Piante e Fiori
delle nostre montagne

Plantes et Fleurs
de nos montagnes



Progetto finanziato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri nell'ambito del programma di interventi previsti dalla Legge 15 dicembre 1999 n. 482 "Norme in materia di tutela delle minoranze linguistiche storiche " coordinato all'Assessorato alla Cultura della Regione Piemonte - Settore Promozione del patrimonio culturale e linguistico

PIANTE E FIORI DELLE NOSTRE MONTAGNE

L'idea di creare una pubblicazione sulle piante e sui fiori tipici delle montagne del Piemonte è nata da molteplici stimoli: l'Associazione *La Valaddo,* nell'ormai lontano 2012, aveva iniziato un progetto chiamato "Coltivare Parole" insieme all'Associazione *Amici della Scuola Latina*, creando un sito internet trilingue (www.coltivareparole.it) ancora oggi *on line* e consultabile su questo argomento. Le piante e i fiori spontanei delle nostre montagne sono una parte importante del patrimonio linguistico e tradizionale delle comunità alpine e, per questa ragione, spesso le popolazioni locali attribuiscono loro proprietà curative e nomi che cambiano a seconda della valle in cui ci si trova e, addirittura, della borgata. Per queste ragioni abbiamo unito gli sforzi delle diverse associazioni (*La Valaddo, Vivere le Alpi* e *Amici della Scuola Latina*) per creare una pubblicazione che provasse a riunire in un luogo unico la bellezza delle fotografie di uno storico collaboratore de *La Valaddo*, Riccardo Breuza (appassionato delle nostre montagne e dei loro fiori, prematuramente scomparso nel 2018), di Adriana Audisio e di Marta Baret, i nomi dati alle diverse essenze nelle diverse vallate e alcune curiosità riguardanti gli usi medicinali, culinari ed erboristici delle stesse.

La pubblicazione è organizzata in tre sezioni separate e complementari: nella prima potete trovare le fotografie di Riccardo Breuza, di Adriana Audisio e di Marta Baret con il nome dell'essenza rappresentata in italiano, francese e nelle diverse varianti di occitano pervenute. Per tale lavoro di ricerca e trasmissione ringraziamo tutti i collaboratori delle Associazioni. Gli approfondimenti riguardanti gli usi culinari, medici ed erboristici delle piante e dei fiori sono stati curati da Manuela Bertrand, laureata in Tecniche Erboristiche e titolare dell'"Erboristeria del Ciabot" a Pinasca (TO). Le applicazioni erboristiche e alimentari riportate in questa pubblicazione non non hanno alcun valore medico, ma solo valore storico o culturale. Consultare sempre un medico o un professionista qualificato preventivamente all'uso di piante. Decliniamo pertanto ogni responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico o alimentare.

La seconda sezione riporta, ed allarga, le ricerche effettuate per il progetto "Coltivare Parole" in cui sono presenti il nome scientifico, italiano e francese delle essenze e, per ognuna di esse, una cartografia georeferenziata delle varianti dei nomi occitani delle stesse; inoltre troverete approfondimenti rispetto ai saperi locali e alla classificazione botanica. La terza sezione, infine, riporta alcuni elenchi e curiosità sulle piante e i fiori nei diversi patouà delle valli.

PLANTES ET FLEURS DE NOS MONTAGNES

L'idée de créer une publication au sujet des plantes et des fleurs typiques des montagnes du Piémont est née en conséquence de nombreuses stimulations : l'Association *La Valaddo*, au cours du déjà lointain 2012, avait entamé un projet intitulé "Coltivare Parole" (Cultiver des Mots) en collaboration avec l'Association *Amici della Scuola Latina* (Amis de l'École Latine), en mettant en place un site internet trilingue (www.coltivareparole.it) disponible encore aujourd'hui en ligne et consultable à ce sujet. Les plantes et les fleurs à croissance spontanée de nos montagnes sont une partie importante du patrimoine linguistique et traditionnel des communautés alpines et donc, pour cette raison, souvent les populations locales leurs attribuent des propriétés curatives et des noms qui changent d'une vallée à l'autre et même de bourgade à bourgade. Pour ces raisons nous avons unis les efforts des différentes associations (*La Valaddo, Vivere le Alpi et Amici della Scuola Latina*) afin de créer une publication essayant de concentrer dans un seul endroit la beauté des photographies d'un collaborateur historique de *La Valaddo*, Riccardo Breuza (passionné de nos montagnes et de leurs fleurs, prématurément décédé en 2018), de Adriana Audisio et de Marta Baret, les noms différents attribués aux essences dans chaque vallée et d'autres curiosités concernant leur emploi dans la médicine, dans la tradition culinaire et de l'herboristerie.

La publication est structurée en trois sections séparées et complémentaires: dans la première vous pouvez trouver les photographies de Riccardo Breuza, de Adriana Audisio et de Marta Baret avec le nom de l'essence représentée en italien, en français et dans les variantes différentes de l'occitan dont nous sommes à connaissance. Pour ce travail de recherche et de transmission des données nous remercions tous les collaborateurs des Associations. Les approfondissements concernant l'emploi dans la cuisine, dans la médicine et dans l'herboristerie des plantes et des fleurs ont été soignés par Manuela Bertrand, diplômée en Technique d'Herboristerie et propriétaire de l' « Erboristeria del Ciabot » à Pinasca (TO). Les applications à base de plantes et alimentaires décrites dans cette publication n'ont aucune valeur médicale, mais seulement une valeur historique ou culturelle. Toujours consulter un médecin ou un professionnel qualifié avant d'utiliser des plantes. Nous déclinons donc toute responsabilité quant à leur utilisation à des fins curatives, esthétiques ou alimentaires.

La deuxième section reprend et met à jour les recherches effectuées pour le projet "Coltivare Parole" dans lequel l'on trouve le nom scientifique, italien et français, des essences et, pour chacune, une cartographie avec les références géographiques des variantes de leurs noms occitans ; en outre, vous pouvez trouver également des approfondissements sur le savoir local et la classification botanique. Enfin, la troisième section contient des listes et des faits intéressants sur les plantes et les fleurs dans les différents patouàs des vallées.

IL PROGETTO "COLTIVARE PAROLE"

"Coltivare parole" è un progetto nato nel 2012 su iniziativa di due associazioni piemontesi, *La Valaddo* e gli *Amici della Scuola Latina* di Pomaretto, grazie ai fondi regionali dedicati alla tutela delle minoranze linguistiche (Legge 482/99).

L'obiettivo originario era quello di diffondere, attraverso un sito internet, testi, audio e video in occitano (tradotti in italiano e in francese) anche fra le persone che non avevano una particolare sensibilità nei confronti delle lingue minoritarie, proponendo dei contenuti di "pubblica utilità": da questa esigenza è nato il connubio fra gli orti e il dialetto. Questa prima fase del progetto ha visto il coinvolgimento di quasi cinquanta persone, che sono state intervistate a più riprese per raccogliere le testimonianze orali che sono alla base del centinaio di articoli, spesso brevi, che sono stati pubblicati in tre anni di attività.

Questa esperienza ha riscosso un certo successo, che ha convinto l'Associazione *Amici della Scuola Latina* di Pomaretto a promuoverne un ampliamento, che andasse nella direzione dell'allargamento della rete d'inchiesta (nella prima fase, le persone intervistate erano tutte originarie delle sole valli Chisone e Germanasca) e di un maggior rigore metodologico.

Così, nel 2015, grazie a un finanziamento della Fondazione CRT, il progetto ha potuto dotarsi di un impianto scientifico più rigoroso, con inchieste onomasiologiche ed etnobotaniche, che hanno permesso la realizzazione di un piccolo atlante online del pinerolese e delle valli valdesi.

La ricerca alla base del progetto "Coltivare parole – Raccolta e semina di saperi agricoli nelle lingue locali" ha visto la conduzione di una campagna d'inchiesta volta a indagare, dalla viva voce dei parlanti, il lessico e le pratiche legate alla coltivazione di specie orticole e all'uso e alla raccolta di piante spontanee. Le interviste, condotte da Giada Bellia e Pier Andrea Martina, hanno coinvolto almeno una persona per ognuna delle località indagate, sebbene spesso si sia reso necessario ricorrere a più fonti. Le inchieste hanno interessato 20 comuni della Provincia di Torino, distribuiti in due diverse macro-aree dove l'aspetto paesistico può essere sommariamente sovrapposto all'aspetto linguistico, distinguendo la zona montana di parlata occitana dalla zona di pianura di parlata piemontese.

A conclusione di questa fase del progetto si è organizzato un convegno, tenutosi presso la *Scuola Latina* di Pomaretto il 24 settembre 2016, i cui atti sono stati curati da Aline Pons pubblicati con il titolo di "Coltivare Parole. Lingue locali ed etnobotanica", scaricabile gratuitamente all'indirizzo:

http://www.academia.edu/35438474/Coltivare_Parole._Lingue_locali_ed_etnobotanica_Pomaretto_Scuola_Latina_2017.

§

Ora, grazie allo stimolo dell'Associazione *La Valaddo*, "Coltivare Parole" vede la pubblicazione cartacea di parte dei dati raccolti (che restano interamente disponibili al sito https://coltivareparole.it/). Per questo opuscolo, si è scelto di selezionare i soli materiali relativi a località site nelle valli Pellice, Chisone e Germanasca, escludendo tutta l'area planiziale (e dunque buona parte delle località di parlata piemontese) ma inserendo i dati raccolti dagli Atlanti Linguistici nell'area di interesse della *Valaddo* non coperta dalle indagini. In particolare abbiamo integrato, laddove disponibili, i dati raccolti dall'ALEPO (Atlante Linguistico ed Etnografico del Piemonte Montano) per le località valsusine di Chiomonte, Bardonecchia e Sestriere, e quelli raccolti dall'ALP (Atlas Linguistique et Ethnographique de la Provence) per le località queyrasine di Arvieux, Aguilles e Abrìes (con alcuni cenni anche ad altre località del Brianzonese).

Il confronto fra i materiali originali del progetto e le voci riprese dagli atlanti necessita di alcune cautele: innanzi tutto, tutti i fitonimi sono stati riportati sulle carte in grafia ortografica, rinunciando ad alcune finezze della trascrizione fonetica con cui erano presentati sugli Atlanti. Inoltre, se le modalità d'inchiesta fra le diverse campagne d'indagine sono sovrapponibili (il questionario di Coltivare Parole ha tratto ispirazione da quello dell'ALEPO, e le inchieste si sono svolte secondo le classiche modalità in uso nella geolinguistica), gli anni in cui queste si sono svolte non sono gli stessi. Le inchieste dell'ALP, iniziate negli anni '60, si sono concluse negli anni '90, così come quelle dell'ALEPO, che erano però state avviate soltanto nel decennio precedente; le indagini di Coltivare Parole, molto più modeste e circostanziate, si sono invece svolte fra il 2015 e il 2016.

Consultando le carte (la cui elaborazione si deve a Davide Bianco), sarà dunque bene tenere a mente che i dati delle località della Valle di Susa e del Queyras provengono da altre fonti; parimenti, è bene ribadire anche qui (la scelta è diffusamente giustificata in Pons 2016), che nelle località di parlata pedemontana (Bibiana e Villar Perosa) i dati non sono trascritti in grafia concordata ma nella grafia che l'ATPM (Atlante Toponomastico del Piemonte Montano) ha predisposto per il piemontese, simile a quella proposta da Bruno Villata.

Le carte sono accompagnate da un testo di commento strutturato in tre sezioni:

- la prima, "per leggere la carta", è stata curata da Pier Andrea Martina e Aline Pons, e offre alcuni spunti per l'interpretazione etimologica delle diverse forme e per tentare una spiegazione della loro disposizione spaziale;
- la seconda, dedicata ai "saperi locali", è stata curata da Giada Bellia e Pier Andrea Martina, e raccoglie tutte le informazioni etnobotaniche testimoniate durante le inchieste dai nostri informatori, insieme alle notizie fornite dall'ALEPO per le località che ci interessano;
- la terza, dedicata alla "botanica", è stata curata da Giada Bellia, e offre una descrizione delle proprietà delle diverse piante, con particolare attenzione ad un loro possibile uso fitoterapico.

LE PROJET « CULTIVER DES MOTS »

« Cultiver des Mots » est un projet né en 2012 par l'initiative de deux associations piémontaises, *La Valaddo* et l'École Latine de Pomaret, grâce aux fonds régionaux dédiés à la tutelle des minorités linguistiques (Loi n. 482/99).

L'objectif originaire était de diffuser, à travers un site internet, des textes audio et vidéo en occitan (traduits en italien et en français) même parmi les gens qui n'avaient pas une sensibilité particulière vis-à-vis des langues minoritaires, en proposant des contenus d'« utilité publique »: de cette exigence est née la combinaison entre les potagers et le dialecte. Cette première phase du projet a vu l'engagement de presque cinquante personnes, qui ont été interviewées à mante reprises afin de recueillir les témoignages oraux qui sont à la base d'une centaine d'articles, souvent très brefs, publiés au cours de trois ans d'activité.

Cette expérience a obtenu un certain succès, en convainquant donc l'Association *Amis de l'École Latine* de Pomaret à en promouvoir un agrandissement orienté vers l'enrichissement du réseau de recherche (dans la première phase, toutes les personnes interviewées étaient originaires seulement des vallées Cluson et Germanasca) et vers une rigueur méthodologique plus consistante.

Ainsi, en 2015, grâce à un financement de la Fondation CRT, le projet a pu se développer dans un cadre scientifique plus rigoureux, avec des recherches onomasiologiques et ethnobotaniques, qui ont permis la réalisation d'un petit atlas en ligne du territoire de Pignerol et des vallées vaudoises.

La recherche à la base du projet « cultiver des mots – Récolte et semailles des savoirs agricoles dans les langues locales » s'est déroulée avec une campagne de recherche visée à connaître, par la vive voix des locuteurs, le lexique et les expériences relatives à la culture de produits horticoles et à l'emploi et à la récolte de plantes à croissance spontanée. Les interviews, menées par Giada Bellia et par Pier Andrea Martina, ont engagé au moins une personne pour chacun des endroits objet de la recherche, même si à la fois l'on a dû recourir à plus de sources. Les recherches touchent plus de 20 communes de la Province de Turin, et sont distribuées dans deux macro-zones différentes, là où l'aspect du paysage peut être sommairement superposé à l'aspect linguistique, en distinguant la zone de montagnes au parler occitan de la zone de la plaine au parler piémontais.

À conclusion de cette phase du projet l'on a organisé une rencontre, qui eut lieu auprès de *l'École Latine* de Pomaret le 24 septembre 2016, dont les comptes rendus ont été soignés par Aline Pons, publiés avec le titre « Cultiver des Mots. Langues locales et ethnobotanique » et peuvent être téléchargés gratuitement à partir de l'adresse:

http://www.academia.edu/35438474/Coltivare_Parole._Lingue_locali_ed_etnobotanica_Pomaretto_Scuola_Latina_2017.

§

Maintenant, grâce à l'impulsion de l'Association *La Valaddo*, Coltivare Parole assiste à la publication en format papier d'une partie des données recueillies (qui restent entièrement disponibles sur le site https://coltivareparole.it/). Pour cette brochure l'on a choisi de sélectionner seulement les matériaux concernant les endroits situés dans les vallées Pellice, Cluson et Germanasca, tout en excluant la zone des plaines (et donc une bonne partie des zones au parler piémontais) mais, par contre, en incluant les données recueillies par les Atlas Linguistiques dans le domaine d'intérêt de la Valaddo et non pas encore

couvert par des recherches. En particulier nous avons intégré, là où disponibles, les données recueillies par l'ALEPO (Atlas Linguistique et Ethnographique du Piémont Montan) pour la Vallée de Suse à Chaumont, à Bardonnèche et à Sestrières, et celles recueillies par l'ALP (Atlas Linguistique et Ethnographique de la Provence) dans le Queyras à Arvieux, à Aguilles et à Abries (également avec des brefs rappels concernant des autres lieux du Briançonnais).

La comparaison entre les matériaux originaux du projet et les noms repris par les atlas demande des précautions : d'abord, tous les phytonimes ont été transcris sur les cartes avec graphie orthographique, en renonçant aux finesses de la transcription phonétique selon laquelle ils étaient indiqués dans les Atlas. En outre, si d'une part les méthodes de recherche au cours des différentes campagnes peuvent être superposées (le questionnaire de Coltivare Parole eut son inspiration à partir du questionnaire de l'ALEPO, et les recherches se déroulèrent selon les méthodes classiques utilisées dans la géolinguistique), de l'autre, les années de ces recherches ne sont pas les mêmes. Les recherches de l'ALP, entamées au cours des années '60, sont terminées au cours des années '90, ainsi que celles de l'ALEPO, qui, par contre, avaient démarré seulement au cours de la décennie précédente ; les recherches de Coltivare Parole, beaucoup plus modestes et circonstanciées, se sont déroulées plutôt entre 2015 et 2016.

En consultant les cartes (dont leur élaboration est à attribuer à Davide Bianco), il faudra donc tenir en compte que les données des localités de la Vallée de Suse et de la Vallée du Queyras proviennent d'autres sources ; de la même manière, il est important de souligner aussi dans ce contexte (le choix est largement justifié dans le texte de Pons 2016), que dans les zones au parler piémontais (Bibiana et Villar Perosa) les données ne sont pas transcrites dans la graphie concordée mais dans la graphie que l'ATPM (Atlas Toponymique du Piémont Montan) a prédisposé pour le piémontais, tout-à-fait similaire à celle proposée par Bruno Villata.

Les cartes sont accompagnées par un texte avec commentaires structuré en trois sections:

- la première, « pour lire la carte », a été soignée par Pier Andrea Martina et par Aline Pons, et offre des idées pour l'interprétation étymologique dans ses formes différentes et pour essayer de donner une explication au niveau de leur position dans l'espace ;
- la deuxième, dédiée aux « savoir-faire locaux », a été soignée par Giada Bellia et par Pier Andrea Martina, et recueille toutes les informations ethnobotaniques témoignées par nos interlocuteurs au cours de nos recherches, ainsi que les nouvelles fournies par l'ALEPO concernant les localités qui nous intéressent ;
- la troisième, dédiée à la « botanique », a été soignée par Giada Bellia, et offre une description des propriétés des différentes plantes, avec de l'attention particulière vis-à-vis d'une éventuelle utilisation phytothérapique.

SEZIONE I



ACONITO NAPELLO

Aconitum napellus L.

Aconit Napelle

In Val Germanasca si chiama: ***érbo toro***



USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Ranunculaceae*
Nomi Comuni: aconito napello, aconito, napello, strozzalupo, erba tora, risigallo, erba riga, radice del diavolo, erba velenosa.
Etimologia: il nome del genere pare derivi dal greco "*aêoítéïí*"= "dardo o giavellotto", la pianta veniva impiegata per avvelenare le punte delle frecce, o da "dal greco "*akóne*" = "pezzo di pietra", la pianta vegeta in luoghi rocciosi, o ancora da "*konè*" = "uccisione". Negli scritti di Teofrasto e Dioscoride, il termine "*akoniton*" veniva usato per individuare una pianta velenosa particolarmente diffusa nei pressi di acona, villaggio della bitinia. Il nome specifico dal latino significa "rapa" a indicare la forma del rizoma.
Proprietà e Usi: nonostante la marcata tossicità, in passato la pianta era utilizzata per le proprietà sedativa, diuretica, antireumatica, diaforetica, antitussiva, analgesica, antipiretica, antinevralgica nelle artriti e nella gotta. Uso topico contro sciatalgia, nevralgie facciali e dolori reumatici.
Attenzione: tutte le specie di *ACONITUM* contengono l'alcaloide aconitina, una delle sostanze vegetali più tossiche che si conoscano. Agisce sul cuore e il sistema nervoso centrale fino all'insufficienza respiratoria e cardiaca. È possibile l'insorgere di irritazione e intossicazioni anche solo tenendo in mano l'Aconito per l'assorbimento dei principi attivi attraverso la pelle.
Curiosità: anche il termine Aconitum, oltre che la pianta, indica genericamente qualsiasi veleno ad azione rapida. Erba legata a moltissimi Miti. Secondo una leggenda il nome deriverebbe da Acona, dove questa pianta sarebbe germogliata per la prima volta dalla bava di Cerbero.

AMBRETTA STRISCIANTE

Geum reptans L.

Benoîte Rampante / Benoite Rampante



USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Rosaceae*
Nomi Comuni: cariofillata delle pietraie, cariofillata strisciante, ambretta strisciante
Etimologia: il nome del genere deriva dal greco "*ghéuo*" = io do sapore, io rendo gustoso per il profumo, simile al chiodo di garofano, emanato dal rizoma di molte specie del genere; il nome specifico indica gli stoloni striscianti.
Proprietà e usi: la medicina popolare attribuisce a tutte le specie del genere *Geum* proprietà curative. Queste derivano dalla presenza di un glucoside, la Geina, presente in particolare nelle radici e nelle foglie.

ANEMONE FRAGOLINO (O ANEMONE DEL MONTE BALDO)

Anemone Baldensis L.

Anémone du Mont Baldo



In Val Germanasca si chiama: ***té d'mountannho***

In Val Pellice si chiama: ***the 'd mountanha***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Ranuncolaceae*
Etimologia: il nome del genere deriva dal greco "*ánemos*"= vento, per la facilità con cui si distaccano i petali alla minima brezza.
Attenzione: come nella maggior parte degli Anemoni, e di tutta la famiglia delle Ranuncolaceae, la presenza di Ranunculina nei tessuti della pianta può provocare dermatiti da contatto e irritazioni alle mucose interne nel caso di ingestione.
Curiosità: la leggenda narra che l'Anemone nacque dal sangue di Adone e da una sostanza magica versatavi sopra da Afrodite. Il fiore acquista la simbologia di fugacità in quanto la sua fioritura è di breve durata per via dei venti che lo privano dei suoi petali. Da qui il nome che deriva dal greco "*Ànemos*" (= vento).

ANEMONE MONTANA

Pulsatilla Montana (Hoppe) Rchb.

Pulsatille des Alpes







In Val Germanasca si chiama: ***javanél / fioc / guigoun***

A Fenestrelle (Mentoulles) si chiama: ***chabousèllë, javanél***

In Val Pellice si chiama: ***troumboun***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Ranunculaceae*
Nome Comune: anemone delle Alpi
Proprietà: usato in passato come diaforetico, febbrifugo, anticonvulsivo, espettorante, ipotensivo e narcotico sedativo poiché deprimente del sistema nervoso e bradicardico.
Attenzione: dalle proprietà sopra descritte si riconoscono le attività tipiche dell'intossicazione.

