		1	1			
Distorsioni				4		4	3		3			
Fratture di arti				3	5	8	3	1	4			
Fratture di corna				1	1	2	1	1	1			
Punture di tafani				1		1	2		2			

		N° indicazioni			N° citazioni			N° piante medicinali			N° miscugli		
		FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
	Punture di zanzare e altri insetti				1		1	2		2	1		1
	Avvelenamento da consumo di veratro (capre)					1	1		1	1			
	Disturbi digestivi per aver mangiato un'erba tossica				2		2	2		2			
	Flatulenza da consumo eccessivo di crescione (pecore)					5	5		5	5			
VARIE		5	4	8	6	6	12	6	3	8		1	1
	Malattie del bestiame					1	1		s.p.	s.p.		1	1
	Malattie dell'inverno (vitelli)				2		2	2		2			
	Infiammazioni (senza specificare)				1		1	2		2			
	Tumefazioni (senza specificare)				1		1	1		1			
	Depurativo per vitelli				1		1	1		1			
	Rinfrescante				1	1	2	1	1	1			
	Emolliente					3	3		2	2			
	Stimola a mangiare (cura post-operatoria per galline)					1	1		1	1			
CUTE		10	6	13	18	7	25	8	3	10			2
	Ferite				5	2	7	6	1	7	1		1
	Punture d'insetti (varie)				2		2	4		4	1		1
	Penetrazione (anche "estrazione" di spine)					1	1		1	1			
	Screpolatura negli zoccoli				1	1	2	2	1	2	1		1
	Screpolature fra gli zoccoli				2		2	1		1			
	Disinfettante				2	1	3	1	1	2			
	Decongestionante				1		1	1		1			
	Infiammazioni purulente				1		1	1		1			
	Infezioni (senza specificare)				2		2	2		2			
	Ascessi				1		1	1		1			
	Mal rossino (maiali)				1		1	1		1			
	Rogna (pecore)					1	1		1	1			
	Crescita e indurimento degli zoccoli					1	1		1	1			

	N° indicazioni			N° citazioni			N° piante medicinali			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
OCCHI	1	1	2	1	1	2	1	1	1			
Occhi infiammati	/	/	/		1	1		1	1			
Occhi arrossati	/	/	/	1		1	1		1			
APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO	4	3	5	9	8	17	5	3	7			
Azzoppamento	/	/	/		2	2						
Distorsioni	/	/	/	4		4	3		3			
Fratture di arti	/	/	/	3	5	8	3	1	4			
Fratture di corna	/	/	/	1	1	2	1	1	1			
Fa bene alle ossa	/	/	/	1		1	1		1			
APPARATO RESPIRATORIO	0	2	2		3	3		2	2		2	2
Raffreddore (coriza)	/	/	/		2	2		1; s.p.	1		1	1
Polmonite (pecore)	/	/	/		1	1		1; s.p.	1		1	1
APPARATO BOCCALE	2	5	7	2	9	11	3	5	8	1	1	2
Afta epizootica	/	/	/		4	4		2	2			
Herpes boccale (mucche, pecore, capre)	/	/	/	1		1	2		2	1		1
Cisticercosi suina alla lingua (cura post-operatoria)	/	/	/	1		1	1		1			
Disinfettante della bocca	/	/	/		1	1		1	1			
Eruzioni sul fondo della bocca	/	/	/		2	2		1	1			
Eruzioni della lingua	/	/	/		1	1		1	1			
Gengive infiammate (mucche)	/	/	/		1	1		3	3		1	1
APPARATO DIGERENTE	10	10	15	18	23	41	10	17	22	1		1
Riattivazione della ruminazione	/	/	/	4	2	6	5	2	7	1		1
Mal di stomaco	/	/	/	1		1	1		1			
Mal di ventre	/	/	/		2	2		1	1			
Tumefazioni del ventre	/	/	/	2	1	3	2	1	3			
Flatulenza dovuta a consumo eccessivo di crescita (pecore)	/	/	/		5	5		5	5			
Coliche (capre, mucche)	/	/	/		1	1		1	1			
Diarrea	/	/	/	2	2	4	2	2	4			

	N° indicazioni			N° citazioni			N° piante medicinali			N° miscugli		
	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.	FO	FS	Tot.
Lassativo					1	1		1	1			
Purgante				1	2	3	1	2	3			
Fa lavorare l'intestino (vitelli)				1		1	1		1			
Difficoltà digestive				1	3	4	1	2	3			
Disturbi digestivi per eccessiva ingestione di cibo				2		2	2		2			
Disturbi digestivi per aver mangiato un'erba tossica				2		2	2		2			
Indigestione				2		2	2		2			
Digestivo					4	4		7	7			
APPARATO URINARIO	1	1	2	1	1	2	1	1	2			
Fa lavorare i reni (vitelli)				1		1	1		1			
Orinare sangue (bovini)					1	1		1	1			
MAMMELLE E APPARATO GENITALE	3	8	9	10	15	25	9	9	17	1		1
Mastite				3	2	5	2	2	4			
Infezioni alle mammelle dovute a punture d'insetti				1		1	2		2	1		1
Tumefazioni delle mammelle					1	1		1	1			
Indurimenti delle mammelle					1	1		1	1			
Mancanza di latte					1	1		1	1			
Per le ghiandole mammarie					1	1		1	1			
Toglie l'infiammazione alle mammelle indurite					1	1		1	1			
Stimola la produzione di latte				6	7	13	5	5	9			
Mestruazioni nelle bovine					1	1		1	1			