ANEMONE NARCISSINO (O ANEMONE A FIOR DI NARCISO)

Anemonastrum narcissiflorum (L.) Holub

Anémone à fleurs de narcisse

Etimologia: Il nome del genere deriva dal greco "*ánemos*"= vento, per la facilità con cui si distaccano i petali alla minima brezza e "*ἀστῆρ astér*"= astro, stella: anemone stellato; il nome della specie deriva da "*Narcissus*" e "*flos*" (con fiori simili a quelli del narciso)



ANEMONE PULSATILLA

Anemone Pulsatilla

Pulsatille Commune



In Val Germanasca si chiama: ***guigounét***

In Alta Val Susa (a Salbertrand) si chiama: ***anhasä***

ANGELICA

Angelica Sylvestris L.

Angelique sauvage



In Val Germanasca si chiama***: angèlico***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Apiaceae*
Nomi Comuni: angelica selvatica, angelica dei boschi, erba angelica
Etimologia: il nome del genere deriva dal latino medioevale "*HERBA ANGELICA*", si credeva infatti, che la pianta proteggesse dal diavolo e curasse tutte le malattie. Il nome specifico da latino "*sylvestris*" = selvatico.
Parte: radice, foglie, semi
Proprietà e usi: la pianta ha attività digestive, aperitive, carminative, toniche, diuretiche, espettorati, emmenagoghe. Impiegata per la preparazione di amari eupeptici. È da segnalare l'uso popolare della polvere dei semi contro i pidocchi. Le foglie e gli steli teneri si possono consumare come verdure. Le foglie crude si possono aggiungere alle insalate miste, alle salse e ai ripieni. In pasticceria i piccioli e i germogli, sono utilizzati nella preparazione di canditi.
Attenzione: la pianta contiene Furocumarine, molecole che aumentano la fotosensibilità della pelle e possono causare dermatiti.

AQUILEGIA ALPINA (O AQUILEGIA MAGGIORE)

Aquilegia atrata W.D.J. Koch

Ancolie des Alpes





In Val Germanasca si chiama: ***peiroulét***

In Alta Val Chisone si chiama: ***icloupaou / gróo dials / peiroulét / tënnho fiël***

A Fenestrelle (Mentoulles) si chiama: ***peirouét***

In Alta Val Susa (Salbertrand) si chiama: ***cluchettä***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Ranunculaceae*
Nomi Comuni: aquilegia scura, aquilegia nerastra
Etimologia: il nome del genere sembrerebbe derivare per alcuni dal termine latino "*aquilegium*" (cisterna) o "*aquam legere*" (raccogliere acqua) per la particolarità delle foglie di questa pianta di raccogliere l'acqua piovana. Per altri invece, il termine allude alla forma degli speroni del fiore somiglianti ai rostri dell'aquila, interpretando il nome aquilegia come aquilina. Il nome specifico fa riferimento al colore oscuro dei petali.
Proprietà: ha proprietà antisettiche, calmanti, astringenti e detergenti, depurative, diuretiche, diaforetiche e parassiticide.É stata usata in passato per combattere la scabbia e la tigna, per favorire con i suoi semi, la secrezione urinaria, la tintura alcolica era utilizzata contro le cefalee, le crisi da dispnea e da dismenorrea. Con le sue foglie si preparavano cataplasmi per combattere foruncoli, ulcere, piaghe e scorbuto.
Attenzione: tutta la pianta e soprattutto i semi sono tossici per il loro contenuto di glucosidi cardioattivi che liberano acido cianidrico ed alcaloidi tra cui Aquilegina e Ranunculina. Produce un avvelenamento simile a quello del genere Aconitum: bruciori alla bocca e sulla pelle, stato di agitazione, indebolimento delle pulsazioni cardiache, vomito, diarrea, convulsioni e morte.
Curiosità: alcuni caratteri morfologici della pianta possono ricordare il becco e gli artigli dell'aquila, per questo motivo in passato si pensava che avesse la proprietà di rendere la vista acuta come quella del rapace.

ASFODELO

Asphodelus Albus Mill.

Asphodèle



In Val Germanasca si chiama***: pouraccha***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Asphodelaceae*
Nome Comune: asfodelo montano, porraccio
Etimologia: Asphodelus dall'antico nome greco di questa pianta "ἀσφοδελος asphodelos" composto da "α" (= non, senza) e "σφάλλω sphállo" (=cadere, vacillare): che non vacilla, che perdura.
Parti usate: tuberi e radici
Proprietà e Usi: emolliente, fluidificante, diuretico. Per l'abbondanza del contenuto in amido venivano usati a scopo alimentare o per preparare bevande alcoliche o colle. Uso esterno come detergenti e vulnerari, il decotto in lavande e impacchi. Nella medicina popolare veniva consigliato il Tubero fresco schiacciato, associato alla cipolla, contro alopecia e affezioni della pelle, scottature, dermatosi. In passato, dalla fermentazione, veniva prodotto alcol etilico. Viene utilizzato per estrarre una sostanza colorante usata per tingere di giallo.
Curiosità: i fiori dell'asfodelo vengono da sempre ricordati nella mitologia come "fiori dei morti" per il loro compito di accompagnare le loro anime nell'Ade. Anche vicino alle tombe si piantavano gli asfodeli affinché i loro cari potessero nutrirsi con le sue radici. Inoltre la pianta veniva seminata vicino alla porta di casa come rimedio contro i sortilegi.

ASTRO DEI MONTI (O ASTRO ALPINO)

Aster Alpinus L.

Aster des Alpes



In Val Germanasca si chiama: ***margaritto***

In Alta Val Chisone si chiama: ***marguerìtta 'd lâ ròttsa***

In Val Pellice si chiama: m***argritta***

In Alta Val Susa (Salbertrand) si chiama: ***margharitinä dl'adrêi***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Asteraceae*
Etimologia: dal greco "*ἀΣΤΗΡ*" che tradotto in latino " astrum" = " astro - stella o fiore a stella"
Parte usata: fiori e foglie
Proprietà: probabile similitudine con *Aster amellus,* specie che viene associata alle proprietà eupeptiche, antiacide e stomachiche. Nella medicina popolare veniva utilizzava come antinfiammatorio, contro la tosse, le affezioni polmonari o come depurativa.
Curiosità: questa pianta forse è il capostipite che ha dato il nome al la famiglia delle *Asteraceae*.

BIANCOSPINO

Crataegus monogyna Jacq.

Aubépine monogyne / Aubépine à un style



In Val Germanasca si chiama: ***prusét / bôsou***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Rosaceae*
Nomi Comuni: biancospino comune, azaruolo selvatico, spino bianco
Etimologia: il nome del genere deriva da l greco "*Kratos*" (= forza), in riferimento alla robustezza della pianta e in particolare del legno; l'epiteto specifico dal greco "*mónos*" (= unico) e "*gynè*" (= femmina) indica che il fiore ha un solo pistillo che è l'organo riproduttore femminile.
Parte usata: foglie, sommità fiorite
Proprietà ed utilizzi: diuretiche, ipotensive, astringenti, antispasmodiche, sedative, vasodilatatrici, antidiarroiche. In campo cosmetico il bagno di biancospino è apprezzato per le proprietà rilassanti; foglie e fiori hanno azione normalizzante e astringente sulle pelli grasse.
Alimurgia: in Olanda e Belgio la polpa del frutto, veniva mescolata con farina per la produzione di pane, mentre i semi tostati, durante la seconda guerra mondiale erano utilizzati come succedaneo del caffè. In cucina i frutti del biancospino vengono usati per bevande fermentate e per confezionare una delicata marmellata lievemente astringente. Il legno di colore rossastro, molto duro e compatto, viene impiegato per lavori al tornio e per la produzione di carbonella.
Curiosità: nell'antica Grecia e a Roma il Biancospino era considerato una pianta fortemente simbolica legata alle idee di speranza, matrimonio e fertilità. I romani ponevano le foglie nelle culle dei bimbi per allontanare gli spiriti maligni. Il Cristianesimo trasformò la simbologia associata a questa pianta; presumibilmente la corona di spine di Cristo era di Biancospino, conseguentemente la pianta divenne simbolo di morte e di sorte avversa.

BISTORTA

Bistorta officinalis Delarbre

Renouée Bistorte





In Val Germanasca si chiama: ***ërparâ***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Polygonaceae*
Nome Comune: poligono bistorta, poligono medicinale, bistorta medicinale, serpentaria, erba serpentina, biavetta, amarella.
Etimologia: il nome del genere dal latino "*bis*" (=2 volte) e "*tortus*" (=tortuoso), con riferimento alla radice due volte contorta; il nome specifico fa riferimento alle proprietà officinali.
Parte usata: rizoma e foglie
Proprietà e usi: erba astringente, lenitiva, febbrifuga, diuretica, lassativa, emostatica. Per uso interno in caso si diarrea, catarro, cistite e mestruazioni abbondanti. Per uso esterno in caso di faringite, gengivite, perdite vaginali, fistole anali, ferite purulente, emorroidi e scottature. Mettendo in infusione, nell'acqua del bagno, una manciata di polvere del rizoma, opportunamente avvolta in un telo, si ottiene un ottimo bagno lenitivo e astringente. L'infuso è consigliato anche per i capelli grassi: frizionare il cuoio capelluto quotidianamente. Un tempo la radice tostata, mista alla farina serviva per la panificazione. Le giovani foglie possono essere mangiate in insalata o cotte come gli spinaci.

BORRAGINE

Borago officinalis, L.

Bourrache officinale



In Val Germanasca si chiama***: bourai***

In alta Val Susa si chiama: ***buracchë - puracchä***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Boraginaceae*
Nome Comune: borragine comune, borrana, borragine, buglossa vera, boragia, lingua rada
Etimologia: l'etimologia del nome generico è piuttosto controversa: secondo alcuni deriva dall'arabo "*abou rach*" (=padre del sudore), con riferimento alle proprietà sudorifere della pianta; altri invece sostengono che avrebbe origine dal latino "*burra*" (=stoffa grossolana pelosa), con riferimento ai peli del fusto e delle foglie, che rendono la pianta ruvida al tatto; altri invece ritengono che "*borago*" derivi da "*Corago*" da "*cor*" (=cuore) e "*ago*" (=agisco), per i suoi effetti stimolanti; infine alcuni sostengono che il nome derivi da "barrach" parola celtica che significa uomo coraggioso. Il nome specifico indica le proprietà officinali della pianta.
Parte usata: foglie, fiori, semi
Proprietà e usi: ha proprietà diuretiche, sudorifere e antinfiammatorie. Nella medicina popolare è impiegata per depurare il sangue, in caso di reumatismi, tosse e mal di gola. I semi sono una ricca fonte di acido γ-linolenico, l'olio estratto viene consigliato nei casi di dermatite atopica, eczema, psoriasi, prevenzione delle rughe, artrite reumatoide. La tradizione usava macerare i fiori per una settimana nel vino, ottenendo una bevanda depurativa.

Attenzione: l'uso terapeutico attualmente è sconsigliato per la presenza nelle parti aeree della pianta di alcaloidi pirrolizidinici, con attività epatotossica, genotossica e carcinogenica. Per la stessa ragione si sconsiglia di utilizzarla a scopo alimentare. Gli alcoaloidi, sono assenti nei semi e nell'olio prodotto dai semi

Curiosità: veniva usata dagli antichi romani nel vino per curare la malinconia e la tristezza, dai Celti per dare coraggio ai guerrieri per affrontare i nemici in battaglia. Gli antichi Greci invece la usavano per curare il mal di testa da sbronza.

Plinio la chiamava "*Euphrosinum*" perché rende l'uomo euforico: felice e contento, Sosteneva che i fiori consumati in insalata rendono propensi al riso e sgombrano la mente dai cattivi pensieri, le foglie e i fiori nel vino tolgono la tristezza e la malinconia e danno la felicità.

BOTTON D'ORO

Trollius Europaeus L.

Trolle d'Europe



In Val Germanasca si chiama: ***poupoul, rioundèlla, boutoun d'or***

In Alta Val Chisone si chiama: ***boutón d'ór***

A Fenestrelle (Mentoulles) si chiama: ***poupoul***

In Alta Val Susa si chiama: ***boutun d'or***; A Salbertrand: ***peirō***

In Val Pellice si chiama: ***boutoun d'or***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Ranuncolaceae*
Nomi Comuni: botton d'oro, vulparia, luparia, paparia, ranuncolo doppio, ranuncolo di montagna
Etimologia: il nome del genere, deriva dal tedesco antico "*troll*" = globoso, indicare la forma globosa del fiore, anche il nome italiano di Botton d'oro, indica la caratteristica forma del fiore.
Proprietà: la radice ha attività purgativa, leggermente velenosa
Attenzione: come i ranuncoli in genere, contiene protoanemonina, per cui è pianta velenosa. Il bestiame evita accuratamente di cibarsene, tuttavia alcuni testi accertano che la tossicità svanisce nel fieno essiccato.

CALTA PALUSTRE

Caltha Palustris L.

Populage des Marais



In Val Germanasca si chiama***: sousì***

In Alta Val Susa (Salbertrand) si chiama: ***fluu'd sanhiss***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Ranunculaceae*
Nomi Comuni: calta palustre, farferugine
Etimologia: il nome del genere deriva dal greco KALAZOS (=coppa, cesto), per la forma del fiore; quello generico palustris (=di palude) per il suo habitat.
Proprietà ed utilizzi: i suoi principi attivi saponine, flavonoidi, colina conferiscono alla pianta proprietà antireumatiche, antispasmodiche, diaforetiche, espettoranti, rubefacenti, diuretiche, irritanti, calmanti il dolore, antiverruche. Viene utilizzata in tinture e cataplasmi per uso esterno e in medicina omeopatica per curare dermatiti ed eruzioni cutanee. I bottoni fiorali venivano usati come condimenti dopo esser stati essiccati e messi sotto aceto con aromi, ma il suo contenuto di saponine tossiche ne sconsiglia l'uso domestico.
Attenzione: pianta tossica.
Curiosità: i suoi fiori essiccati e trattati con opportuni reagenti forniscono una tinta gialla. In Inghilterra i fiori venivano considerati, insieme ad altre specie, i "fiori dello scapolo": le contadine ne facevano mazzetti dando ad ogni fiore il nome di un giovane, quello che si sarebbe aperto per primo segnalava alla ragazza il nome al quale lei doveva rivolgere le sue attenzioni.

CAMPANULA

Campanula alpestris All.

Campanule des Alpes

In Val Germanasca si chiama*:*
chouquëtto / araudét / arnaudétta / diâl

In Alta Val Chisone si chiama:
cloutsèttë, cloutsètta, diàls da prô

In Val Pellice si chiama: c***houquëtta***

In Alta Val Susa (Salbertand) si chiama: c***ampanettä;*** a Oulx: ***jansanettë***



CAMPANULA DEL MONCENISIO

Campanula Cenisia L.

Campanule du Mont Cenis

In Alta Val Chisone si chiama: ***diòl 'd lâ ròttsa/ diàls 'd lâ ròttsa***

In Val Pellice si chiama: ***pîroulet***



CAMPANULA SOLDANELLA

Campanula cochleariifolia Lam.

Campanule à Feuilles Rondes

In Val Germanasca si chiama: ***arnaoudét***

In Alta Val Chisone si chiama: ***diàls 'd mountànnhë***

In Alta Val Susa (Salbertrand) si chiama: ***campanettä d'la cota***

In Val Pellice si chiama: ***chouquëtta***



USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Campanulaceae*
Etimologia: il nome del genere deriva dal diminutivo *"CAMPANULA"* (= piccola campana), il nome della specie dal lat. *'ALPESTRIS"* (= alpestre, delle Alpi) indica non tanto l'alta quota quanto il carattere dell'habitat roccioso e aspro dove la vegetazione è spesso di ridotte dimensione.
Proprietà e usi: tradizionalmente la parte aerea delle piante del genere *Campanula* erano utilizzate come antinfiammatorie restringenti. Per esempio l'infuso veniva utilizzato in gargarismi. Le radici venivano cotte oppure consumate crude se ben lavate e private della cuticola esterna, mentre i getti primaverili e i fiori aggiunti alle insalate
Curiosità: nella credenza popolare le campanule sono collegate alle campane che suonano a morto. Ha acquisito anche le simbologie di Speranza e Perseveranza per la sua capacità di resistere alle condizioni climatiche di alta montagna. Nella mitologia le campanelle erano abitate dalle fate maligne perciò il prato dove vegetano è legato a incantesimi e magie.

CENTAUREA FRANGIATA

Centaurea Phrygia L.

Centaurée



In Val Germanasca si chiama***: masoulà / masoulâ / sëntaouréo***

In Alta Val Chisone si chiama: ***flórs 'd lâ masoulô***

In Alta Val Susa (Salbertrand) si chiama: ***flu dla s'amasura***

CICERCHIA SILVESTRE

Lathyrus sylvestris L.

Gesse / Gesse commune /Pois carré / Lentille d'Espagne



In Val Germanasca si chiama: ***jàisa***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Fabaceae*
Nomi Comuni: cicerchia silvestre, cicerchione, veccione, rubiglione
Etimologia: il nome del genere deriva dal greco "*LÁTHYROS*" e questo da "*LA*" intensificativo e "*THÉRO*" io riscaldo, o da "*LÉTHO*" io sono nascosto. L'epiteto della specie è chiaramente riferito a "*SILVA*" (= selva, bosco).
Proprietà ed utilizzi: si trova riportato l'uso dei giovani getti, dal tipico sapore di pisello, in cucina. Lessati e poi consumati conditi con solo olio extra vergine di oliva, oppure in frittate. Altre specie dello stesso genere sono considerate ad attività astringente, soprattutto nel rizoma, e utilizzate il lavande e cataplasmi.
Attenzione: i semi del genere *Lathyrus* contengono neurotossine più o meno pericolose a seconda della specie. L'intossicazione può portare sintomi quali paralisi degli arti inferiori, ipereccitabilità e stato convulsivo, dolori dorsali, debolezza e spasticità negli arti inferiori
Curiosità: nei periodi di carestia il consumo dei semi di Cicerchia era molto comune e prolungato nell'anno, quindi in tante famiglie contadine, comparve la grave malattia detta "*LATIRISMO*" tanto da indurre gli Stati a proibirne il consumo.

CARLINA BIANCA

Carlina acaulis L.

Carline



In Val Germanasca si chiama***: azënét / chardoun***

In Val Pellice si chiama: ***card***

In Alta Val Susa (Oulx) si chiama: ***chardousë***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Asteraceae*
Nomi Comuni: carlina bianca, carlina acaule
Etimologia: il nome del genere secondo alcuni autori si riferirebbe a Carlo Magno, al quale, secondo una leggenda, un angelo avrebbe rivelato le virtù prodigiose di questa pianta per guarire il suo esercito dalla peste; secondo altri il nome è il diminutivo di Cardo, pianta quest`ultima molto simile alla Carlina. Il nome specifico indica la mancanza di caule.
Parte Usata: radice
Proprietà ed utilizzi: la radice amara e fortemente aromatica è conosciuta per le sue proprietà medicinali diaforetiche, diuretiche, digestive, carminative, diaforetiche, purganti ed emetiche,

emmenagoghe. Ha importanti proprietà eudermiche, per questo l'uso esterno era consigliato per tutte le affezioni cutanee.
Nel passato la Carlina era un'erba importante ed era classificata come antidoto ai veleni, proprio per questo era coltivata nei giardini dei monasteri.
Veniva usata per lenire il mal di denti, la polvere della radice, che veniva anche fumata, per curare la scabbia ed altre malattie della pelle, le vesciche e le piccole piaghe. L'infuso di polvere di radice nel vino rosso era indicata contro i reumatismi e come rimedio sudorifero negli stati febbrili.
Il decotto di carlina può essere usato per detergere la pelle colpita da eczema e da acne. I ricettacoli dei capolini, noti come "pane del cacciatore", sono eduli, utilizzabili come i cuori dei carciofi. Le radici invece, tagliate a rondelle e private della parte interna legnosa, possono essere utilizzate per fare canditi.
Curiosità: gli antichi Sassoni la consideravano un amuleto contro il malocchio e ogni malattia. Le foglie essiccate riescono a cagliare il latte.

Parla di questa pianta anche Teofilo G. Pons che, nel suo scritto "Vita montanara e tradizioni popolari alpine" le attribuisce proprietà igroscopiche, affermando che la *carlina acaulis*, "*chiamata in dialetto chardouso, in italiano carlina, quando il tempo è bello e soleggiato, fa bella mostra di delle sue bratee argentee disposte in forma di stella e che spiccano in mezzo al verde circostante. Se però il tempo si guasta ed appaiono in cielo le nubi foriere di pioggia, le bratee si contraggono ripiegandosi su se stesse, per riparare e proteggere il delicato fiore dalla rugiada e dalla pioggia, dannose alla disseminazione del polline e relativa fecondazione della pianta. Per queste sue meravigliose proprietà, la pianta veniva ampiamente usata come barometro di campagna. E in Val Germanasca non era affatto raro di vederne dei magnifici esemplari infissi sulla parete meglio esposta al sole dell'abitazione montanara, sopra la porta di casa.*"

Ma a questa pianta alcuni attribuivano proprietà ancora più sorprendenti, "*così la chardouso […], secondo il Léger, guariva dalla peste; e invero il suo ricettacolo, adeguatamente ripulito e cucinato, è un cibo squisito, una vera leccornia*"

CIRSIO LANOSO

Cirsium eriophorum (L.) Scop.

Cirse laineux



In Val Germanasca si chiama***: almant, armant***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Asteraceae*
Nomi Comuni: cardo scardaccio, cardo canuto
Etimologia: cirsium deriva dal greco "*κίρσιον - kírsion* (= cardone) e questo da "*κρισός - kirsós*" (= varice, ingrossamento delle vene): questa patologia veniva un tempo curata con piante appartenenti a questo genere; eriophorum: dal greco "*ριον - érion*" (=lana) e da "*φορέω - phoréo*" (= portare, avere): con tomento lanoso.
Parte usata: radice
Proprietà ed utilizzi: la radice ha proprietà diuretiche, disintossicanti, epatostimolanti, eupeptica gastrotonica coleretica, diaforetica sudorifera. É usato in campo terapeutico per combattere la ritenzione idrica, calcoli urinari, dolori articolari e muscolari di origine reumatica, in casi di raffreddore e stati influenzali. É anche una pianta commestibile. Un volta il ricettacolo veniva usato nell'alimentazione come quello dei carciofi.
Curiosità: questa pianta è sempre cresciuta vigorosa presso le stalle, i recinti delle pecore, lungo le mulattiere e i tratturi, poiché predilige terreni fertili. Alcune fonti indicano la sua capacità di coagulare il latte.

CLEMATIDE ALPINA

Clematis Alpina L.Mill.

Clématide des Alpes



In Val Germanasca si chiama***: albûo***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Ranuncolacee*
Etimologia: il nome generico deriva dal greco "*klemàtis*", col quale anticamente si indicavano varie specie di piante rampicanti.
Parte usata: foglie
Attenzione: da considerare pericolosa.
Proprietà ed utilizzi: Le piante di questo genere contengono tutte principi sedativi, lassativi. Le foglie hanno proprietà revulsive, irritanti, tossiche e irritanti. Per uso esterno si utilizzano decotti, tinture e cataplasmi delle foglie contuse come cicatrizzanti di ulcere e pustole e contro artriti, sciatiche e nevriti.
Curiosità: fonti storiche indicano l'uso delle parti legnose adoperate nell'allestimento di panieri. Un tempo i contadini usavano tagliarne i getti più lunghi e contornarne i campi per ottenere buoni raccolti. In alcune colture sono chiamate "gioia del viandante" perché e si incontra spesso tra i campi. Nel linguaggio dei fiori è simbolo di Intelligenza limpida e onesta.

Croco

Crocus spp.

Crocus





In Val Germanasca si chiama*: **freidoulino, anoullho***

In Alta Val Chisone si chiama: ***anóllhë, anóllha***

A Fenestrelle (Mentoulles) si chiama: ***freidouìnë***

In Val Pellice si chiama: ***peladé***

In Alta Val Susa a Salbertrand si chiama: ***tlippä***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Iridaceae*
Nome Comune: zafferano alpino
Etimologia: il nome del genere Crocus deriva dalla parola greca "*Krokos*"(= filamento) in riferimento agli stimmi sfrangiati tipici di alcune specie
Proprietà e usi: il genere Crocus comprende diverse specie, le proprietà variano a seconda della specie e della parte utilizzata della pianta. Le principali attività sono quelle emmenagoga, calmante antisterica, stimolante digestiva carminativa. Usato in cucina come aromatizzante, colorante.
Attenzione: a seconda della parte utilizzata e soprattutto del metodo e della posologia, queste piante possono avere effetti ipnotico-sedativi o stimolanti e tonici. Contengono alcuni alcaloidi (crocina, pierocrocina, ecc.) che rendono queste piante leggermente tossiche e ne sconsigliano l'uso domestico, nonostante in passato i suoi cormi (=bulbi) siano stati utilizzati nell'alimentazione umana, perché ricchi d'amido e di sapore gradevole.
Curiosità: il termine "*kròke*" fu dato da Teofrasto per indicare il filamento e i lunghi stimmi che simboleggiavano un legame d'amore.
Da segnalare: possibile confusione con *Colchicum autumnale L.* (*famiglia Liliaceae*) velenoso per la presenza di Colchicina. Per distinguere i due fiori è bene controllare il numero di stami: 6 per il Colchico, 3 per il Crocus. Inoltre, l'ovario del Colchicum è supero e di forma ovale mentre nel Crocus è appiattito o tondeggiante.

DIGITALE GIALLA GRANDI FLORA

(O DIGITALE GIALLA GRANDE)

Digitalis Grandiflora Mill.

Digitale à Grandes Fleures



In Alta Val Chisone si chiama: ***dzènsònë salvàddzë (velenouzë)***

In Val Pellice si chiama: d***éal / fiour 'd lëvioun***

In Alta Val Susa si chiama: ***dijtallä***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Scrofulariaceae*
Etimologia: Digitalis dal latino *digitilus* = piccolo dito
Attenzione: le piante del genere *Digitalis* contengono tutte, in quantità variabile secondo le specie, un gruppo di glucosidi con potente effetto cardiotonico. Tali sostanze, di difficilissimo dosaggio, vengono oggi riprodotte in laboratorio ed impiegate con successo nelle terapie cardiache. É assolutamente da evitare l'uso famigliare della pianta, altamente tossica.
Curiosità: si favoleggia che le fate amino dormire dei fiori di queste piante, per questo motivo si sconsiglia di tagliare la pianta in fiore per evitare sventure. Se tuttavia la si vuole cogliere, sarebbe bene metterla in una stanza con una finestra aperta, in modo che la fata al risveglio possa volare via.

DORONICO

Doronicum austriacum L.

Doronic d'Autriche



In Val Germanasca si chiama*:* ***margaritto jaouno***

In Alta Val Chisone si chiama: ***margueritta dzaouna 'd l'envèrs***

In Val Pellice si chiama: ***margritta jaouna***

In Alta Val Susa si chiama: ***margarittä jauna dl'enver***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Asteraceae*
Nomi Comuni: doronico dei macereti, doronico a fiori grandi
Etimologia: etimologia incerta per il nome del genere. Per alcuni di origine greca come combinazione di "*doron*" e "*nike*" ossia "dono e vittoria", per altri di origine araba dal vocabolo "*dourondj*", termine valido per le piante del genere in tutti i paesi dell'Oriente.
Proprietà ed utilizzi: tutte le specie del genere *Doronicum* posseggono principi medicinali e furono in passato coltivati negli orti delle erbe officinali.. Gli utilizzi medicinali sono però riservati in particolare a *D. Pardalienches L.* (non presente in Piemonte) il cui rizoma vanta proprietà tonico sedativo, emmenagogo. Uso esterno dell'infuso come risolvente astringente in lavande, irrigazioni, impacchi.
Curiosità: molte credenze aleggiano su tutte le specie di *Doronicum* le quali, secondo la tradizione mediterranea, potevano infondere forza, vitalità e donare sicura vittoria sia in guerra che nella caccia.

EPILOBIO

Chamaenerion angustifolium (L.) Scop (= Epilobium angustifolium L.)

Epilobe des Alpes





In Val Germanasca si chiama*: érbor dë chamous*

In Alta Val Chisone si chiama: ***floura roùia da dzìrps***

In Alta Val Susa (Salbertrand) si chiama: ***viurī 'd muntannhä***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: O*nagraceae*
Nomi Comuni: erba di S. Antonio, gambi rossi, garofanino maggiore, epilobio a foglie strette, camenerio a foglie strette, fogliestrette, garofanino dei boschi.
Etimologia: il nome del genere il nome deriva dal greco "*khamái*" =a terra, basso e da "*Nerium*" =oleandro: che ricorda un piccolo oleandro; il nome specifico da" *angustus*" = angusto e "folium" = folia, ad indicare le foglie anguste.
Parte Usata: tutta la pianta
Proprietà e usi: radici emolliente e astringente, antinfiammatori. Fiori febbrifughi. Possiede inoltre attività sedative ed espettoranti, usata per alleviare le irritazioni delle mucose della bocca e della gola. Impiegata nel trattamento dell'adenoma della prostata e nei disturbi della minzione a esso associato nonché nei preparati per le infiammazioni delle vie respiratorie, tosse e forme diarroiche. Uso esterno nei casi di dermatiti, colluttori, afte. I giovani germogli possono essere consumati come verdura sia crudi che cotti; le foglie essiccate possono esser usate come surrogato del the, in alcune regioni del Caucaso, sono servite le estremità del rizoma come insalata. Si consumano lessati e conditi.

ERICA

Calluna vulgaris ***(L.) Hull*** **(= ERICA VULGARIS** *L.)*

Erica



In Val Germanasca si chiama***: brièro***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Ericaceae*
Nomi Comuni: brughiera, brugo, erica, brentoli, grecchia, sorcelli, scopetti
Etimologia: calluna deriva dal greco "kalluno" = scopare, infatti i suoi rami venivano usati per fare scope da giardino. Erica invece deriva dal verbo greco “Ereìco” (=spezzo, rompo) per la forza con cui rompe ghiaccio e neve sovrastanti. Vulgaris dal latino= comune, conosciuto da tutti.
Parte Usata: sommità fiorite.
Proprietà ed utilizzi: proprietà astringenti ed antinfiammatorie, antisettiche delle vie urinarie e antireumatiche. Vengono usate come infuso nella cura delle cistiti, nelle leucorree, nei reumatismi e nelle albuminuria e per uso esterno nei casi di gotta, dermatosi squamose, nevralgie reumatiche, mucose infiammate e pelli arrossate e con foruncoli. Industrialmente si ricavano tannini e coloranti.
Curiosità: per la sua diffusione il brugo è fiore nazionale della Scozia e della Norvegia. Secondo alcune credenze i fiori bianchi sono considerati portafortuna e talismani, quelli rosa sono segno d’amore. nell’Ottocento era ritenuta simbolo di Solitudine. Le radici più grosse venivano utilizzate per costruire delle pipe.

ERIOFORI

Eriophorum angustifolium Honck

Linaigrette, linaigrette jonc, herbe à coton…



In Alta Val Chisone si chiama: ***barbizìn***

In Alta Val Susa si chiama: ***plumacchu***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Cyperaceae*
Etimologia: il nome del genere dal greco "*érion*" = "lana" e "*phoros*" = "porto", cioè "portatore di lana", per l'aspetto fioccoso delle infiorescenze; l'aggettivo specifico, dal latino, significa "a foglie strette".
Proprietà ed utilizzi: la pianta possiede proprietà astringenti ed antidiarroiche.
Curiosità: in tempi passati, soprattutto in paesi del nord Europa, si è tentato di usare in tessitura le fibre dei pennacchi al posto del cotone (sotto il nome di "cotone artico"), ma le fibre sono risultate troppo fragili e inadatte a sopportare la torsione.

FIOR DI STECCO

Daphne mezereum

Bois-jol / jolibois / verdelet / vert-bois / Daphné bois-gentil / bois-gentil / mézéréon



In Val Germanasca si chiama: ***mezereo***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Thymelaeaceae*
Nomi Comuni: pafne mezereo, Pepe di monte, mezereo
Etimologia: il nome generico viene dal greco DAPHNE = "alloro," per la somiglianza delle foglie, il nome specifico dall'arabo e significa "mortale" con riferimento alla elevata tossicità della pianta. Il nome volgare deriva dal fatto che la fioritura precede la comparsa delle foglie.
Proprietà ed utilizzi: specie tossica come le altre specie del genere *Daphne*. È una pianta molto velenosa in tutte le sue parti, mortale per l'ingestione di bacche e semi.
La medicina popolare impiegava l'estratto alcolico della corteccia per uso esterno contro i dolori reumatici. Inoltre questa pianta veniva usata come dermopurificante, dermoprotettivo e depurativo drenante.

FIORDALISO DI MONTE

Centaurea cyanus L.

Bleuet



In Val Germanasca si chiama: ***parosac / përsac***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Asteraceae*
Etimologia: il nome del genere deriva dal greco κέντρον *KÉNTRON* pungolo, sprone: per la forma del bocciolo, oppure dal latino *CENTAURUS*, greco κένταυρος céntauros centauro, figura mitologica metà uomo e metà cavallo; secondo alcuni autori, questo genere sarebbe dedicato a Chirone che, al contrario degli altri centauri, aveva un'indole saggia e mite: esperto nelle scienze e nella medicina era considerato maestro di Esculapio, di Achille e di altri eroi.
Parti usate: foglie e fiori
Proprietà e utilizzi: le specie del genere *Centaurea* hanno diverse proprietà che variano a seconda della specie e della parte utilizzata. In genere hanno attività tonificanti, amaricanti, stomachiche, diuretiche e digestive. Utilizzate anche nei casi di febbre e tosse per le proprietà antipiretiche ed espettoranti oppure come colagoghe nei disturbi del ciclo mestruale. Per uso esterno si mostrano utili come collirio (nelle congiuntiviti), collutorio (nelle infiammazioni della bocca) e per detergere ferite, piaghe ed ustioni oppure in presenza di edemi, gotta, reumatismi. In cucina, dalle foglie, si estrae un colorante utilizzato per i dolci.
Curiosità: la "cianina" pur essendo un colorante, non viene utilizzato per tingere i tessuti perché facilmente degradata dalla luce e dagli acidi. Contiene la "cianina", un glucosite antocianico colorante (usato anche come sensibilizzatore delle pellicole fotografiche).

GAROFANO DI MONTE

Dianthus barbatus L.

Œillet des Alpes



In Val Germanasca si chiama: ***garofou / jalufraddo***

In Alta Val Susa si chiama: ***garofanin***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Caryophyllaceae*
Nomi Comuni: garofano montano, garofano barbato, garofano a mazzetti, speranza
Etimologia: il nome del genere deriva dal greco "*thiòs*" = "*dio* o *zeus*" e da "*ànthos*" = "*fiore divino o di giove*" per sottolinearne la splendida bellezza. Il nome volgare di "garofano" proviene dal latino " caryophillus" = "garofalo" che con il tempo si trasformò nell'odierno garofano. L'epiteto della specie è riferito alla presenza di numerose reste presenti nell'epicalice.
Parti usate: fiori
Proprietà ed utilizzi: i garofani si utilizzano in profumeria per estrarne le essenze profumate. L'uso correlato alla medicina è stato giudicato di nessun valore, anche se nella medicina popolare veniva usato come espettorante e diuretico.

GAROFANO DEI GHIACCIAI (O GAROFANO ALPINO)

Dianthus pavonius Tausch

Oeillet



In Val Germanasca si chiama***: garofou salvagge***

In Alta Val Chisone si chiama: ***garofou salvagge / pëchô garoufanìn 'd lâ ròttsa***

A Fenestrelle (Mentoulles) si chiama: ***garofou salvagge***

In Alta Val Susa si chiama: ***ülés***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Caryophyllaceae*
Nome Comune: garofano pavonio
Etimologia: il nome del genere deriva dal greco "*diòs*", di Zeus e "*ànthos*", fiore, cioè 'fiore di Zeus'.
Proprietà ed utilizzi: fiori dissetanti, sudoriferi, espettoranti. Per lungo tempo ai garofani furono attribuite proprietà medicinali. Ancora nel 1700 si sosteneva "*La decoctione de' fiori di Garofano è un potente rimedio nelle febbri maligne*", solo da poco è stato riconosciuta l'infondatezza di tali utilizzi. In Inghilterra i garofani erano talvolta aggiunti al vino e alla birra per conferire loro un carattere speziato.
Curiosità: molti sono i significati simbolici legati ai fiori di garofano. Nell'arte medioevale i garofani indicavano i fidanzamenti. Il garofano rappresentò per lungo tempo il fiore della nobiltà; fu scelto da Napoleone per decorare i nastrini della Legion d'Onore e divenne quindi simbolo dei bonapartisti. Il garofano simboleggia l'amore sincero e di lunga durata, ma anche l'astuzia e il sotterfugio.

Genziana Amarognola

Gentianella amarella (L.) Borner

Gentiane amère

In Alta Val Chisone si chiama: ***sounàllha 'd la ròttsa***

In Val Pellice si chiama: ***gënsana***



Genziana Bavarese

Gentiana bavarica L.

Gentiane de Bavière

In Val Germanasca si chiama: ***braio d' cucuc***

In Alta Val Chisone si chiama: ***courbô, èou 'd ràttë***

In Val Pellice si chiama: ***pîroulet***



GENZIANELLA (O GENZIANA DI KOCH)

Gentiana acaulis L.

Gentiane acaule



In Val Germanasca si chiama***: braio d' cucuc, chaouso d' cucuc***

In Alta Val Chisone si chiama: ***dzensanèttë, dzensanètta***

A Fenestrelle (Mentoulles) si chiama: ***diòe, gensanettë***

In Alta Val Susa (Salbertrand) si chiama: ***bràia 'd cuccu***

In Val Pellice si chiama: ***gënsianina chitta***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Gentianaceae*
Etimologia: il nome generico gentiana deriva dal greco "*gentiane*" che secondo Plinio si riferisce a Genzio, re dell'Illiria, il quale avrebbe fatto conoscere per primo le proprietà medicamentose della radice di questa pianta.
Parti usate: tutta la pianta
Proprietà e utilizzi: le piante del genere Gentiana hanno, seppur con differenze specifiche, proprietà amara aperitiva eupeptica scialagoga, stimolante digestiva, carminativa, anti-fermentativa, antitterica, emopoietica, antitermica, analettica, vermifuga. Tradizionalmente usate nella preparazioni di liquori amari aperitivi e digestivi.

GERANIO DEI PRATI

Geranium sylvaticum L.

Géranium des prés



In Val Germanasca si chiama: ***geranoiu***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Geraniaceae*
Nomi Comuni: geranio silvano, geranio dei boschi
Etimologia: il nome generico dal greco *géranos* (= gru) per la forma dei frutti, quello specifico richiama: il suo habitat.
Parti usate: tutta la pianta
Proprietà e usi: i gerani hanno elevato contenuto di tannini e forniscono importanti rimedi astringenti, antidiarroici, antiemorragici. Nella tradizione si trova l'indicazione dell'uso per esterno delle foglie fresche come vulnerarie, cicatrizzanti risolutive. In veterinaria in impiastri antireumatici. Piante antinfiammatoria, analgesica, febbrifuga e vulneraria.

GIGLIO MARTAGONE

Lilium martagon L.

Lis Martagon



In Val Germanasca si chiama***: sanjann nièr***

In Alta Val Chisone si chiama: ***lis***

A Fenestrelle (Mentoulles) si chiama: ***martagon***

In Alta Val Susa si chiama: ***Sen Jan grī***

In Val Pellice si chiama: ***Sën Jan***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Liliaceae*
Nomi Comuni: giglio gigante selvatico, giglio martagone, riccio di dama, giglio a turbante, turbante di turco
Etimologia: controversa è l'origine sia del nome generico che di quello specifico. Linneo riporta il nome *Lilium* tra quelli di derivazione latina, Plinio, non fa riferimenti etimologici, ma evidenzia che i *Lilium* dai fiori arrossati sono quelli che i greci chiamano "*crinon*". Alcuni fanno derivare il nome latino *Lilium* dal greco "*leirion*", nome ora riferito ai gigli, ma anche ai narcisi, o agli iris; altri ancora lo fanno derivare da un termine celtico, probabilmente "*li*" = candido o dal persiano "*lala*" = giglio. Il nome specifico è voce spagnola e significa "riccioli dei capelli di, ma potrebbe anche derivare dal turco "*martagān*" = turbante, per somiglianza di forma.
Parti usate: bulbo.
Proprietà ed utilizzi: il Bulbo ha proprietà diuretica, antiartritica, emmenagogo, espettorante, emolliente, cardiotonica. Uso esterno come emolliente, risolutivo, fresco contuso in cataplasma. Le foglie triturate sino a poltiglia venivano applicate al basso ventre come rimedio emmenagogo. In passato il bulbo veniva lessato in acqua e consumato.
Curiosità: era pianta sacra al dio della guerra Marte e accompagnava i soldati sul campo di battaglia in quanto era considerata come un valido amuleto.

GIGLIO PARADISIA

Paradisea liliastrum (L.) Bertol.

Lis de Saint-Bruno



A Fenestrelle (Mentoulles) si chiama: ***cloccho***

In Alta Val Susa si chiama: ***Sen Jan blan***

In Val Pellice si chiama: ***Sën Jan bianc***

GIGLIO DI SAN GIOVANNI

Lilium bulbiferum L. var.croceum Lilium bulbiferum subsp.croceum (Chaix) Jan

Lis orangé



In Val Germanasca si chiama***: san jouan – sanjann***

In Alta Val Chisone si chiama: ***coucounéi 'd lâ ròttsa***

A Fenestrelle (Mentoulles) si chiama: ***senjouòn***

In Alta Val Susa si chiama: S***en Jan jàunë***

In Val Pellice si chiama: ***Sën Jan***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Liliaceae*
Nome Comune: giglio aranciato
Etimologia: il nome della specie è chiaramente riferito alla presenza di bulbilli all'ascella delle foglie superiori (raramente in croceum); il nome della subspecie è riferito al termine latino "*croceum*" = "*simile allo zafferano*" con riferimento al colore del fiore.
Proprietà ed utilizzi: nella medicina popolare si utilizzano i bulbi per preparare decotti con proprietà diuretiche ed emollienti.

GINNADENIA DELLE ZANZARE (O MANINA ROSEA)

Gymnadenia conopsea(L.) R. Br.

Orchis Moustique



In Alta Val Chisone si chiama: ***siséi dâ prô***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Orchideaceae*
Nome Comune: manina rosea
Etimologia: il nome generico dalle parole greche "*gymnos* "e "*aden*"= ghiandole nude: i fiori delle specie appartenenti a questo genere hanno infatti i retinacoli che sono privi di borsicole. L'epiteto specifico deriva dal termine greco "*konops*"= zanzara, per il lungo sperone simile all'apparato boccale delle zanzare.
Proprietà ed utilizzi: alcune fonti indicano l'uso del bulbo per le proprietà emolliente e antispasmodica. Si trovano indicazioni anche per l'so esterno in lavaggi e collutori. La specie avrebbe anche delle supposte attività antiepilettiche e anticonvulsivanti.
Curiosità: al pari di altre *orchideaceae*, secondo le leggende veniva raccolta da maghi e fattucchiere allo scopo di apportare discordia o concordia tra le famiglie. In particolare veniva prelevata ed accuratamente conservata la parte ipogea. L'apparato radicale di tali piante ha la forma particolare di due mani congiunte alla base e consta di due tuberi. Quando maghi e fattucchiere volevano mettere discordia tra le famiglie e nelle questioni d'amore, separavano i due tuberi. Al contrario, per favorire la riconciliazione famigliare o dei cuori infranti, riunivano i tuberi della pianta precedentemente divisi. Altra versione è che le radici convergenti di queste piante, somministrate di nascosto alle persone, avevano la capacità di pacificare gli animi. Effetto contrario sortivano invece le radici divergenti. Per tale motivo erano dette piante della concordia o della discordia

GLOBULARIA A FOGLIE CORDATE (O VEDOVELLA)

Globularia Cordifolia

Globulaire à feuilles en cœur





USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Plantaginaceae*
Nomi Comuni: vedovelle celesti, globularia a foglie cuoriformi
Etimologia: il nome del genere deriva deriva dal latino *globus* = sfera, globo e indica la forma del capolino, quello specifico dal latino "*cordis*" = cuore e "*folium*"= foglia: con foglia a forma di cuore.
Attenzione: specie officinale tossica. Contiene la Globularina, un glucoside velenoso. In alcune fonti viene indicato l'uso come potente lassativo.

LINARIA ALPINA

Linaria alpina(L.) Mill.

Linaire des Alpes



In Val Germanasca si chiama***: erbo d l'uo***

In Alta Val Chisone si chiama: ***suséi 'd mountànnhë***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Plantaginaceae*
Nomi Comuni: linaiola alpina
Etimologia: il termine generico dal greco *LÍNON* = "lino" per la somiglianza delle foglie caulinari con quelle del lino. Il termine specifico per l'areale di crescita.
Parti usate: sommità fiorite
Proprietà e utilizzi: si trovano informazioni sull'uso popolare della simile specie *L. vulgaris* le cui sommità fiorite avrebbero attività diuretiche, antiatoniche intestinali e utilizzate per i dolori mestruali. Se ne attesta l'uso esterno del decotto o sottoforma di unguento nei casi di acne, nelle dermopatie, oppure come antiemorroidarie. La tintura dei fiori in pomate anticongiuntiviti. Una ricetta indica la cottura delle sommità nella sugna, utilizzandolo poi come antiirritante.
Curiosità: i fiori sono eliotropici: ruotano seguendo il moto del sole. Quando il fiore è fecondato cambia direzione rifiutando il sole, si dirige verso una fenditura e lì i frutti e semi maturano, lasciando germogliare le nuove pianticelle in mezzo alle rocce o in un muretto.