Annesso 2 QUESTIONARIO PER LE INTERVISTE

Informazioni generali

- **Data dell'incontro**
- **Colloqui telefonici avuti con l'informatore**
- **Da segnalare all'informatore**
 - Scopo della ricerca
 - Soggetto dello studio
 - Persone e Istituti di riferimento nell'ambito della ricerca
 - Disponibilità dell'informatore a registrare le testimonianze

Le testimonianze raccolte sono confidenziali e a scopo di ricerca. La ricercatrice s'impegna a comunicarle solo a istanze pubbliche o private previo consenso dell'informatore. Con l'accordo dell'interessato/a, nome, età e Comune di origine potranno figurare nei risultati dell'inchiesta. Le registrazioni saranno custodite e messe a disposizione del pubblico per altre ricerche.

Dati sull'informatore

- **Cognome, nome**
- **Anno di nascita**
- **Comune di origine**
- **Domicilio**
- **Eventuale persona di contatto (intermediario)**
- **Dati biografici sulla persona intervistata:** attività passate (professione, famiglia, ecc.), dati rilevanti sulla vita, interessi (unicamente per le interviste presso privati)
- **Lingua madre**
 - Si esprime correntemente in italiano...
 - Si esprime correntemente in dialetto...
 - Dialetto regionale...
 - Altro...

Le testimonianze

A) Fitonimi

- Nomi popolari
- italiano
 - dialetto

Nome scientifico: per la corrispondenza botanica, aiutarsi con disegni, fotografie o tramite ricerca *in situ* di un campione.

B) Informazioni sulla pianta medicinale

- Provenienza della pianta (pianta coltivata (campi; orti)/pianta selvatica/pianta acquistata)
- Se la pianta è raccolta: habitat (boschi, fossati, prati, muri, alpeggio...) e/o zone altitudinali del luogo di raccolta (pianura, collina, alta montagna...)
- Stagione della raccolta, mese o giorno particolare dell'anno
- Momento della giornata
- Importanza del sole o della luna (fasi lunari)
- Eventuali precauzioni durante la raccolta del vegetale
- Riti legati che precedono, accompagnano o seguono la raccolta della pianta

C) Il rimedio vegetale

- Parti della pianta utilizzate come rimedio
- Utilizzazione immediata (pianta fresca), dopo macerazione o essiccazione (eventuali procedimenti o sostanze per la conservazione della pianta)
- Modi di preparazione del rimedio (eventuali ricette)
 - Additivi aggiunti (indicare quali)
 - Tipo di estratto (decotto, infusione, sciroppo, olio...)
 - Utilizzazione in sinergia con altre piante (miscuglio solido o liquido)
- Modi di amministrazione o applicazione del rimedio (orale; esterno; per inalazione, ecc.)
- Eventuali indicazioni da seguire al momento di prendere il rimedio (ad esempio a digiuno, o in un particolare momento della giornata)

Posologia ed eventuali effetti secondari
 Frequenza di amministrazione o applicazione
 Temperatura di amministrazione/applicazione: caldo-freddo-temperatura ambiente
 Uso terapeutico-alimentare della pianta

D) Malattie, disturbi, incidenti...

Indicazioni e disturbi più frequenti: ad esempio certe malattie dell'infanzia, della donna, della vecchiaia, ecc.: annotare anche i termini dialettali per definire queste affezioni

Incidenti in casa, sul lavoro, sull'alpeggio, ecc.

Malattie trattate: precisare i sintomi e le potenziali cause (individuare i possibili dettagli concernenti la malattia: es. tipo di tosse, tipo d'infezione, tipo d'infiammazione...)

Da chi soleva essere curato l'informatore da bambino?

Eventuale presenza nel villaggio o nella regione di guaritori popolari (eventuali pratiche magico religiose)

L'informatore fa tuttora uso di piante medicinali o rimedi vegetali? Quali e per quali malanni?

E) La trasmissione e l'appropriazione del sapere

Che cosa ha avvicinato l'informatrice/informatore all'uso e alla conoscenza delle piante medicinali?

Origine delle conoscenze legate alla pianta medicinale citata:

- trasmissione orale (attuale/passata): genitori, nonni, zii, altri parenti, conoscenti, guaritori, medici, farmacisti...
- corsi di fitoterapia
- documenti scritti: indicare le referenze
- mezzi di comunicazione di massa (tv, radio, internet)

Conoscenza avuta direttamente o per sentito dire:

ha fatto o fa uso in prima persona di questo rimedio

ha assistito al suo uso come testimone oculare

è venuto a saperlo per via indiretta

Trasmissione di questo sapere ai figli/nipoti

F) Veterinaria popolare

Valgono in generale i punti sopra esposti:

pianta medicinale

tipo di animali trattati

informazioni sul rimedio

malattia curata

trasmissione del sapere

G) Altri usi (non terapeutici) del vegetale;

H) Eventuali riti, tradizioni, proverbi, modi di dire legati alla pianta...