MAGGIOCIONDOLO

Laburnum alpinum (Mill.) Bercht. & J. Presl

Cytise faux / Cytise à grappes / Cytise aubour /Faux ébénier



In Val Germanasca si chiama: ***alboùërn***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Fabaceae*
Nomi Comuni: maggiociondolo di montagna, maggiociondolo alpino, laburno alpino, citiso alpino, maggiociondolo, avorniello di monte.
Etimologia: il termine generico deriva dal latino ed è di origine incerta: si è azzardata l'ipotesi di una radice comune con l'aggettivo "*eburneum*", cioè "color avorio", alludendo al colore del legno fresco; l'attributo specifico è chiaramente riferito alla zona di vegetazione abituale della pianta.
Attenzione: è specie fortemente velenosa per la presenza dell'alcaloide Citisina che ha azione paralizzante e convulsivante. La tossina è presente in tutte le parti della pianta ma particolarmente nei semi.
Proprietà e utilizzi: la medicina popolare un tempo si serviva di questa pianta per la cura di malattie nervose e contro isteria, asma e le malattie del fegato. Era impiegata anche come antidoto contro gli avvelenamenti da arsenico.
Curiosità: vuole la leggenda che nei tempi passati le streghe usassero il Maggiociondolo per preparare bevande psicoattive che conferivano loro senso di leggerezza e di inconsistenza del peso corporeo. Questo stato di alterazione psichica può essere inteso come il *"volo della strega"*. Durante i loro sabba le streghe come segno distintivo, utilizzavano un bastone di Maggiociondolo, sul quale si dice cavalcassero durante i loro viaggi e divenuto per questo simbolo del volo.

MARGHERITA ALPINA

Leucanthemum vulgare (Vaill.) Lam.

Marguerite des Alpes



In Val Germanasca si chiama***: margaritto***

In Alta Val Chisone si chiama: ***marguerìtta 'd San Jouòn***

In Alta Val Susa si chiama: ***margarittä du pràa***

In Val Pellice si chiama: ***margritta***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Asteraceae*
Nome Comune: margherita comune, margherita diploide, leucantemo volgare
Etimologia: questo termine risulta composto da due parole di origine greca "*leukos*" = "*bianco*" e "*anthemon-ἄνθεμον"*= "*fiore*" con chiaro riferimento al colore bianco delle ligule esterne.
Parti usate: fiori.
Proprietà ed utilizzi: i fiori hanno proprietà antispasmodiche, bechiche vulnerarie, bronco-sedativi, emmenagoghi. Per uso esterno l'azione vulneraria si manifesta specialmente nella cicatrizzazione di ferite, ulcere della bocca, gengive e gola. L'acqua distillata è efficace come collirio nelle congiuntiviti. Uso esterno dell'infuso come astringente in lavande, impacchi, clisteri. Innovazioni primaverili in minestra. Pianta da taluno considerata insetticida per affinità col Piretro. Le foglie tenere, sono commestibili, si usano crude nella misticanza di erbe diverse.
Curiosità: La margherita nel linguaggio dei fiori significa purezza, fedeltà e bontà d'animo.

MUSCARI

Muscari botryoides (L.) Mill.

Muscari



USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Asparagaceae*
Nomi Comuni: muscari azzurro, muscari botrioide, pentolini, urceolini selvatici.
Etimologia: il nome del genere ha origine dal termine arabo "*muskarini*" (=muschio) con riferimento all'odore muschiato emanato da alcune specie. Altra ipotesi è che deriva dal Sanscrito "*mushka*" (=testicolo) per la forma del bulbo. Il nome della specie deriverebbe dal termine greco "*botrys*" che verrebbe tradotto in "grappolo" in riferimento alla sua infiorescenza.
Parti usate: bulbo
Proprietà ed utilizzi: al bulbo vengono attribuite le proprietà diuretiche ed emollienti. Uso esterno come emolliente e rinfrescante su pelli irritate e infiammate. In cucina il bulbo trova gli stessi impieghi delle cipolle: crudo nelle insalate, cotto in sughi, bollito in agrodolce, conservato sott'aceto.

NARCISO

Narcissus poeticus L.

Narcisse



In Val Germanasca si chiama***: pancouto, pant 'couto***

In Alta Val Chisone si chiama: ***pancoutë, pancouta***

A Fenestrelle (Mentoulles) si chiama: ***pancoutë***

In Alta Val Susa (Salbertrand) si chiama: ***bambölhä;*** a Oulx: ***flu d'me***

In Val Pellice si chiama: f***iour 'd mai***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Amarillidaceae*
Nome Comune: narciso selvatico
Etimologia: narcissus: dal greco "*νάρκη nárke*" (= torpore), secondo Plinio riferito alla sua intensa profumazione (narcotico), oppure legato al mito di Narciso (*Νάρκισσος Narkissos*); poëticus (=poetico o dei poeti).
Attenzione: specie officinale tossica - **Proprietà e usi:** Il bulbo ha proprietà emetica e depurativa, per uso esterno era impiegato ridotto in pasta e applicato come emolliente, risolutivo. I fiori hanno attività astringente antidissenterica, febbrifuga antitermica, antispasmodica, vomitiva. In profumeria è impiegata per ricavarne essenza.
Curiosità: il nome di questo fiore è legato al mito di Narciso. In Cina il narciso simboleggia felicità e prosperità, ma, secondo diversa interpretazione, può anche ricordare l'immagine del sole, come riportato nel Cantico dei Cantici. Per altri è simbolo di amore eterno, di bellezza, di purezza, di fertilità.

NIGRITELLA ROSSA

Nigritella rubra(Wettst.) K. Richt.

Nigritelle





In Val Germanasca si chiama: Calho-lait, èrbod'la councordio, man da Boundìou, souchëtto

A Fenestrelle (Mentoulles) si chiama: ***calhë-làet***

A Roure (Villaretto) si chiama: ***pruzurëtto***

In Val Pellice si chiama: ***man***

In Alta Val Susa (Salbertrand) si chiama: ***erbä du càlh;*** a Oulx: l***a nona***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Secondo quanto raccolto da Teofilo G. Pons, nel suo scritto "Vita Montanara e tradizioni popolari alpine", *"l'èrbo d' la councordio (erba della concordia), chiamata anche man dâ Boundìou (mano di Dio), la nigritella, quel piccolo fiore d'un bel colore rosso scuro, d'un profumo soave e penetrante, paragonabile all'odor di vaniglia, aveva il potere magico di far nascere e mantenere reciproca simpatia a amore in due persone che ne avessero insieme mangiato i minuscoli semi. Inoltre, dall'intreccio delle due radici a forma di mano, bruna l'una e bianca l'altra, si riteneva pure di poter conoscere se i due cuori sarebbero rimasti uniti per sempre, o se era meglio non fidarsi di un amore che sarebbe stato passeggero".*

PERVINCA MINORE

Vinca minor L.

Petite Pervenche



In Val Germanasca si chiama***: prouvënsalo, pervanso***

In Val Pellice si chiama: ***përvanso***

In Alta Val di Susa si chiama: ***përvinchä***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Apocynaceae*
Etimologia: il nome del genere dal latino "*VINCIRE*" = *LEGARE*, perché i lunghi getti striscianti erano usati per preparare ghirlande con cui le ragazze amavano cingersi il capo. Il nome specifico si riferisce alle dimensioni della pianta in contrapposizione alla *VINCA MAJOR L.*
Attenzione: specie officinale tossica. La pervinca è considerata pianta tossica per il suo contenuto in vincristina. In caso di assunzione di parti della pianta i primi sintomi sono a carico dell'apparato digerente: nausea, vomito e febbre; quelli tardivi consistono in cefalea, insonnia, delirio, neuropatie, convulsioni e coma.
Proprietà e usi: la tradizione attribuisce alle radici proprietà diuretiche e ipotensive, alle foglie attività tonico-amare stomachiche digestive, decogestionanti. Alcune fonti ne indicano anche un'attività antigalattogoga, mentre altre ne indicano invece una opposta attività galattogenica.
Per uso esterno ha proprietà antiinfiammatorie utili nelle dermatosi, per foruncoli ed eczemi. L'infuso, impiegato in bagni ed impacchi era utilizzato sulle pelli delicate ed irritabili. Fonte

dell'alcaloide vincamina, che viene impiegato nell'industria farmaceutica come stimolante cerebrale e vasodilatatore.Studi in corso per un possibile impiego nei casi di ipertensione, disturbi circolatori cerebrali, insufficienza coronarica, turbe psicocomportamentali della senilità
Curiosità: Ai fiori della Pervinca e alle foglie sempreverdi è associato il concetto di fedeltà in amicizia e di tenacia del dolce ricordo. In Russia veniva chiamata "rondine dei fiori" per il forte legame con la primavera. Pianta legata a Venere. Si diceva che le foglie mangiate da marito e moglie avrebbero propiziato l'amore tra loro. Si credeva che una ghirlanda dei suoi fiori legata al collo potesse far arrestare il flusso del sangue dal naso.

PETROCALLIDE DEI PIRENEI

Petrocallis pyrenaica L.

Pétrocalle des Pyrénées



USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Brassicaceae*
Nomi Comuni: petrocallis dei pirenei, petrocallide dei pirenei
Etimologia: il genere deriva il suo nome dal greco "*pètros*" sasso, "*kàllos*" beltà, "che dà bellezza alle rupi". Il nome specifico si riferisce alla distribuzione pirenaico-alpina della specie.

PRIMULA

Primula L.

Primevère





In Val Germanasca si chiama*: pimpinéllo / pimpinèlla / pimpëtto*

A Fenestrelle (Mentoulles) si chiama: *fantinë*

In Val Pellice si chiama: *pimpinèlla*

In Alta Val Susa a Salbertrand si chiama: *ghingunettä*

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Primulaceae.*
Etimologia: il nome del genere dal latino *Primus* = primo, a indicare la precoce fioritura.
Parti usate: tutta la pianta.
Attenzione: alcune specie di possono determinare dermatiti da contatto
Curiosità: la primula è uno dei primi fiori che sboccia, anche nei paesi più freddi, proprio per questo motivo è da sempre considerata il simbolo della primavera, e del rinnovamento che questa stagione porta con sé, è anche considerata emblema di giovinezza e di precocità, è nella tradizione popolare di molti popoli, pianta augurale. Nel Medioevo si riteneva che applicazioni esterne di Primula sul capo e sul petto potessero scacciare la malinconia e con i fiori si preparavano pozioni d'amore. Si pensava che decotti di queste piante potessero curare la paralisi.

- **Primula latifolia Lapeyr.**

Nomi Comuni: primula a foglie larghe
Proprietà ed utilizzi: non sono documentati utilizzi di Primula latifolia nell'ambito della farmacopea erboristica, come altre primule questa specie contiene significative quantità di salicilati e saponine che la rendono lievemente tossica.

- **Primula vulgaris Huds.**

Nomi Comuni: primula comune, primavera, occhio di civetta
Proprietà ed utilizzi: proprietà espettorante, antiinfiammatoria, ad azione analgesica e antispastica. Nel passato venivano usate le foglie come decotto per combattere i reumatismi, con le radici venivano realizzati infusi contro l'emicrania, il succo estratto dalle foglie si usava come cosmetico per attenuare macchie e rughe. Plinio la consigliava in caso di paralisi, gotta e reumatismi. I fiori, le foglie e le radici essiccate possono essere impiegati per aromatizzare vini e tisane. In cucina, le foglie più giovani e i fiori possono essere consumate in insalata, ottime anche lessate e nei minestroni.

PRIMULA MAGGIORE

Primula elatior (L.) Hill. Primula veris L. (= P. officinalis (L.) Hill)

Primevère des bois



In Val Germanasca si chiama*: **pimpinéllo, pimpëtto***

In Alta Val Chisone si chiama: ***braièttë, braiètta***

In Val Pellice si chiama: ***pimpinèlla / jaluquet***

In Alta Val Susa (Salbertrand) si chiama*: **cuccu***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Primulaceae*
Nome Comune: primula odorosa
Proprietà ed utilizzi: il rizoma risulta avere attività antiemetica, neurotonica, bechica espettorante, antireumatica. Uso esterno in impacchi sedativi, antiecchimosi. Altre applicazioni riguardano il trattamento sintomatico di tosse, asma e le malattie dell'apparato respiratorio grazie all'azione fluidificante ed espettorante delle saponine presenti. Le foglie sono state utilizzate come antiartritiche antireumatiche, antigottose, anche per uso esterno del decotto nel latte, in cataplasmi I fiori hanno attività calmante anticonvulsiva, bechica sudoriferia diaforetica, diuretica, antinfiammatoria, depurativa, drenante, lassativa. Uso esterno: contusioni, pruriti, screpolature, punture di insetto, collutori. In cucina le giovani foglie possono essere consumate sia crude che cotte, sole od assieme ad altri tipi di verdura. Anche i fiori possono essere aggiunti ad una insalata. Le foglie possono essere usate anche nelle minestre.

REGINA DELLE ALPI

(O CALCATREPPOLA ALPINA, ERIGIO DELLE ALPI, CARDO AZZURRO)

Eryngium alpinum L.

Panicaut bleu des Alpes / chardon bleu des Alpes



In Alta Val Chisone si chiama: ***rénë 'd la mountànnhë, réna 'd lâ mountànnha, tsardousa vioulètta***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Apiaceae*
Nomi Comuni: calcatreppola alpina, eringio delle alpi, regina delle alpi, eringio alpino, cardo azzurro.
Etimologia: di origine incerta, il nome generico parrebbe derivare dal greco "*erungion*" o "*eruma*", richiamando il primo termine il riccio ed il secondo la difesa: in entrambi i casi il riferimento sarebbe alle spine di cui sono dotate foglie, brattee e capolini, a protezione dal morso degli erbivori.
Proprietà e usi: da segnalare la specie affine *E. campestre* di cui si utilizza la radice, a cui sono attribuite attività spasolitica, diuretica, emmenagoga eupeptica colagoga, carminativa, lassativa, antigalattogoga. Il suo impiego terapeutico è segnalato nei casi di ritenzione idrica, drenaggio, calcolosi renale, tosse stizzosa o pertosse.
Curiosità: in passato ritenuta contravveleno dell'Aconito.

RODODENDRO ROSSO

Rhododendron ferrugineum L.

Rhododendron Ferrugineux





In Val Germanasca si chiama***: brousé***

In Alta Val Chisone si chiama: ***brousét, brousée (brouséi)***

A Fenestrelle (Mentoulles) si chiama: ***brousé***

In Alta Val Susa a Salbertrand si chiama: ***aburséi;*** a Oulx***: bruséi***

In Val Pellice si chiama: ***brousé***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Ericaceae*
Nomi Comuni: rododendro rosso, rododendro ferrugineo, rosa delle alpi
Etimologia: il nome del genere dal greco "*rhodon*"= "rosa" e "*dendron*"=" albero"=" albero delle rose". Il nome specifico indica il colore della pagina inferiore delle foglie.
Parte usata: foglie, fiori, galle
Attenzione: specie officinale tossica. Le foglie contengono glucosidi che sono stati causa di avvelenamenti di cavalli, pecore ed altri erbivori.
Proprietà e utilizzi: li principi attivi della pianta risiedono soprattutto nelle foglie, nelle galle e nei fiori. Ha proprietà diaforetiche, diuretiche, depurative, antireumatiche e antigottosa, toniche generali, anticalcolosi renale e diuretiche. Veniva utilizzata contro reumatismi articolari e litiasi renale. Le galle hanno proprietà astringenti. L'infuso di foglie e galle era utilizzato in passato contro la sciatica, l'artrite e le affezioni croniche della pelle.
Curiosità: nel passato i rametti secchi del Rododendro venivano utilizzati come scope e filtri per il latte. Dalla macerazione delle galle in olio si ottiene l'"olio di marmotta" ritenuto efficace contro i dolori reumatici e come vulnerario. Foglie e fiori entrano nella formulazione del "the svizzero" depurativo e fortificante. Il fiore è talmente appetito dalle api, che il suo nettare in quantità più o meno importanti è rappresentato in tutti i mieli di alta montagna.

ROSA CANINA

Rosa canina L.

Rosier des chiens, Rosier des haies ou Églantier des chiens





In Val Germanasca si chiama*: agoulensie, bosou, ergoulensìe, goulounzo*

In Alta Val Chisone si chiama: *flórs 'd lâ goulènsha*

In Alta Val Susa si chiama*: flu dl'argurënsié*

In Val Pellice si chiama: g*ratacul*

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Rosaceae*
Etimologia: l'origine del nome generico è incerta, secondo alcuni deriverebbe dal latino "rosa" e questo dal greco "rhódon" rosa, secondo alcuni deriverebbe dal sanscrito "*vrad o vrod*" (= flessibile) con allusione alla flessibilità dei rami o dal celtico "*rhood o rhuud*" (= rosso). Il nome specifico deriva dal greco "*Kynosbator" "kynos"* (= cane) e "*batos*" (= arbusto spinoso), da associare all'uso che si faceva un tempo della radice di questa pianta per curare la rabbia.
Parte usata: falsi frutti (cinorroidi), foglie, fiori
Proprietà ed utilizzi: le foglie hanno proprietà contrastanti: sia antidiarroiche che blande lassative. I petali sono aromatizzanti correttivi, rinfrescanti, lassativi, antidiarroici e usati esternamente in colliri, colluttori o lavande; i frutti, detti Cinorroidi, sono utilizzati come correttivi, rinfrescanti, vitaminici per la grande concentrazione in vitamina C, antinfiammatori dell'apparato genito-urinario, diuretici, astringenti. L'uso esterno dei frutti come tonificante, schiarente e levigante della pelle oppure per le proprietà antiemorroidarie. Vengono preparati anche in conserve e marmellate.
I semi sono indicati da alcuni come antinervosi e vermifughi contro gli ascaridi.
Le galle sono dovute alla puntura di *Rhodites rosea L.*, un imenottero. Hanno attività diuretica e antisudorifera, per uso esterno sono astringenti e decongestionanti. Le galle erano considerate possibili succedanee alla segale cornuta come regolatori delle contrazioni uterine.
La rosa canina viene quindi utilizzata come tonica, antinfiammatoria, antiallergica, blandamente diuretica, cicatrizzante, antisettica, vasoprotettrice. Ottima in caso di raffreddori, influenza, gastrite e diarrea.
Curiosità: nel linguaggio dei fiori alla *Rosa canina* si attribuisce l'indipendenza, ma anche la poesia

SASSIFRAGA

Saxifraga

Saxifrage







In Val Germanasca si chiama*: **gaoudrimounnha***

In Alta Val di Susa a Salbertrand si chiama: ***flùu dla crasilha***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Sassifragaceae*
Etimologia: il nome generico deriva dal Latino "*saxum*" = sasso e "*frangere*" = rompere, significa "pianta che spezza le pietre", poiché si trova spesso su rocce, dove riesce ad insinuare le radici anche in piccole fessure; un'altra interpretazione fa riferimento ai "sassi renali", cioè ai calcoli, che quest'erba riuscirebbe a sbriciolare;
Proprietà e utilizzi: le piante di questo genere possiedono proprietà diuretiche e portano giovamento nell'alleviare i dolori provocati da calcoli renali. Le parti aeree hanno proprietà espettoranti, antidissenteriche, astringenti. Erano utilizzate esternamente contro foruncoli oppure in colliri.

SCUTELLARIA ALPINA

Scutellaria alpina L.

Scutellaire des Alpes



USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Lamiaceae.*
Nome Comune: scutellaria delle Alpi
Etimologia: il nome del genere scutellaria deriva dal latino *SCUTELLUM* = scodella, nel senso di borsa a forma di scodella, alludendo alla forma del suo calice, mentre il nome specifico alpina si riferisce all'habitat in cui vive.
Parte usata: parte aerea
Proprietà e usi: alcune specie di *Scutellaria* sono state utilizzate in passato nel trattamento di epilessia, insonnia, ansia, nel trattamento delle infezioni del cavo orale. Vanterebbe proprietà antinfiammatoria, stomachica, antispasmodica, astringente, febbrifuga, nervina e tonica.

SEMPREVIVO GUARDACASA

Sempervivum Arachnoideum L.

Joubarbe des Montagnes



In Val Germanasca si chiama***: ocuvìa / moûtoun grâ/ oouvìa / imortèllo / poum dë chabbro***

In Alta Val Chisone si chiama: ***plòntë gròsë, plònta gròsa***

In Alta Val Susa si chiama: ***viadāsi***

In Val Pellice si chiama: ***minin***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Crassulaceae*
Nome Comune: semprevivo ragnateloso
Etimologia: *Sempervivum* dal latino sempre vivo, probabilmente per la resistenza di queste piante in ambienti ostili e siccitosi. *Arachnoideum* da Aracne. Aracne nella mitologia era una fanciulla dalle prodigiose doti di tessitrice che, a seguito di una sfida di bravura al telaio persa contro la dea Atena si suicidò per la vergogna. Atena la resuscitò sotto forma di ragno. L'epiteto specifico deriva perciò da "ragno" e si riferisce alla ragnatela che ricopre le rosette basali
Parti usate: foglie fresche
Proprietà ed utilizzi: le proprietà sono comuni tra i Semprevivi. Le foglie fresche sono diuretiche, astringenti, erano utilizzate masticate come antidolorifico dei denti. Per uso interno contro le infiammazioni in genere. La medicina tradizionale ne consigliava l'utilizzo per

dismenorrea, amenorrea come antispasmodico oppure nelle forme febbrili. L'uso esterno era conosciuto per le proprietà lenitive. In infusi o succo per screpolature e bruciature, triturate in aceto per curare calli e verruche, in cataplasmi antiemmorroidari, contro le ulcerazioni della pelle e le punture degli insetti.
Curiosità: Carlo Magno ordinava di piantare il semprevivo sui tetti delle case per evitare i fulmini**.** Pare che nell'antichità venisse dato un po' di succo da bere ai neonati nel primo venerdì dopo la nascita, per proteggerli dalle convulsioni e assicurare una lunga vita.

SILENE

Silene vulgaris (Moench) Garcke

Silène enflé / Silène commun / Claquet



In Val Germanasca si chiama: ***eiclupilhét***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Caryophyllaceae.*
Nomi Comuni: silene rigonfia, bubbolini, strigoli, erba del cucco
Etimologia: il nome generico è legato alla figura mitologica di Sileno compagno di Bacco, perennemente ebbro e con il ventre gonfio, proprio come il calice di alcuni fiori di questo genere; il nome specifico deriva dal latino "*vúlgus*" = volgo, comune, diffuso, frequente.
Utilizzi: le foglie primaverili della pianta sono utilizzate in cucina. Vengono lessati, cucinati in padella oppure in minestre e frittate.

SPERONELLA

Delphinium Dubium (Rouy & Foucaud) Pawł.

Dauphinelles / Pieds-d'alouette



USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Ranunculaceae.*
Nome Comune: speronella alpina
Etimologia: il genere deriva il suo nome dal greco "*delfis*" (=delfino) alludendo alla forma affusolata dello sperone. Il nome specifico significa in latino dubbioso, incerto.
Attenzione: data l'alta tossicità di tutte le specie del genere, l'utilizzo è sconsigliato. Contiene alcaloidi quali la Delfinina molto tossici.
Proprietà: in tempi antichi si utilizzavano fiori e foglie per preparare infusi con proprietà diuretiche, vermifughe, antiinfiammatorie. Si trovano informazioni dell'uso della pianta da parte dei chirurghi poiché ritenuta cicatrizzante le ferite e in grado di saldare le fratture ossee. Uso esterno dei fiori e dei semi come antiparassitari.

SOLDANELLA COMUNE

Soldanella alpine L.

Soldanelle des Alpes



In Val Germanasca si chiama***: souchëtto***

In Alta Val Chisone si chiama: ***cloutsèttë, cloutsètta***

In Alta Val di Susa a Salbetrand si chiama: ***drulettä***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Primulaceae*
Etimologia: il termine generico è riferito alla forma delle foglie, che rammentano un soldo, cioè una moneta (dal latino "*solidum*" = "massiccio", alludendo all'oro); l'attributo specifico menziona la zona di vegetazione della pianta.
Parti usate: radice
Proprietà ed utilizzi: pur non godendo di gran valutazione sotto l'aspetto officinale, questa graziosa pianta è stata usata dalla medicina tradizionale come blando purgante, impiegando la radice essiccata, direttamente (polverizzata e mescolata a marmellata o miele) o per decotti.

SPILLI DI DAMA

Armeria alpina Willd.



In Val Germanasca si chiama: ***carèsio***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Plumbaginaceae*
Nomi Comuni: spillone alpino, armeria alpina, spilli di dama
Etimologia: l'etimologia è incerta, secondo alcuni da una voce celtica *ar mor* che significa 'presso il mare'. L'epiteto della specie è relativo all'areale di distribuzione.

STELLA ALPINA

Leontopodium alpinum Cass.

Edelweiss



In Val Germanasca si chiama***: edelvàis, steiletlo***

In Alta Val Chisone si chiama: ***itialèttë, itialètta***

In Alta Val Susa si chiama: ***itiérä alpinä***

In Val Pellice si chiama: ***ëlvàis / stela alpina***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Asteraceae.*
Nomi Comuni: stella alpina, edelweiss
Etimologia: il nome generico dal greco "*lèon*"= leone e "*poùs*" = piede "piede di leone", poiché la forma delle infiorescenze assomiglia nell'insieme, all'impronta di una zampa di leone; l'epiteto specifico indica l'habitat.
Parti usate: foglie e fiori
Proprietà e utilizzi: fiori e foglie hanno proprietà astringenti stitici, bechiche.
Curiosità: in tutti i tempi questa pianta è stata considerata il simbolo degli alpinisti e della montagna. In passato si riteneva che la pianta fosse un rimedio contro la rabbia e la dissenteria, nonché contro il malocchio.

TRIFOGLIO DELLE ALPI

Trifolium spp.

Tulipe des bois / Tulipe sauvage



In Val Germanasca si chiama: ***trafeùlh***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Fabaceae*
Etimologia: il nome del genere deriva dal latino "*tri*" = 3 e "*folium*" = foglia, con riferimento alle foglie ternate.

- **Trifolium repens *L.***

Nomi Comuni: trifoglio ladino, trifoglio bianco, trifoglio rampicante.
Etimologia: l'epiteto specifico da "*répo*"= io striscio: strisciante.
Proprietà ed utilizzi: pianta antireumatica, depurativa, oftalmica, detergente, tonica. Indicata per i disturbi della digestione e le diarree, le infiammazioni delle vie respiratorie, i reumatismi. Per uso esterno, è antisettico. I fiori possono essere utilizzati in frittata. Nel passato, durante periodi di carestia, i capolini secchi venivano raccolti per essere macinati, integrando in questo modo la farina.

TULIPANO

Tulipa sylvestris L.

Tulipe des bois / Tulipe sauvage



In Val Germanasca si chiama: ***tulipan / tulippo***

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Liliaceae*.
Nomi Comuni: tulipano dei campi, tulipano silvestre
Etimologia: il termine generico deriverebbe dal vocabolo persiano "*toliban*", nome con il quale i locali chiamano questa pianta. L'epiteto specifico deriva dal latino "*silvestris*"= del bosco, selvatico.
Proprietà ed utilizzi: specie tossica. Bulbi, foglie e petali dei fiori provocano diarrea e vomito se ingeriti.
Curiosità: in diversi miti il tulipano è scambiato tra innamorati come dichiarazione dei propri sentimenti.

VIOLA

Violaceae

Violette









In Val Germanasca si chiama*: viòoulëtto*

In Alta Val Chisone si chiama: *vioulèttë, vioulètta*

In Val Pellice si chiama: *vioulëtta*

In Alta Val di Susa si chiama: *viurëttë*

USI ERBORISTICI, PROVERBI E CURIOSITÀ

Famiglia: *Violaceae*
Parte usata: parte aerea
Proprietà ed utilizzi: le piante del genere Viola hanno proprietà antinfiammatorie, diuretiche, espettoranti, emollienti, tossifughe. Le mucillagini rendono queste piante adatte per il trattamento delle prime vie respiratorie**.** Le foglie hanno blande proprietà lassative. I fiori, utilizzati per infusi e sciroppi, hanno attività depurativa. Le radici si impiegano per decotti espettoranti e lassativi. Per uso esterno vengono utilizzate per scottature e infiammazioni. Gli estratti vengono utilizzati sia per via interna che per uso esterno nei casi di dermatosi come acne, psoriasi, prurito, ulcerazioni, crosta lattea. Foglie giovani e fiori possono essere usati in cucina, in particolare in insalate.
Curiosità: i semi delle Viole sono dotati di una piccola appendice, detta eleosoma, ricco di sostanze grasse, di cui sono molto ghiotte le formiche. Queste raccolgono i semi e li portano nei loro nidi sotterranei, e dopo aver consumato i nutrienti, abbandonano i semi, lasciandoli già "seminati" e pronti a germogliare per la nuova stagione.

SEZIONE II



ACETOSA

RUMEX ACETOSA L.

Oseille Commune

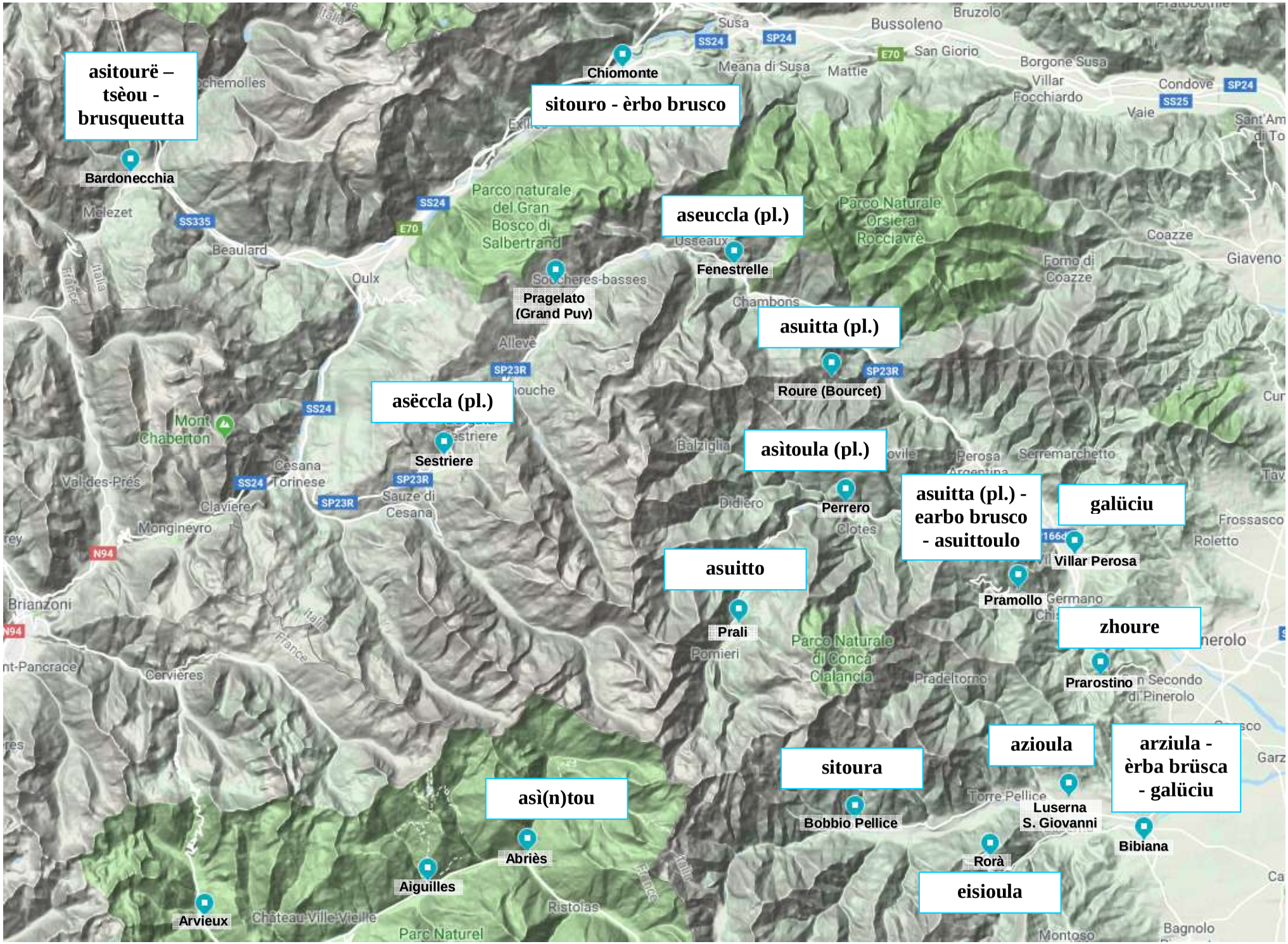


Per leggere la carta: Le denominazioni attestate in area occitana e a Bibiana rimandano alla caratteristica amara della pianta, alla base del nome latino, forse anche con interferenza tra *acet-* e *arctium* 'bardana'; forse da *lappa* (DuCange, s.v.) *lavasöl*, denominazione altrimenti attestata per la bardana appunto, accanto a *lavassa*: il passaggio P>v può essere stato accompagnato da una reinterpretazione del nome da *lavè*, lavare. A Roure, simili all'acetosa sono *lî grîsin*, che però verrebbero più alti (sempre nei prati); l'informatore di Rorà ci informa che, a Villar Pellice, la pianta si chiama: *sitoura*, forma che trova conferma a Bobbio Pellice, dove l'informatore sostiene che il termine derivi dal sapore acidulo del gambo. Il termine *tsèou* è stato raccolto nella zona di Rochemolles.

Saperi locali: La pianta è conosciuta e riconosciuta in tutta l'area d'inchiesta, sia montana sia di pianura; in tutti i luoghi si sottolinea come cresca in territori aridi, tra le pietre, nei *clapìe* o nei muri a secco. Il carattere aspro viene sottolineato dall'utilizzo dei nomi in lingua locale, soprattutto nei punti di parlata occitana. Solo un informatore (**PRAROSTINO**) utilizza per identificarlo il fiore rosso –a pannocchia– probabilmente alla base del tipo piemontese '*galüciu*'. Si mangia in minestra o nelle frittate primaverili, con altre verdure, oppure in insalata, anche se in alcune zone non si conosce un uso estensivo in cucina, per il gusto acido (**PRAMOLLO, PRAROSTINO**). A proposito del gusto acidulo con effetti rinfrescanti: gambo e foglie venivano succhiati appena colti, quando si andava a fienare o a tagliar l'erba da dare alle vacche (**PRAMOLLO, ROURE**); ma anche per gioco «al posto delle caramelle» (**PRAROSTINO**), benché sul fusto si possano annidare piccole uova di tenia o altri vermi intestinali (**BOBBIO PELLICE**).

Botanica

Famiglia: *Polygonaceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne, alta dai 30 ai 100 cm. Il fusto si presenta rossastro nella parte inferiore, mentre le foglie oblunghe sono sagittate e appuntite, con le punte rivolte verso il basso. Le infiorescenze sono lasse e costituite da piccoli fiorellini rosso/verdognoli; si differenziano in piante femminili e maschili: nelle prime le infiorescenze presentano tre stigmi, nelle seconde due.
Habitat: specie diffusa su prati magri e grassi, pascoli, margini dei sentieri e rive di ruscelli e fiumi. Predilige i terreni ricchi di humus e sostanze nutritive. Fiorisce da aprile a luglio.
Parti usate: le foglie e i germogli giovani, dal gradevole sapore acidulo, raccolti prima della fioritura, in genere verso marzo/aprile. Questi contengono ossalato di potassio, calcio ossalico, vitamina C e ferro. Hanno effetto rinfrescante, depurativo, astringente e diuretico. Tuttavia la maggior parte delle specie di Rumex (come lo spinacio e il rabarbaro) contiene ossalati e, se assunte in dosi eccessive, può provocare problemi digestivi.


asitourë – tsèou - brusqueutta
Bardonecchia
sitouro - èrbo brusco
Chiomonte
aseuccla (pl.)
Fenestrelle
Pragelato (Grand Puy)
asuitta (pl.)
Roure (Bourcet)
asëccla (pl.)
Sestriere
asìtoula (pl.)
Perrero
asuitta (pl.) - earbo brusco - asuittoulo
galüciu
Villar Perosa
asuitto
Prali
Pramollo
zhoure
Prarostino
azioula
sitoura
Bobbio Pellice
Luserna S. Giovanni
arziula - èrba brüsca - galüciu
Bibiana
asì(n)tou
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Rorà
eisioula

ACHILLEA MILLEFOGLIE

ACHILLEA MILLEFOLIUM L.

Achillée Millefeuille



Per leggere la carta: Il tipo predominante nelle valli Chisone e Germanasca è "*primofiore*", forse da intendersi '*fiore di primavera*'. In val Pellice i nomi si possono riconoscere come composti di '*tagliato*', e forse hanno origine da un '*maltagliato*' o simile, per le sue proprietà cicatrizzanti e forse anche in connessione con pratiche di falciatura: Penzig attesta in tutta l'alta Italia nomi riconducibili a '*erba del taglio*'. Il tipo '*millefiori*' di Villar Perosa, variante di '*millefoglie*'.

Saperi locali: Nelle aree montane è molto più conosciuta e utilizzata rispetto a quanto avviene nei comuni di pianura, dove, sebbene quasi tutti gli informatori riconoscano la pianta, pochi la utilizzano. A **FENESTRELLE** venivano raccolte le sommità fiorite per preparare delle tisane digestive e calmanti, che avevano anche funzioni antidolorifiche. A **PRALI** si distingue l'achillea bianca da quella rosa: in entrambi i casi la foglia viene utilizzata per la minestra e il fiore per i liquori e le tisane: le informatrici sostengono che si possa raccogliere anche nei prati vicino alle borgate. A **PRAMOLLO** si metteva nell'olio con la canfora e si usava per massaggiare i muscoli. Una volta si pestava la pianta intera, ne usciva un liquido che veniva utilizzato per fare degli impacchi per il mal di denti. A **LUSERNA** si usava moltissimo, per le emorroidi, sia in impacchi sia in infusione. A **BOBBIO PELLICE** si conosceva come cicatrizzante: le foglie venivano pestate, quindi gli si urinava sopra, dopo di ché l'impacco veniva applicato sulla ferita, che si rimarginava in pochi giorni: anche l'urina era considerata un disinfettante.

Botanica

Famiglia: *Asteraceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne, alta 30-60 cm, dotata di un fusto ricoperto di una fitta peluria e ramificato alla sommità. Le foglie sono fittamente suddivise, quasi al punto di assomigliare a quelle di alcune felci. Alla sommità del fusto troviamo l'infiorescenza a corimbo, costituito da tanti piccoli fiorellini bianco-rosati. Fiorisce da giugno a settembre.
Habitat: prati aridi, incolti, ai margini dei sentieri dal livello del mare fino ai 2500 m. È diffusa in tutta Italia.
Parti usate: l'intera sommità fiorita, raccolta da giugno a settembre. I fiori vengono usati come tonico della circolazione sanguigna, stomachico, antispasmodico, antiemorragico (epistassi, emorroidi sanguinolenti, vescica infiammata), eupeptico e sono un rimedio all'inappetenza. Sono anche molto utili nei disturbi femminili, in particolare nella dismenorrea, perché riescono a normalizzare il ciclo doloroso e irregolare. In cosmetica viene utilizzata sotto forma distillata, con acqua; per la presenza di azulene, alla stregua della camomilla.


Chiomonte
Bardonecchia
couvoulp
primmë-flour
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
primflour - pinflour
Roure (Bourcet)
Sestriere
primmofloûr
Perrero
milafiur
primmafloûr
Villar Perosa
primmofloûr
Pramollo
Prali
Prarostino
meltaià
murtallha
Bobbio Pellice
Luserna
S. Giovanni
Bibiana
Rorà
Abriès
Aiguilles
Arvieux
melatià
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar
Focchiardo
Condove
Vaie
Rochemolles
Frais
Exilles
Melezet
Beaulard
Oulx
Parco naturale
del Gran
Parco Naturale
Orsiera
Rocciavrè
Usseaux
Coazze
Forno di
Coazze
Giaveno
Chambons
Allevè
Pattemouche
Mont
Chaberton
Cesana
Torinese
Val-des-Prés
Claviere
Monginevro
Sauze di
Cesana
Balziglia
Didiero
Clotes
Perosa
Argentina
Serremarchetto
Frossasco
Roletto
Pomieri
Parco Naturale
di Conca
Cialancia
Pradeltorno
Porte
Pinerolo
Germano
Chisone
Brianzoni
Cervières
Torre Pellice
Bricherasio
Osasco
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo
Italia
France
SS24
SP24
SS25
SS335
SP23R
E70
T4
N94

ACONITO

ACONITUM NAPELLUS L. EMEND S.

Casque-de-Jupiter



Per leggere la carta: Il tipo più diffusamente attestato (fa eccezione soltanto la forma raccolta a Rorà) è *tora* (*toro*), voce già raccolta in Mistral per 'pianta velenosa', dal lat. med. *thora* 'toxicum, venenum' (Du Cange, s.v.). La pianta è conosciuta solo in zone montuose, da cui scende in area pedemontana. L'informatore di Chiomonte sembra conoscere questo fitonimo non tanto per averlo sentito impiegare, quanto per averlo trovato in un testo poetico chiomontino del secolo scorso.

Saperi locali: Si tratta di una pianta poco conosciuta, se non in qualche località montana, dove è nota soprattutto per la sua tossicità, potenzialmente pericolosa per gli animali. Le informatrici di **PRALI** raccontano di come la pianta sia diffusa sul territorio: nella località Selle, se si guardano i prati dove hanno pascolato le mucche, si possono notare delle zone non brucate, dove gli animali hanno evitato di mangiare questa pianta. A **PRAMOLLO** la pianta è diffusa soprattutto lungo i torrenti: un tempo, quando si portavano al pascolo per la prima volta i vitelli, si strofinava loro la pianta sul muso, in modo da far loro capire che era cattiva.

Botanica

Famiglia: *Ranunculaceae*
Descrizione: pianta perenne erbacea, con fusti eretti, poco ramificati, coperti di peli appressati e con foglie profondamente palmate. Si riconosce grazie all'infiorescenza, caratterizzata da una lunga spiga terminale di fiori blu-violacei. Questi hanno una forma di casco e sono lungamente peduncolati, sistemati a grappolo.
Habitat: vegeta presso le rive di ruscelli, nei luoghi umidi, nei prati, nei pascoli e ai margini dei boschi di montagna. Fiorisce da giugno ad agosto ed è presente solo nell'Italia settentrionale, fra i 1000 e i 2600 m.
Parti usate: si tratta di una pianta estremamente velenosa! Tutte le specie di *Aconitum* contengono l'alcaloide aconitina, una delle sostanze vegetali più tossiche che si conoscano: bastano pochi milligrammi per procurare la morte. La maggior concentrazione di principio attivo è presente nelle radici, sebbene tutta la pianta sia velenosa. Si possono verificare irritazione e intossicazioni anche solo tenendo in mano l'aconito, poiché i principi attivi vengono assorbiti molto bene attraverso la pelle. In particolare l'azione irritante è legata alla liberazione di glucosidi da parte del fusto e delle foglie ciò avviene quando vengono maneggiati. Questo meccanismo è assai sviluppato nelle ranuncolacee, infatti i glucosidi liberati in risposta agli insulti meccanici sono tossici per la pianta stessa, tanto che è una caratteristica delle Ranuncolacee non conservarsi dopo essere state recise. Nonostante ciò, alcune specie sono utilizzate a scopo medicinale, infatti, se utilizzata correttamente, la pianta ha numerosi effetti terapeutici.


napél
Chiomonte
Bardonecchia
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
Roure (Bourcet)
Sestriere
Perrero
èrbo toro
Villar Perosa
Pramollo
èrbo toro
Prali
Prarostino
tora
Bobbio Pellice
Luserna
S. Giovanni
tora
Bibiana
Rorà
confortaqueur
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Rochemolles
Melezet
Beaulard
Oulx
Exilles
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar Focchiardo
Condove
Vaie
Parco naturale del Gran Bosco di Salbertrand
Parco Naturale Orsiera Rocciavrè
Usseaux
Chambons
Villaretto
Coazze
Forno di Coazze
Giaveno
Allevè
Pattemouche
Mont Chaberton
Cesana Torinese
Claviere
Monginevro
Val-des-Prés
Sauze di Cesana
Balziglia
Bovile
Perosa Argentina
Serremarchetto
Didiero
Clotes
Frossasco
Roletto
Brianzoni
Cervières
Pomieri
Parco Naturale di Conca Cialancia
Pradeltorno
Porte
Pinerolo
Angrogna
Osasco
Torre Pellice
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo
Germano Chisone
Secondo di Pinerolo
SS24
SS335
SS25
SP24
SP23R
E70
N94
T4

ARNICA

ARNICA MONTANA

Arnique



Per leggere la carta: La carta presenta risposte per tutte le località montane o pedemontane: il tipo maggiormente diffuso è *tabacas* (*tabacos* a Fenestrelle), ma in un paio di punti ricorre anche il coetimologico dell'italiano *arnica*.

Saperi locali: Pur essendo una specie protetta, nell'alta Val Chisone e in val Pellice è da sempre utilizzata. Si usano i fiori che possono essere messi in alcool (a **BARDONECCHIA** e a **SESTRIERE** nella grappa), da cui si ottiene la tintura (che ha una reazione più forte), oppure in olio. Si lascia in infusione una ventina di giorni, prima al sole e poi in un luogo fresco, scuotendolo ogni tanto e filtrandolo quando l'olio ha preso colore. Serve come impacco o per massaggi in caso di dolori muscolari, contusioni o slogature. A **BOBBIO PELLICE** veniva usata fresca, al massimo pestata con un po' di strutto, mettendola come impacco sulle contusioni. A **BOURCET** si pensava che sfregare un fiore di arnica su una puntura di ape o vespa servisse ad alleviare il dolore: «*Frétta lì n'tabacas!*» "Strofina lì un fiore d'arnica!". Sempre a Bourcet si raccoglievano i capolini per venderli. Si facevano seccare nella grangia per il grano, quindi si mettevano nei sacchi in attesa del passaggio di un negoziante di **FENESTRELLE** che passava da tutte le famiglie: gli uomini avrebbero poi portato tutti i sacchi acquistati a valle, sulle slitte. A **PRAROSTINO** non si usava perché si credeva facesse andar via la pelle, mentre a **PRAMOLLO** si raccomanda di non mettere la tintura a contatto con delle ferite cutanee, per piccole che siano. A **CHIOMONTE** è attestata l'usanza di fumare le foglie di arnica "come il tabacco", dalla quale probabilmente discende la denominazione *tabacas*. In pianura non si conosceva o, in caso contrario, la si comprava.

Botanica

Famiglia: *Asteraceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne, alta 20-40 cm, presenta un rizoma da cui dipartono numerose radichette e dal quale ogni anno rivegeta la pianta. Le foglie sono disposte a formare una rosetta basale, mentre lungo lo stelo generalmente si sviluppa un solo paio di foglie opposte. Da ogni stelo si sviluppa un solo fiore di colore giallo oro. Fiorisce da giugno ad agosto, a seconda dell'altitudine. Vegeta dai 500 ai 2.500 metri.
Habitat: predilige i suoli acidi, aridi e freschi. Si sviluppa su brughiere, torbiere, prati e boschi radi. Sparsa sui rilievi delle Alpi e dell'Europa Centrale.
Parti usate: i fiori (capolini) raccolti in estate durante la fioritura. Si applica sotto forma di unguenti, creme o tinture in caso di distorsioni, dolori muscolari e articolari, slogature e reumatismi. Per la tossicità di alcuni composti, l'impiego è limitato per "uso esterno", e da non applicare in caso di ferite aperte, date le possibili reazioni avverse o allergiche.


arnica
Bardonecchia
arnica - tabac
Chiomonte
arnica
Pragelato (Grand Puy)
tabacos
Fenestrelle
tabacas
Roure (Bourcet)
tabacon
Sestriere
tabacas
Perrero
tabacas
Villar Perosa
tabacas
Pramollo
tabacas
Prali
tabacas
Prarostino
tabacas
Luserna S. Giovanni
tabacas
Bibiana
tabacas
Bobbio Pellice
tabacas
Rorà
tabacas
Abriès
Aiguilles
Arvieux

ARTEMISIA VULGARIS

ARTEMISIA VULGARIS L.

Armoise Commune



Per leggere la carta: Si noti che in quasi tutte le località ricorre il tipo coetimologico dell'italiano *artemisia*, con realizzazioni fonetiche più o meno distanti da questo. A Pramollo si sottolinea come a San Germano la pianta venga chiamata *ërtemiza*.

Saperi locali: La pianta vegeta spontaneamente quasi dappertutto, e si utilizzano molto le foglie e le sommità fiorite che vengono bevute sotto forma di infuso. L'uso popolare la consiglia prevalentemente per le donne con problemi mestruali o mestruazioni dolorose e in generale per tutto l'apparato sessuale femminile; infatti un detto diceva «*se la fennë sabéssë la virtù d'l'arsëmizë i s'nën pliaria t' lou dzours dins sa chamizë*»: "se la donna conoscesse le virtù dell'artemisia se la terrebbe ogni giorno nella sua camicia" (**PRAGELATO** e **SESTRIERE**). La pianta veniva usata anche per le mucche partorienti, forse per le sue virtù depurative. A **PERRERO** si utilizzava anche, insieme ad altre erbe aromatiche, per fare dei fumi all'interno delle stalle, «*për fâ l'eitubbo*», ovvero per depurare e pulire il locale, dopo che le mucche venivano portate al pascolo. A **PRAROSTINO** c'era un'usanza simile: si aveva l'abitudine, quando la mucca partoriva, di far bruciare un po' di artemisia per profumare la stalla, perché si diceva che altrimenti le vacche avrebbero perso il latte a causa dell'odore del letame.

Botanica

Famiglia: *Asteraceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne, cespugliosa, con un lungo fusto rossiccio e ramosissimo, alto dai 50 ai 150 cm. Le foglie sono pennatorpartite, con segmenti dentati: la pagina superiore è verde scuro e glabra, mentre la pagina inferiore è coperta di fitti peli bianco-grigiastri. Agli apici degli steli sono riunite in pannocchie le infiorescenze bruno-giallastre.
Habitat: bordi di sentieri e di strade, incolti. Predilige i terreni azotati dal livello del mare fino ai 1000 m. Fiorisce da giugno a settembre ed è presente in tutta Italia.
Parti usate: si utilizzano le sommità fiorite (raccolte tra luglio e agosto) in tisana, che hanno proprietà amaro-toniche, emmenagoghe, sedative e digestive, per la cura di dismenorrea e amenorrea, irregolarità del ciclo mestruale, parassitosi intestinali, stati anoressici e dispepsia. Le radici sono indicate anche a favore del sistema nervoso centrale in caso di sovraccitazione e stanchezza generale (usi e tradizioni popolari attribuiscono alla pianta anche proprietà antiepilettiche). Foglie e boccioli dei fiori apicali possono essere utilizzati anche come spezia (leggermente amarognola) per condire piatti di carne, insalate e zuppe.


artimizo
Chiomonte
Bardonecchia
arsëmizë
arsëmizë
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
arsëmizo
Roure (Bourcet)
arsimîz
Sestriere
armiza (pl.)
Perrero
artemizia
ërtëmizo
Villar Perosa
ërsëmizio
Prali
Pramollo
artemiza
Prarostino
artemizia
artemizia
Luserna
S. Giovanni
Bobbio Pellice
Bibiana
Rorà
Abriès
Aiguilles
Arvieux
artemizia

ASPARAGO SELVATICO

ARUNCUS DIOICUS (W.) F.; ASPARAGUS OFFICINALIS L.; ORNITHOGALUM PYRENAICUM L.

Asperge Sauvage

Per leggere la carta: La pianta è conosciuta solo in area montana, dove cresce; tutte le denominazioni continuano il latino, con l'aggettivazione 'selvatico', tranne quella attestata a Fenestrelle, *glaoudia*. A Prali viene riportata anche la denominazione *ëspars salvagge*, che è percepita come più italianizzata; a Prarostino l'informatrice cita anche gli *spari* (asparago dei boschi) e il *doumbrenque* (asparago "barba di capra"). A Luserna San Giovanni, l'asparago «che fa la lanetta bianca lo chiamiamo in francese, *la reine des bois*».



Saperi locali: L'asparago selvatico è conosciuto solo in area montana. Forma e uso lo avvicinano all'asparago domestico. Non cresce ovunque, ma soltanto nelle zone umide (**PRALI**), vicino ai torrentelli e nelle zone ombrose del sottobosco (**BOBBIO PELLICE, PRAROSTINO**), nelle rogge ma pure in aree un poco pietrose, non dove ci sia troppa erba (**PERRERO**). A **PRAMOLLO** l'informatrice ci dice invece che la pianta si trova nei prati assolati, dove viene raccolta per uso alimentare, o in virtù dei suoi effetti diuretici. Viene raccolto quando è ancora rosso, prima che salga troppo in fretta; vengono fatti bollire, e l'acqua della prima bollitura si butta via, perché altrimenti sono troppo amari e si fanno bollire con acqua pulita fino a quando non sono cotti (**PRALI**). Si possono mangiare in insalata o al forno con parmigiano e burro o in pinzimonio con dell'olio. L'asparago domestico, nella zona non montana, non si piantava nell'orto ma in un terreno appositamente adibito a *sparzera*. Il terreno scelto deve essere morbido, meglio se sabbioso, o comunque drenante; si faceva una specie di fosso in cui si sotterrava del ferro, stracci, o un tempo *sarmënta* di vite. Una volta preparato il terreno si prendono le radici e si mettono sottoterra, ben coperte. Il primo raccolto avviene il secondo anno (**BIBIANA**), e la pianta porta con profitto per cinque o sei anni. La raccolta è da aprile a tutta la primavera inoltrata.

Aruncus dioicus (W.) F.
Famiglia: *Rosaceae*
Descrizione: robusta pianta erbacea, perenne, alta fino a 2 metri quando è fiorita. Il rizoma è legnoso, i fusti sono poco ramificati e, durante la fioritura sono molto appariscenti, appaiono come grandi pannocchie costituite da piccoli fiori bianchi (da qui il nome "barba di capra").
Habitat: cresce in zone umide e ama il sottobosco dei boschi submontani. Vegeta dai 500 ai 1500 m. Fiorisce fra giugno e luglio ed è presente solo in Italia settentrionale.
Parti usate: i giovani germogli rossastri sono edibili e germogliano verso aprile-maggio.

Asparagus officinalis L.
Famiglia: *Asparagaceae*
Descrizione: pianta erbaceae perenne, a completo sviluppo è dotata di un fusto verde, eretto, glabro e ramosissimo, alto fino a 1,50 m. Dai giovani germogli primaverili (turioni) si sviluppa poi una bacca rossastra caratteristica.
Habitat: zone di mezz'ombra, su terreni acidi e ben drenati. Si trova in zone incolte e in prossimità di corsi d'acqua. Vegeta dai 0 ai 600 m. Fiorisce fra maggio e luglio. ed è diffuso in tutta Italia.
Parti usate: i giovani germogli, chiamati turioni, sono commestibili e vengono raccolti verso aprile e maggio.

Ornithogalum pyrenaicum L.
Famiglia: *Asparagaceae*
Descrizione: pianta erbaceae bulbosa, con bulbo sotterraneo allungato. Le foglie sono lineari scanalate e appassiscono durante la fioritura. I fiori sono bianco-giallini a spiga e disposti in modo piramidale.
Habitat: predilige terreni incolti, boscaglie e cespuglieti. Vegeta dai 0 ai 1500 m. Fiorisce fra maggio e luglio. Diffuso in tutta l'Italia.
Parti usate: i giovani turioni consumati come gli asparagi.


Chiomonte
Bardonecchia
glaoudia
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
spars sarvagge
Roure (Bourcet)
Sestriere
Perrero
ëspars (pl.)
spars
Villar Perosa
sperjo - ëspars
salvagge
Pramollo
Prali
sparou
Prarostino
ëspars sarvage
sparus sarvage
Luserna
S. Giovanni
Bobbio Pellice
Bibiana
Rorà
Abriès
Aiguilles
Arvieux
spars sarvagge

ASSENZIO

ARTEMISIA ABSINTHIUM L.

Absinthe



Per leggere la carta: Il tipo, pur in vesti fonetiche piuttosto disomogenee, è lo stesso in tutta l'area, con l'eccezione di Chiomonte, dove è attestata la forma *fô*.

Saperi locali: Si usavano le sommità fiorite e le foglie in tisana, per il mal di stomaco e come vermifugo, soprattutto per i vermi dei bambini (*dë breu d'ûsénc*, del brodo d'assenzio, **ROURE**), o per favorire la digestione (**PRAMOLLO**). Si dava anche alle mucche e ai conigli per problemi di indigestione. L'assenzio si poteva anche usare fresco, pestato con del lardo rancido, per fare degli impacchi (*pias*) per le slogature, le contusioni o le botte, come cita una testimonianza di **VILLAR PEROSA**: «*pœi a pistavu l'an-sens cun ël lart, […] l'ansens cun ël sim, ël lart ransi, alura lu pistavu, a resta na papëtta e lu bütavu sle fiacüre, esant ca i'era pa 'l lasonil* […] *tisana d' an-sens për i vèrm, lu fasiu pa 'd sicür ën licur, l'infuso për i vèrm, la freu, le stumiére*»: "poi pestavano l'assenzio con il lardo rancido, fino a ridurlo a una pappetta che si metteva sulle contusioni, siccome non c'`era il Lasonil [...] tisana d'assenzio per i vermi, non facevamo certo il liquore, infuso per i vermi, la febbre, l'indigestione". A **BOBBIO PELLICE** veniva usato fresco, pestato nel mortaio fino a creare una pastella, per far spurgare gli ematomi e, a dosi elevate, serviva come abortivo. A **PRAMOLLO** si crede che l'abuso di assenzio provochi l'epilessia. Sia a **BOBBIO PELLICE** che a **FENESTRELLE** si utilizzava per profumare le stalle (facendo l'*îtubbë*, le fumigazioni) dopo che si era tolto il letame. Si prendeva la brace dalla stufa sulla quale venivano deposti dei rametti di assenzio, rosmarino e ginepro; serviva a depurare l'ambiente. Per il suo gusto molto amaro, a **BOURCET**, gli uomini ne tenevano un rametto in bocca quando non potevano fumare. Invece a **PERRERO** e **PRAROSTINO,** per le stesse caratteristiche, era sconsigliato darlo a uomini e bestie: dicevano che faceva andare fuori di testa.

Botanica

Famiglia: *Asteraceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne che, se sfregata, ha un odore amaro caratteristico. In primavera, dalle radici si sviluppano getti alti 40-60 cm. con fusti molto ramificati nella parte superiore e di colore bianco/argenteo per la presenza di peli fitti e corti. Anche le foglie, tripennate, sono pelose e di colore bianco/argenteo nella pagina superiore, verdastro quella inferiore. I fiori appaiono come pallini gialli radunati in pannocchie terminali.
Habitat: vegeta in luoghi incolti, argillosi e secchi, lungo i bordi delle strade e nei prati submontani. Si trova in tutta la penisola dal livello del mare fino ai 2.000 m. Fiorisce da luglio a settembre e si raccoglie da maggio ad agosto.
Parti usate: le foglie e le sommità fiorite. In infuso o decotto ha proprietà vermifughe, febbrifughe, digestive ed emmenagoghe. Va usato con moderazione per la presenza di una sostanza psicoattiva, il tujone, che a dosi elevate è neurotossico.


douissë'n
Bardonecchia
fô - fôr
Chiomonte
ûséncs
Pragelato
(Grand Puy)
usénc
Fenestrelle
ûsénc
Roure (Bourcet)
iséns - uséns
Sestriere
unsënc
Perrero
ansens
ûisénc
Villar Perosa
ûisénc
Prali
Pramollo
ushénc
Prarostino
uisént
Bobbio Pellice
uisént
insens -
èrba bianca
Luserna
S. Giovanni
Bibiana
Rorà
uisënt
Abriès
Aiguilles
Arvieux

BARBA DI BECCO

TRAGOPOGON PRATENSIS (L.) CELAK

Salsifis des prés

Per leggere la carta: Il nome è ben attestato in tutta l'area d'indagine: è calco del greco *tragopogon* ('barba di capro' appunto) più che nuova formazione – tranne nel caso della seconda risposta fornita a Rochemolles di Bardonecchia, *erbabouc*.

Saperi locali: Cresce in zone umide o comunque non aride, nei prati o nelle rive; è conosciuto in quasi tutte le località di inchiesta, anche se non dappertutto è ancora utilizzato. Una volta se ne trovava in grande quantità, mentre ora scarseggia perché i prati non sono più concimati, ma si può coltivare (**FENESTRELLE**). Della pianta si utilizzano le radici e i germogli (**FENESTRELLE**), che vengono utilizzati per preparare soprattutto tisane. Altri usi mangerecci sono quello di prepararne minestre, anche solo di *barbabouc* (**PRAMOLLO, PRAGELATO**), insalate (**PRAMOLLO**), oppure di cuocerli in forno gratinati con parmigiano. I germogli possono essere mangiati in insalata, ottima per il loro gusto acidulo (**BOBBIO PELLICE**), o fatti saltare in padella con del burro (**PRALI**). A **RORÀ** non si mangia più e anche a **PRAMOLLO** non si ha l'abitudine di usarlo.



Botanica

Famiglia: *Asteraceae*
Descrizione: pianta erbacea biennale o pluriennale, con radice a fittone e fusto eretto, poco ramoso, striato e cavo con linfa lattiginosa. Le foglie si presentano lineari, lunghe, strette e appuntite, simili a fili d'erba e avvolgono il fusto. I fiori sono capolini apicali di colore giallo oro a forma di stella, che si chiudono a mezzogiorno o con il tempo coperto.
Habitat: comune ai lati dei sentieri, nei prati e nei campi non eccessivamente fertili. Vegeta dal livello del mare ai 2.100 m, e fiorisce da aprile a settembre. È presente in tutta l'Italia escluse le isole.
Parti usate: tutta la pianta è commestibile, finché è tenera e giovane, come anche la radice. Questa ha anche proprietà diaforetiche, espettoranti, sudorifere e astringenti; infatti da sempre utilizzata come calmante in tutte le affezioni dell'apparato respiratorio.


barbabouc - erbabouc
Bardonecchia
Chiomonte
barbabouc - barbobouc
barbabouc
Pragelato (Grand Puy)
barbabouc
Fenestrelle
barbabouc
Roure (Bourcet)
barbabouc - barbobouc
Sestriere
barbabouc
Perrero
barbabouc
Villar Perosa
barbabouc
Pramollo
barbabouc
Prali
barbabouc
barbabouc
Luserna S. Giovanni
barbabuc
Bibiana
Bobbio Pellice
Rorà
barbabouc
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar Focchiardo
Condove
Vaie
Sant'Ambrogio di Torino
Parco naturale del Gran
Melezet
Beaulard
Oulx
Usseaux
Parco Naturale Orsiera Rocciavrè
Coazze
Forno di Coazze
Giaveno
Chambons
Allevè
Mont Chaberton
Cesana Torinese
Claviere
Monginevro
Val-des-Prés
Sauze di Cesana
Balziglia
Perosa Argentina
Serremarchetto
Didiero
Clotes
Frossasco
Roletto
Brianzoni
Cervières
Pomieri
Parco Naturale di Conca Cialancia
Pradeltorno
Porte
Pinerolo
Prarostino
Osasco
Torre Pellice
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo
Italia
France
SS24
SS335
E70
SP24
SS25
SP23R
N94

BARDANA

ARCTIUM LAPPA L.

Bardane



Per leggere la carta: La bardana presenta una varietà di denominazioni interessante: le valli Chisone e Germanasca sembrano più compatte in nomi che apparentemente rimandano a '*grattaculo*'; i nomi raccolti a Fenestrelle «*grattëcloùe* o *lappë*» possono portare a individuare un composto in cui la coda sia '*lappa*' o simile, la testa forse dal germ. *kletto* 'bardana' (cf. FEW XVI 331) incrociato certo con il lat. *crataegus*. La fortuna del tipo andrà ricercata nella spinosità della testa della bardana, che la avvicina alla rosa canina (*gratacul*). Si fa derivare dal germ. *kletto* anche *gëtta* «con *ġ* forse per analogia di *ġuṭáy*» (Levi, *Le palatali* piemontesi, Torino 1918, p. 11): nella nostra indagine abbiamo *agëtte*, a Villar Perosa. Il nome *napoulé* (Rorà), da cui *napouleoun* di San Giovanni (indizio dell'uso giocoso della pianta), sarà da legarsi alle nominazioni *napule* / *lapule*, attestati dall'ALEPO nel basso Piemonte, e riconducibili a '*lappa*' (< lappa) così come la forma di Bardonecchia; allo stesso modo *apilhet* raccolto a Bobbio, è spiegato dall'informatore «nel senso che si appiglia»: ragione denominativa che si ritrova in altri nomi della pianta, non raccolti nella nostra indagine. L'informatrice di Roure ci dice che, a Perosa, la pianta sarebbe chiamata *gratacüi*, mentre a Pramollo la forma *grattacùou* viene spiegata con la caratteristica dei fiori uncinati di attaccarsi agli abiti e al pelo degli animali, provocando loro prurito. In alta Valle di Susa vanno infine segnalate le forme coetimologiche dell'italiano *bardana* (Sestriere e Bardonecchia), *grampias* (Sestriere) e *grouvio* e *chicapoui* – quest'ultimo definito come "piemontese" (Chiomonte), che non hanno corrispondenti nell'area.

Saperi locali: Nelle località d'inchiesta montane è una pianta molto conosciuta e fino a metà del secolo scorso anche ampiamente utilizzata a scopo medicinale. Cresce vicino agli orti, ed è una pianta robusta che sopporta bene gli inverni. D'autunno si raccoglieva la radice, si faceva seccare e poi si usava per farne dei decotti. Si usava per le sue funzioni depurative, per le vene varicose e per il miglioramento generale della circolazione oppure per la cura dei capelli (**BARDONECCHIA**). A **PRALI** si aggiungevano anche le foglie nei minestroni primaverili. Invece nelle zone di campagna

pedemontane e di pianura era prevalentemente utilizzata a fini ludici: i bambini si lanciavano addosso i fiori, che rimanevano appiccicati ai vestiti.

Botanica

Famiglia: *Asteraceae*
Descrizione: pianta biennale, erbacea e di grandi dimensioni, che il primo anno sviluppa una rosetta basale, nel secondo anno fiorisce e poi muore. Le foglie sono molto grandi e di forma triangolare, mentre i capolini, di colore viola-rossastro, crescono all'apice di lunghi steli, con i singoli fiori muniti di brattee uncinate e appuntite mediante le quali rimangono attaccate ai vestiti. La radice a fittone è carnosa e di colore nero all'esterno.
Habitat: bordi di sentieri, incolti, radure boschive dal piano fino a 1800 m. Fiorisce da luglio fino a settembre ed è presente in tutta Italia.
Parti usate: In cucina i piccioli delle foglie giovani vengono raschiati e sono ottimi lessati oppure fritti, mentre le radici si consumano crude in insalata, oppure cotte impiegate come le carote o, aggiunte alla fritture. La radice è anche curativa grazie alle mucillagini e all'amido di cui è ricca: è considerata depurativa e diuretica se assunta sotto forma di decotto, mentre per uso esterno è indicata in caso di malattie della pelle (come eczema e psoriasi), contro la forfora e per stimolare la crescita dei capelli.


bardanë - lapas
Bardonecchia
grouvio - chicapoui
Chiomonte
gratquieul
Pragelato (Grand Puy)
grattëcloùe - lappë
Fenestrelle
chardoun
Roure (Bourcet)
grampias - bardonh - plant dâ gratcuëls
Sestriere
grattocùel
Perrero
barda(n)o - grattacùou
agëtte (pl.)
Villar Perosa
grattocùel
Prali
Pramollo
gratacù
Prarostino
napouleoun
apilhet
Bobbio Pellice
Luserna S. Giovanni
Bibiana
Rorà
napoulé
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar Focchiardo
Condove
Vaie
Rochemolles
Melezet
Beaulard
Oulx
Usseaux
Chambons
Coazze
Giaveno
Forno di Coazze
Parco Naturale Orsiera Rocciavrè
Parco naturale del Gran
Allevè
Balziglia
Perosa Argentina
Serremarchetto
Mont Chaberton
Cesana Torinese
Claviere
Val-des-Prés
Monginevro
Sauze di Cesana
Didiero
Clotes
Frossasco
Roletto
Pomieri
Parco Naturale di Conca Cialancia
Pradeltorno
Cervières
Brianzoni
Torre Pellice
Bricherasio
Osasco
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo
Italia
France
SS24
SP24
SS25
SS335
E70
SP23R
SP166
N94
T4

BISTORTA

BISTORTA OFFICINALIS D.

Renouée Bistorte



Per leggere la carta: Bardonecchia, Rorà, Bobbio Pellice e Bibiana sono concordi nel tipo '*lingua bovina*', motivato a Bobbio «per via della foglia che pare abbia la forma della lingua dei bovini». Anche a Prarostino la forma *lëngabouina*, motivata, come a Bobbio Pellice, dalla somiglianza della foglia con la lingua delle mucche. L'altro tipo, prevalente in val Chisone e Germanasca, è *ërparà*; il *plumin* di Pragelato sarà probabilmente un '*piumino*', dalla forma del fiore. Infine la forma *prèlle* di Chiomonte trova corrispondenza nelle località francoprovenzali della Valle di Susa (Mattie, Giaglione e Novalesa).

Saperi locali: Considerata un'ottima erba da foraggio e particolarmente apprezzata dalle mucche, era molto presente negli anni passati nei prati, mentre ora sta scomparendo per via del troppo letame presente sul suolo. Nelle aree montane era fra le erbe spontanee raccolte in primavera per dare sostanza alle minestre, alle frittate o anche solo lessate in acqua e poi passate in padella, come con gli spinaci selvatici. A **FENESTRELLE** si usava anche a scopo medicinale: Le foglie e le radici (anche polverizzate) venivano bevute in tisana in caso di disturbi intestinali, mentre a **PRAROSTINO** dicevano che servisse per la tosse, ma di non esagerare perché è "brusc".

Botanica

Famiglia: *Polygonaceae*
Descrizione: erbacea perenne dotata di fusto cavo e nodoso, privo di ramificazioni. Le foglie sono oblunghe con i margini ondulati e una grossa nervatura centrale bianca. All'apice del fusto crescono i fiori rosa riuniti in una densa spiga cilindrica.
Habitat: forma vaste distese nei prati umidi di montagna; fiorisce da maggio ad agosto e vegeta dai 900 fino ai 2000 m. È diffusa in tutta Italia, con l'eccezione delle isole.
Parti usate: le giovani foglie possono essere mangiate crude in insalata o cotte come gli spinaci, oltre essere considerate un ottimo foraggio per gli animali. In tempi di carestia, il rizoma contorto e serpentiforme veniva essiccato, macinato e addizionato alla farina per allungarla. A livello terapeutico è un'erba con proprietà astringenti, lenitive, febbrifughe, diuretiche, lassative ed emostatiche. Per uso interno si usa in caso si diarrea, catarro, cistite e mestruazioni abbondanti. Per uso esterno in caso di faringite, gengivite, perdite vaginali, fistole anali, ferite purulente, emorroidi e scottature.


lënguë bouvinë
Bardonecchia
prèlle
Chiomonte
plumin
Pragelato (Grand Puy)
arparò
Fenestrelle
ërparà
Roure (Bourcet)
ërparâ (pl.)
Perrero
ërparâ (pl.)
Villar Perosa
ërparâ (pl.)
Prali
couligoula - lëngabouina
Pramollo
Prarostino
lengabouina
Bobbio Pellice
lengabuina
Luserna S. Giovanni
Bibiana
Rorà
lënguebouìne (pl.)
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Sestriere
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar Focchiardo
Condove
Vaie
Rochemolles
Exilles
Melezet
Beaulard
Oulx
Parco naturale del Gran
Usseaux
Parco Naturale Orsiera Rocciavrè
Coazze
Giaveno
Forno di Coazze
Chambons
Allevè
Pattemouche
Mont Chaberton
Borgata
Balziglia
Perosa Argentina
Serremarchetto
Cesana Torinese
Val-des-Prés
Claviere
Monginevro
Sauze di Cesana
Didiero
Clotes
Frossasco
Roletto
Brianzoni
Cervières
Pomieri
Parco Naturale di Conca Cialancia
Pradeltorno
Angrogna
Osasco
Torre Pellice
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo
Pinerolo
Secondo di Pinerolo
SS24
SP24
SS25
SS335
SP23R
E70
N94
T4
166

BORRAGINE

BORAGO OFFICINALIS

Bourrache



Per leggere la carta: Questa carta si presenta a prima vista compatta, con lo stesso tipo lessicale diffuso in tutte le località. Con uno sguardo più attento è tuttavia possibile notare come le zone di parlata occitana delle Valli Chisone, Germanasca e Pellice presentino il dittongamento della vocale tonica, assente in area piemontese e in Val di Susa, e come alcune località (Prali, Perrero, Sestriere e Pragelato) non abbiano la consonante finale.

Saperi locali: A **PRAGELATO**, a **FENESTRELLE** e a **BOBBIO PELLICE** gli informatori raccontano che la borragine cresce spontaneamente negli orti: se ne raccoglieva il fiore per trarne tisane contro la tosse e il raffreddore e a scopo diuretico-depurativo; la foglia serviva per fare degli impacchi che toglievano l'infiammazione (a **PRAGELATO** si mettevano le foglie direttamente dove si era preso un colpo). A **BARDONECCHIA** era uso fare delle tisane di borragine contro il raffreddore o il mal di pancia. Si mangiava in frittata, nei ripieni e in minestra, con l'immancabile patata, che veniva schiacciata con il mestolo per fare un po'di spessore (**BOURCET**). Si usava anche fare le frittelle con le foglie, passandole nella pastella, ottenendo quelle che in alcune località vengono chiamate *binhëtta* (**PRALI E BOBBIO PELLICE**): quello alimentare è l'uso più comune nella maggior parte delle località d'inchiesta, come si rileva a **PERRERO** («*Soun bounissim dâ fâ in pastella, e en la mêtro*»). A **PRAROSTINO** invece il fiore non si usava.

Botanica

Famiglia: *Boraginaceae*
Descrizione: pianta erbacea annuale che si dissemina spontaneamente, alta dai 20-60 cm con fusti eretti, ramosi in alto e sovente venati di rosso. Tutta la pianta è caratterizzata da setole bianche che la rendono ispida. Le foglie sono ovate o lanceolate, mentre i fiori sono peduncolati, penduli e riuniti in infiorescenze terminali, con 5 petali a forma stellare di colore violetto-bluastro.
Habitat: predilige i terreni fertili e concimati e gli ambienti ruderali sabbiosi, argillosi e umidi. Specie molto comune in tutta Italia sia spontanea che naturalizzata dal piano fino agli 800 m. Fiorisce da aprile ad agosto.
Parti usate: la pianta intera e l'olio. Questa contiene fitoestrogeni che aumentano la secrezione lattea (galattogena), mucillagini ad azione emolliente in caso di catarro e tosse, minerali di calcio e potassio che donano un'azione tonico nervina, olio (estratto dai semi) ricco di Omega-6, usato per via interna per prevenire varie patologie infiammatorie della pelle. Si sconsiglia un uso prolungato di foglie e fiori perché contengono degli alcaloidi pirrolizidinici che sono epatotossici, mentre nell'olio questi non sono presenti.


bourachë - bourash
Bardonecchia
bourasho
Chiomonte
bourai
Pragelato (Grand Puy)
bourais
Fenestrelle
bourais
Roure (Bourcet)
bourai
Sestriere
bourai (pl.)
Perrero
buras
Villar Perosa
bourais
bourai
Prali
Pramollo
bouras
Prarostino
bourais
Bobbio Pellice
buras
Luserna S. Giovanni
buras
Bibiana
Rorà
bourais
Abriès
Aiguilles
Arvieux

CALENDULA

CALENDULA OFFICINALIS

Souci Officinale



Per leggere la carta: Il tipo più diffuso è da ricondurre a '*cortesia*', e fa probabilmente riferimento alla pratica di raccolta dei fiori: resiste in area montana, benché sia voce anche piemontese, mentre in pianura è prevalente '*calendula*'. Si noti che l'informatore di Pragelato non è sicuro nel rispondere, mentre l'informatrice di Villar Perosa avverte che «*quaidün la cunfunt cul tagete e la ciama carugnëtte*».

Saperi locali: A **PRAGELATO**, a **PERRERO** e a **BOBBIO PELLICE** veniva coltivata perché altrimenti tendeva ad inselvatichire e sparire: a **PRAGELATO** era più che altro ornamentale anche perché non sopportava il freddo dell'inverno, come anche a **BOURCET** e a **PRAMOLLO**. A **PERRERO** veniva usata in tisane, o se ne facevano dei cataplasmi per curarsi in caso di lividi e botte: si schiacciavano le foglie e le radici e si facevano degli impacchi. A **PRALI** le foglie vengono utilizzate per la frittata e nella minestra, inoltre il fiore viene fatto essiccare e utilizzato in infuso poiché è utile per il mal di denti. Si può anche mettere nell'olio e utilizzarla come unguento sulle bruciature. Invece a **PRAROSTINO** viene spontaneamente di anno in anno: si usa il fiore in tisana (d'estate fresco, d'inverno secco), mettendo un pizzico di fiori secchi nell'acqua bollente e si lascia qualche minuto in infusione, poi si beve senza zucchero e fa bene per il sangue e per i giramenti di testa. A **RORÀ** viene solo utilizzata a scopo ornamentale, mentre a **LUSERNA** si è persa.

Botanica

Famiglia: *Asteraceae*
Descrizione: piccola pianta erbacea annuale, alta dai 20-50 cm. Con fusto eretto, ramificato e carnoso. Le foglie sono di color verde-grigiastro, mentre all'apice del fusto troviamo i caratteristici fiori a capolino, che vanno dal giallo all'arancio lucente.
Habitat: coltivata nei giardini, mentre risulta spontanea negli incolti e nelle aree antropizzate dal piano fino ai 600 m. Fiorisce da giugno a novembre ed è presente in tutta Italia.
Parti usate: i capolini raccolti durante la fioritura possono essere utilizzati sia per via interna in tisana che ad uso esterno sotto forma di pomate o oleoliti. Hanno attività antinfiammatoria, antibatterica, antisettica, cicatrizzante, decongestionante, lenitiva, idratante, coleretica, emmenagoga, ipotensiva, vasodilatatrice periferica, antispasmodica.


Chiomonte
Bardonecchia
cortezìa
Pragelato
(Grand Puy)
Fenestrelle
courtesiò
Roure (Bourcet)
courtezìo
Perrero
curtezìe (pl.)
Villar Perosa
courtëzìo
Prali
Pramollo
courtezìa
Prarostino
courtezìe (pl.)
courtezìa
Bobbio Pellice
calendula
Luserna
S. Giovanni
Bibiana
Rorà
caléndoula
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Sestriere

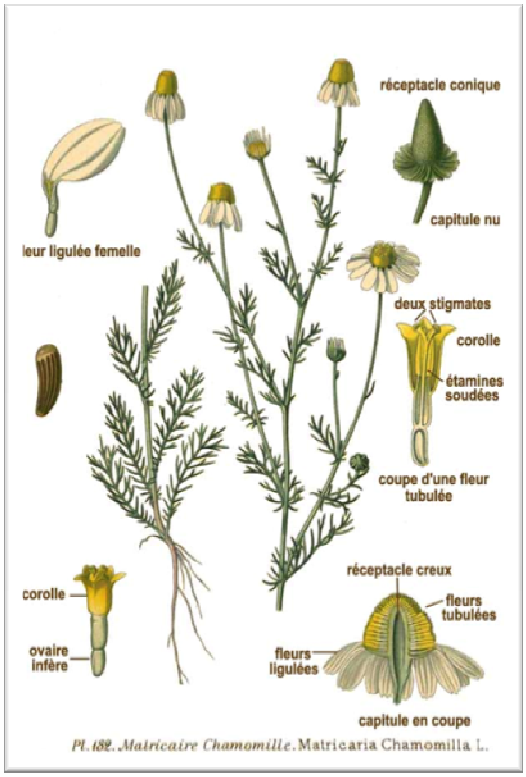
CAMOMILLA

MATRICARIA CHAMOMILLA L.

Camomille

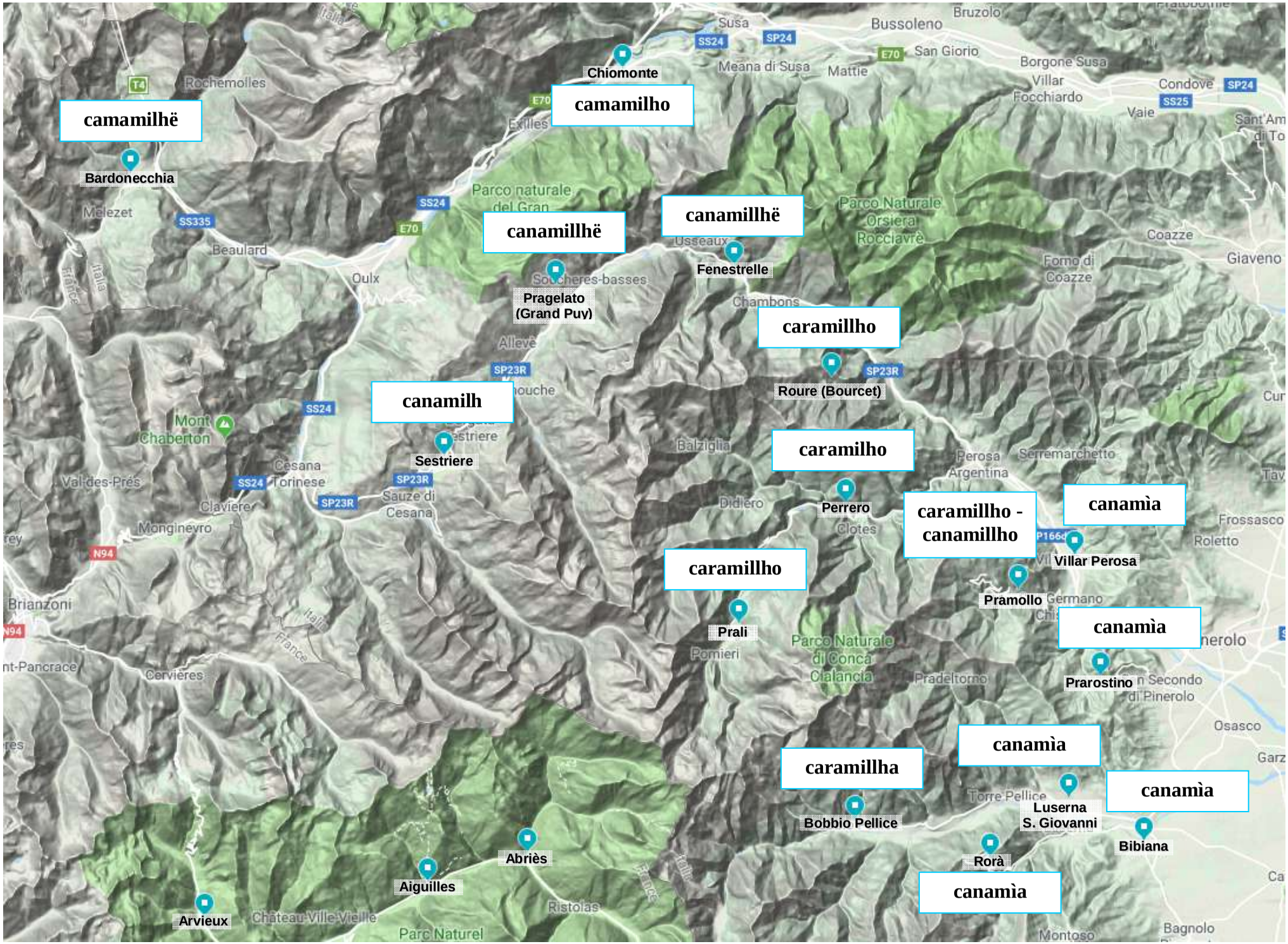
Per leggere la carta: Tutte le denominazioni riportano il tipo coetimologico dell'italiano *camomilla*; gli informatori di Pramollo aggiungono che, a San Germano, la pianta viene chiamata *caramillha.*

Saperi locali: Viene selvatica nei campi e anche negli orti, dove si faceva attenzione a non sradicarla quando si zappava la terra. Gli informatori di **PRAMOLLO** sostengono che la scorta di fiori essiccati vada rinnovata ogni anno: questi servono per curare la febbre, il mal di testa, "e un'infinità di altri malanni". La tisana veniva assunta come sostituto del tè, come calmante e per i problemi di insonnia, ma non per tutti: a molti fa l'effetto contrario! Con l'infuso tiepido si curavano anche i problemi agli occhi, facendo impacchi con degli stracci bagnati o con dei batuffoli di cotone.



Botanica

Famiglia: *Asteraceae*
Descrizione: pianta erbacea annuale, intensamente profumata, alta 20/40 cm con fusti eretti, sottili, glabri e spesso ramificati. I fiori sono costituiti da capolini apicali, con la parte interna di colore oro, mentre la corolla è costituita da petali ligulati bianchi.
Habitat: presente negli incolti, lungo le strade, infestante nelle coltivazioni di cereali. Vegeta tra il livello del mare e gli 800 m. (raramente, fino ai 1.500 m). Fiorisce da maggio ad agosto ed è presente in tutto il territorio italiano.
Parti usate: i capolini florali raccolti nel periodo della fioritura (giugno/luglio). È un'erba con azione spasmolitica, sedativa e digestiva. Per uso interno serve in caso di problemi digestivi di origine nervosa e stimola i globuli bianchi del sistema immunitario che hanno il compito di combattere le infezioni (es. raffreddore o influenza). Per uso esterno è emolliente e cicatrizzante in caso di ferite e scottature.


camamilhë
Bardonecchia
camamilho
Chiomonte
canamillhë
canamillhë
Pragelato
(Grand Puy)
canamillhë
Fenestrelle
caramillho
Roure (Bourcet)
canamilh
Sestriere
caramilho
Perrero
caramillho -
canamillho
canamìa
Villar Perosa
caramillho
Prali
canamìa
Prarostino
canamìa
caramillha
Bobbio Pellice
canamìa
Luserna
S. Giovanni
Bibiana
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Rorà
canamìa

CARDO

VARIE

Chardon

Per leggere la carta: Le diverse specie sono ben conosciute, e continuano *cardus*, con suffissi per distinzione delle specie; la zona montana di crescita è all'origine del fatto che anche in area piemontese si imponga, ad es., l'esito palatale di CA iniziale a Bibiana. In molte località sono registrate diverse forme, per lo più riconducibili a specie diverse: a Roure la *chardouso* viene più in alto, e facilmente corrisponde al 'cardo di montagna' (Bobbio Pellice), o carlina acaulis (Bibiana); anche a Villar Perosa è stata raccolta la forma *ciardusso*, per la carlina, oltre alla variante fonetica *cardoun*. La denominazione registrata a Pramollo corrisponde al cardo domestico, quello selvatico è *lou chardoun*. L'informatore di Perrero fa corrispondere la denominazione riportata al 'cardo d'argento', le informatrici di Prali parlano invece di un 'cardo selvatico'. Anche l'informatrice di Luserna San Giovanni cita l'opposizione fra il cardo coltivato (*cart*, forma raccolta anche a Bobbio Pellice, con identica definizione) e il cardo selvatico (*chardoun*). A Bibiana, tutti i cardi diversi dalla carlina sono *cardoun*; a Pragelato, la forma raccolta (al plurale *tsërdous*) fa riferimento alla carlina acaulis.



Saperi locali: Delle diverse specie di cardo si prende in considerazione soprattutto la carlina (carlina acaulis), cui vengono affiancate alcune specie da orto. In tutti i luoghi si sottolinea la differenza tra i cardi mangerecci e quelli selvatici, associati talora alle malerbe o di cui si sottolinea il carattere infestante. Il cardo selvatico prende il posto delle patate quando queste vengono raccolte (**PRALI**) e quando viene negli orti si estirpa subito, altrimenti diventa difficile da debellare. È da togliere anche nei prati in cui ne vengono molti, perché non diano fastidio alle vacche al pascolo (**PRAROSTINO**). Nelle due valli Pellice e Chisone, della carlina è sottolineato l'uso ornamentale sulle case, con funzione di segnatempo o barometro: viene messa sulla porta di ingresso delle case, rivolta a sud, e se è aperta vuol dire che c'è il sole, se si chiude invece segna la pioggia. Il cardo d'argento è molto buono da mangiare (*cardoun*) gli tagli via le foglioline attaccate che formano la corolla, gli tagli via i semi e la parte che poi fiorisce, togli via tutto questo, poi li fai bollire nell'acqua e aceto e li metti via sott'olio" il cardo 'pungente' [cardo rosso o cardo branca orsina?] veniva fatto bollire ed era dato alle vacche quando avevano il ciclo prima di essere fecondate (San Martino). Varietà di cardo si possono mettere nell'orto, per mangiarli nella *bagna cauda*, anche se non così frequentemente per il lavoro che danno: debbono essere calzati e rincalzati e poi avvolti nella carta per farli imbianchire.


Chiomonte
Bardonecchia
tsërdoun
cherdoun
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
chardoun - chardouso
Roure (Bourcet)
cardoun
Sestriere
Perrero
ciardun –
ciardusso -
cardoun
cart -
chardoun
Villar Perosa
chardoun
Prali
Pramollo
chardoun
Prarostino
chardoun - cart
chardoussa - cart
ciardusa -
cardoun
Bobbio Pellice
Luserna
S. Giovanni
Bibiana
Abriès
Rorà
Aiguilles
chardouse (pl.)
Arvieux

CELIDONIA

CHELIDONIUM MAJUS L.

Grande Chélidonie

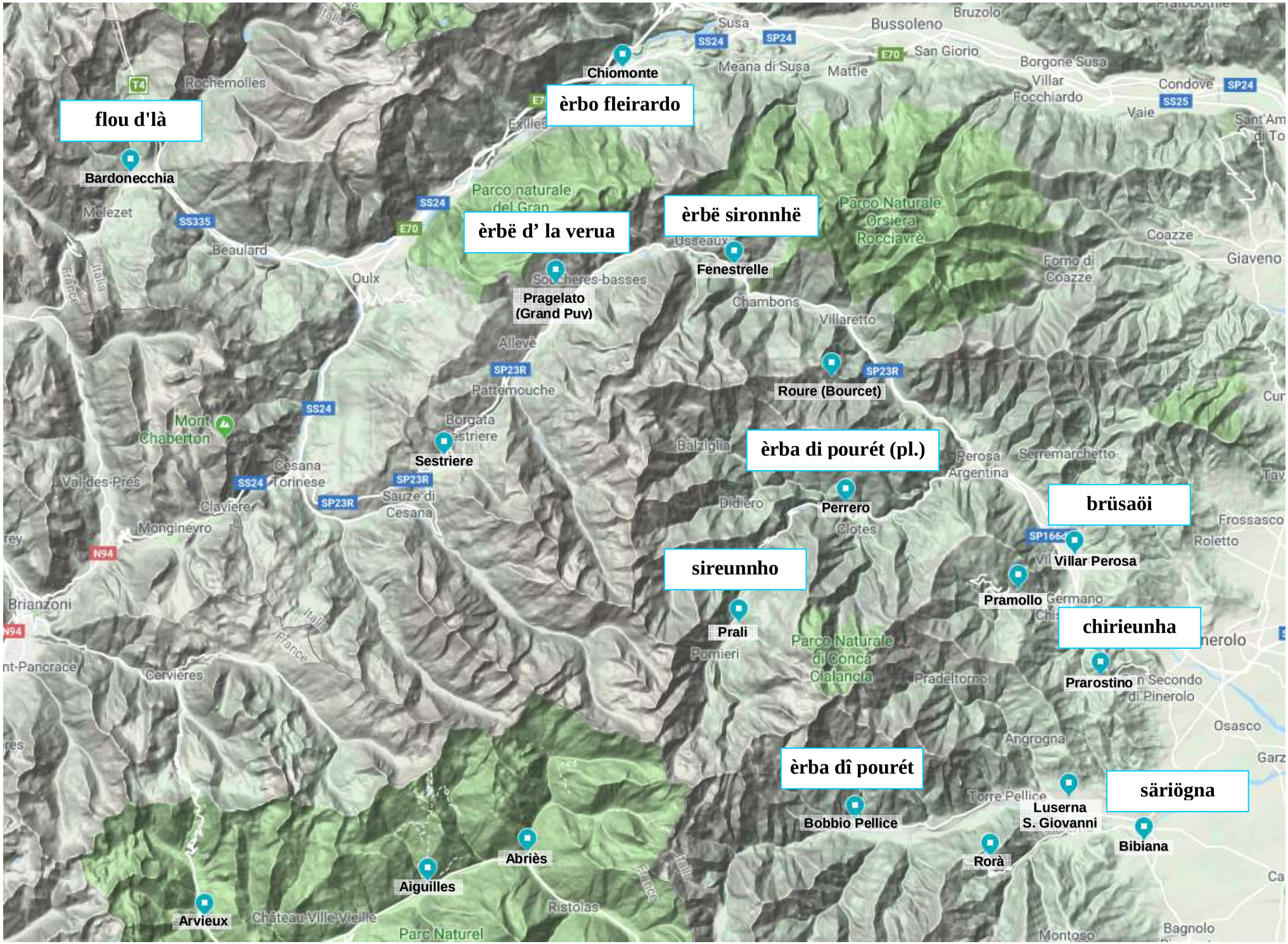


Per leggere la carta: Il tipo più antico, vista l'area di diffusione, pare essere quello attestato a Ghigo, Usseaux, Porte e Bibiana, che continua lat. *celidonia*, con passaggio di *l* a *r*, parallelo a –e forse sotto l'influsso di *saria* 'salvia'; l'alta val Chisone aggiunge *erba*, forse su impulso delle denominazioni vicine. Queste fanno riferimento alle proprietà della pianta di curare i *pouret* (significativo il nome a Grand Puy); 'bruciaocchi' di Villar Perosa, dove la pianta viene identificata come *cula ca fa ël lattice giaun*, è termine *passe-partout* per le piante con caratteristiche simili. Le denominazioni di Bardonecchia e Chiomonte, *flou d'là* "fiore del latte" e *èrbo fleirardo* 'erba puzzolente', rimandano probabilmente al latice giallo e maleolente secreto dalla celidonia.

Saperi locali: È conosciuta in tutta l'area di ricerca (sebbene non dappertutto se ne conosca il nome), eccezion fatta per **PRAMOLLO**. Veniva utilizzata nella medicina popolare, come rimedio naturale per porri, verruche, calli e piccole piaghe in generale. È facile da trovare presso i muri (non d'inverno) e, quando viene strappata, ne esce un liquido giallastro arancione («*planto qu'à d' lait*» **ROURE**), dal forte effetto cauterizzante, da porre sulle ferite (con le ovvie controindicazioni: «*së tla tuche e büte le man 'n buca brüsa la lenga e ij öi*» Barge, da cui il nome attestato a **VILLAR PEROSA**). Quando uscivano i *pourét* (**PERRERO, LUSERNA**), si trattavano con la linfa della celidonia e si continuava a medicarli per almeno 7-8 giorni, anche per più volte al giorno (**PERRERO**), fino a che non sparivano. A **PRAROSTINO** e **BOBBIO PELLICE** veniva usata anche per il mal di denti: veniva applicata sull'ascesso o sul dente dolorante, facendo però attenzione a non ingerirla in quanto velenosa.

Botanica

Famiglia: *Papaveraceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne, con fusto ramificato alto 50/80 cm. Ha piccoli fiori gialli a 4 petali che fioriscono da maggio a ottobre. Carattere distintivo è il lattice giallo che secerne quando viene incisa, velenoso se ingerito.
Habitat: tipica delle zone incolte, si trova spesso accanto ai muri e ai bordi dei sentieri, solitamente in zone un po' ombrose, su suoli ricchi di sostanze nutritive. È comune in tutta Italia, come in Europa e in Africa settentrionale.
Parti usate: le parti aeree della pianta e la radice. Il lattice viene usato, in medicina popolare, per la cura delle verruche, grazie al suo effetto caustico a contatto con la pelle. L'estratto è antibatterico e antivirale. I semi hanno un nutriente corpo oleoso molto gradito alle formiche, che così li diffondono.


flou d'là
Bardonecchia
Chiomonte
èrbo fleirardo
èrbë d' la verua
Pragelato
(Grand Puy)
èrbë sironnhë
Fenestrelle
Roure (Bourcet)
èrba di pourét (pl.)
Perrero
brüsaöi
Villar Perosa
Pramollo
sireunnho
Prali
chirieunha
Prarostino
èrba dî pourét
Bobbio Pellice
säriögna
Luserna
S. Giovanni
Bibiana
Rorà
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Sestriere

CICORIA

CICHORIUM INTYBUS L.

Chicorée Sauvage

Per leggere la carta: Accanto al tipo lessicale più diffuso (coetimologico dell'italiano *cicoria*), troviamo alcune denominazioni isolate (*salada sërvaja* a Bobbio Pellice), o in uso nell'area per indicare altre piante: è il caso della *jalino graso* di Pragelato o della *chicouta* di Perrero. Le denominazioni raccolta a Fenestrelle e a Roure indicano anche la cicoria coltivata; a Luserna San Giovanni, per distinguerle, si aggiunge l'aggettivo *sarvaja*.

Saperi locali: A **FENESTRELLE**, dove la cicoria non vegeta in grandi quantità, non c'era l'abitudine di mangiarla, e a **PRAGELATO** non era conosciuta: altrimenti si consumavano le foglie in insalata o in minestra, come a Pramollo. In tempi passati, si utilizzavano le radici essiccate e poi polverizzate come surrogato del caffè (**ROURE E LUSERNA SAN GIOVANNI**). A **BOBBIO PELLICE** non c'era l'abitudine di consumarla perché il lattice che contiene al suo interno era considerato velenoso, mentre a **LUSERNA SAN GIOVANNI** si utilizzava anche a scopo medicinale: si raccoglievano i fiori, le foglie e le radici perché era considerata un ottimo depurativo dell'organismo.



Botanica

Famiglia: *Asteraceae*
Descrizione: pianta biennale o perenne, caratterizzata da una lunga radice a fittone e un fusto lungo, eretto e ramoso, alto fino ad un metro. I fiori sono tutti ligulati di colore blu-violetto, e si caratterizzano per chiudersi al pomeriggio e con il brutto tempo.
Habitat: presente negli incolti, ai bordi delle strade e dei sentieri dal piano fino ai 1200 m. Fiorisce da luglio a settembre ed è presente in tutta l'Italia.
Parti usate: la radice viene raccolta in primavera o in autunno e, previa essiccazione, può essere utilizzata come decotto per le sue proprietà "amaro-toniche": è digestiva, depurativa, leggermente lassativa e riduce il colesterolo. In cucina si possono utilizzare le foglie per preparare insalate sia crude che cotte, saporite, ma decisamente amare. In passato, soprattutto nel periodo bellico, le radici tostate venivano usate come succedaneo del caffè.


sicouré
Bardonecchia
sicourê
Chiomonte
sicori
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
sicorio
Roure (Bourcet)
chicouta
Perrero
sicoria
jalino graso
Villar Perosa
Pramollo
sicoria sarvaja
Prarostino
Prali
salada sërvaja
Bobbio Pellice
sicoria
Luserna
S. Giovanni
sicoria
Bibiana
Rorà
sicoria
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Sestriere
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar Focchiardo
Condove
Vaie
Rochemolles
Exilles
Parco naturale del Gran Bosco di Salbertrand
Parco Naturale Orsiera Rocciavrè
Melezet
Beaulard
Oulx
Usseaux
Chambons
Coazze
Forno di Coazze
Giaveno
Allevè
Pattemouche
Borgata
Balziglia
Perosa Argentina
Serremarchetto
Mont Chaberton
Cesana Torinese
Val-des-Prés
Claviere
Monginevro
Sauze di Cesana
Didiero
Clotes
Rodoretto
Frossasco
Roletto
Brianzoni
Cervières
Pomieri
Parco Naturale di Conca Cialancia
Pradeltorno
Osasco
Torre Pellice
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo
Italia
France
SS24
SP24
SS25
SS335
SP23R
E70
N94
T4

CRESCIONE

NASTURTIUM OFFICINALE R.BR.

Cresson de fontaine

Per leggere la carta: In tutte le località dell'area emerge il tipo coetimologico dell'italiano *crescione*, in diverse forme fonetiche (si noti ad esempio il passaggio, in area piemontese, dal nesso kr- a k).

Saperi locali: Il crescione era la prima erba che si raccoglieva: appena scioglie la neve, quando cominciano a formarsi piccoli rigagnoli, la pianta comincia a vegetare (**PERRERO**) e va raccolta prima della fioritura, altrimenti perde di gusto. Cresce dove ci sono le fontane o le sorgenti, in luoghi in cui l'acqua è pulita e non eccessivamente fredda. Si mangiava crudo e si facevano insalate per tutta la primavera: si mangiava assieme ad altre insalate, sempre con delle uova sode tagliate a pezzettini (**PERRERO**). Ha un gusto molto particolare: infatti contiene molto ferro e fa bene per l'intestino e il sangue (**PERRERO, BOURCET** e **PRAROSTINO**). A **PRALI** si utilizza per fare il pesto, mentre a **PRAMOLLO** se ne fanno degli gnocchi. Oggi l'impressione è che sia meno diffuso di un tempo, forse perché i torrentelli non sono più curati come una volta; siccome il crescione viene dove l'acqua è pulita, la presenza della pianta in prossimità di una fontana può essere considerata un segno della potabilità dell'acqua (**RORÀ**).



Botanica

Famiglia: *Brassicaceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne, con il fusto immerso nell'acqua che emette numerose radichette bianche. Pianta glabra, a foglie alterne e un po' carnose, suddivise in 3-9 foglioline verdi lucenti. I fiori sono piccoli e bianchi, disposti in grappoli terminali.
Habitat: presente nei fossati e nei ruscelli purché con acque correnti pure e pulite. Normalmente è presente dal piano fino ai 1500 m. Fiorisce da maggio a luglio ed è presente in tutta Italia.
Parti usate: le parti aeree vengono consumate fresche a scopo alimentare. Viene usato nel periodo primaverile come cura depurativa, oltre ad avere proprietà diuretiche, stomachiche e balsamiche. Infatti è giudicato utile nelle forme bronchiali croniche per la presenza di zolfo tra i principi attivi.


greisoun
Bardonecchia
Chiomonte
crissón
Pragelato
(Grand Puy)
creisón
Fenestrelle
creisoun
Roure (Bourcet)
crissò
Sestriere
creisoun
Perrero
chërsun
Villar Perosa
creisoun
Pramollo
creisoun
Prali
geishoun - greisoun
Prarostino
quërsoun
creisoun
Bobbio Pellice
chërsun
Luserna
S. Giovanni
Bibiana
Rorà
creisoun
Abriès
Aiguilles
Arvieux

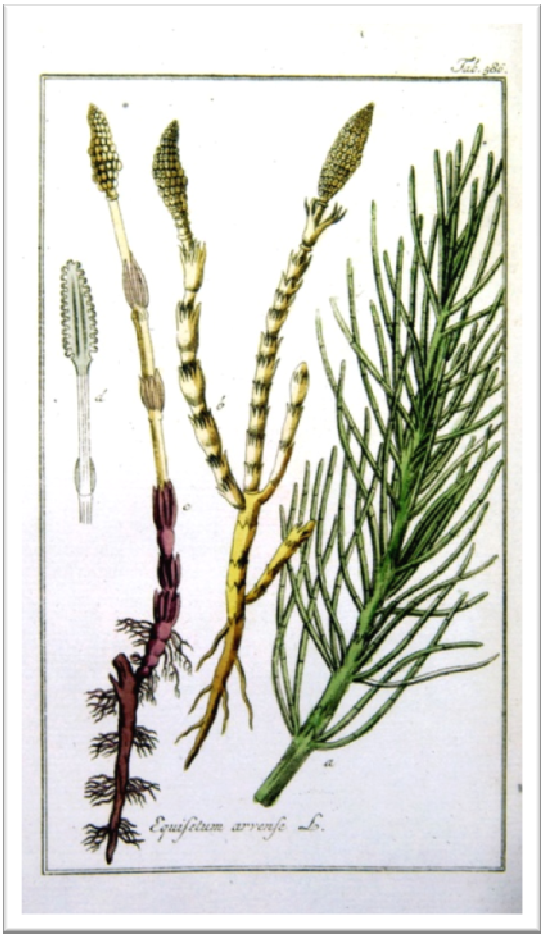
EQUISETO

EQUISETUM ARVENSE L.

Prêle des champs

Per leggere la carta: Il tipo '*coda di cavallo*', dalla forma della pianta, è largamente il più attestato; la forma registrata a Bibiana '*coda di topo*' (*pënnu* forse dal nom. di un **pinno, onis*, da pinna) si riscontra, sempre a Bibiana, sull'ALEPO e trova conforto a Oncino (carta I-ii-88); non trovano riscontro altrove *couratino* di Roure e *erdol* di Sestriere.

Saperi locali: È una pianta infestante, che cresce su terreni acidi e umidi, vegeta soprattutto al fondo dei campi ed è molto difficile da sradicare, perché ha la radice che corre sottoterra. A **PRAROSTINO** veniva raccolta nel periodo di settembre, quando era già bella alta, si faceva seccare e poi si usava in tisana. L'infuso veniva bevuto come depurativo e diuretico oppure per fare dei pediluvi nel caso di talloniti o dolori ai piedi; inoltre, se ne facevano degli impacchi (**BOURCET**). A **BOBBIO PELLICE** veniva anche usata come "spugna abrasiva" perché ricca di silice.



Botanica

Famiglia: *Equisetaceae*
Descrizione: specie perenne che presenta due tipi di vegetazione; una primaverile, in cui sviluppa corti fusti cilindrici, di colore giallastro-rossiccia, simili a una clava ovoidale e allungata. Questa forma vegetativa è quella fertile; dura pochi giorni e poi appassisce lasciando il posto alla fase vegetativa sterile, costituita da fusti eretti e ramificati, simili a pinetti, di colore verdastro, alti da 20 cm fino ad 1 metro.
Habitat: predilige i suoli grezzi, argillosi e silicei, purché umidi; è anche comune trovarla su suoli sassosi in montagna o nelle zone incolte antropizzate (es. scarpate ferroviarie).
Parti usate: la droga è costituita dai fusti sterili raccolti in estate e seccati. Questi sono molto ricchi in sostanze minerali, soprattutto in silice che gli dona proprietà diuretiche, antireumatiche e remineralizzanti; è inoltre utile per le affezioni articolari. È usato anche in cosmesi per le sue proprietà riepitelizzanti, dona elasticità alle pelli rugose, stanche e nelle smagliature.


coua d' chava - cou d shavà
Bardonecchia
shavalune - co d shaval
Chiomonte
èrbë d'etònh
Fenestrelle
Pragelato (Grand Puy)
couratino
Roure (Bourcet)
erdol
Sestriere
èrbo cavalino
Perrero
coua cavalina (pl.)
èrba cavalin-a
Villar Perosa
Pramollo
èrbo cavali(n)o
Prali
èrba cavalina
Prarostino
èrba cavalina
Bobbio Pellice
pënnu 'd giari
Luserna S. Giovanni
Bibiana
Rorà
èrba cavalina
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar Focchiardo
Condove
Vaie
Sant'Am di To
Parco naturale del Gran Bosco di Salbertrand
Parco Naturale Orsiera Rocciavrè
Usseaux
Coazze
Forno di Coazze
Giaveno
Oulx
Beaulard
Melezet
Bardonecchia
Chambons
Allevè
Mont Chaberton
Cesana Torinese
Sauze di Cesana
Claviere
Monginevro
Val-des-Prés
Balziglia
Perosa Argentina
Serremarchetto
Didiero
Clotes
Frossasco
Roletto
Pramollo
Germano
Pomieri
Parco Naturale di Conca Cialancia
Pradeltorno
Secondo di Pinerolo
Osasco
Angrogna
Torre Pellice
Cervières
Brianzoni
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo
SS24
SP24
SS25
SS335
E70
SP23R
N94
P166

ERICA

CALLUNA VULGARIS L. (HULL)

Bruyère

Per leggere la carta: L'area è compatta nell'attestare *bruéra* e varianti, 'brughiera', ben documentato nell'Italia settentrionale, in Francia e in Catalogna: cf. REP s.v. *bru*, Rivoira (2012), s.v. *bruchum* e rimandi. A Pramollo è attestata anche la forma singolare *brìaro*, sebbene di preferenza si usi il plurale; la particolarità della forma di Bardonecchia è spiegata dalla redazione dell'ALEPO come un errore dovuto alla dinamica d'inchiesta.



Saperi locali: Pianta conosciuta e utilizzata solo in alcuni luoghi d'inchiesta montani, mentre in pianura non è nota, perché non cresce in modo spontaneo. Ma anche in montagna si sta perdendo, mentre un tempo era considerata una pianta infestante (**RORÀ**): «quando ero ragazzino c'era gente della pianura che saliva per comprare fasci di erica perché veniva usata negli allevamenti del baco da seta: pare che aiutasse il bruco a salire per andare a fare il bozzolo. Qui se ne facevano delle fascine». A **PRAMOLLO** si raccoglie per farne dei mazzi ad uso ornamentale e, quando la pianta diventa grossa e legnosa, si può usare il legno, che è duro, per lavorarlo. C'è chi ne faceva delle pipe. Invece a **BOBBIO PELLICE** veniva usata principalmente per fare delle riserve di legnetti piccoli: serviva per accendere il fuoco, siccome brucia molto bene. Infine a **BOURCET** si usava anche a scopo terapeutico: si faceva in tisana per purgare il sangue, talvolta mischiandola con un po' di serpillo.

Botanica

Famiglia: *Ericaceae*
Descrizione: piccolo arbusto sempreverde con portamento cespuglioso caratterizzato da numerosi fiori rosati e violacei.
Habitat: questa pianta diventa molto vistosa nel periodo della fioritura (agosto-novembre), quando dipinge di rosa vaste aree di brughiere, sottoboschi accanto a vecchi larici o abeti tagliati, e pascoli. È legata a suoli acidi e a terreni silicei e la si trova dalla pianura sino a 2000m. (e a volte anche 2.700m).
Parti usate: si usano i fiori o i rametti terminali fioriti. È utile nelle forme leggere di cistite, specialmente nei bambini o nei prostatici, perché si può usare anche per lunghi periodi. Ha anche proprietà diuretiche, depurative ed è un calmante delle vie urinarie.


bravièrë
Bardonecchia
Chiomonte
brièr
briéra (pl.)
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
briéra (pl.)
Roure (Bourcet)
briëra (pl.)
Perrero
brièra (pl.)
- brìaro
brüéra
Villar Perosa
Pramollo
Prali
Prarostino
bruéra
brëira
Bobbio Pellice
Luserna
S. Giovanni
brüéra
Bibiana
Rorà
bruéra
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Sestriere

FAVAGELLO

RANUNCULUS FICARIA L.

Ficaire fausse-renoncule

Per leggere la carta: Il nome è dato solo a Perrero nella forma *feizoulas*, da ricondurre a un tipo 'fagiolaccio', che è probabilmente un dispregiativo.

Saperi locali: In generale non se ne attesta l'uso culinario, essendo la pianta velenosa. Della pianta si ricorda anche un uso sulle bruciature.



Botanica

Favagello: *Ranuncolaceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne, dotata di radice tuberizzata molto ramificata. Il fusto è lungo fino a 30 cm, mentre le foglie, di colore verde scuro a forma di cuore, sono in parte disposte a rosetta alla base del fusto e in parte inserite lungo questo. Il fiore, uno per pianta, è disposto all'apice del fusto.
Habitat: cresce in luoghi freschi e umidi e ombrosi, come il sottobosco. Fiorisce da febbraio a maggio. Vegeta dal livello del mare fino ai 1.300 m.
Parti usate: le foglie giovani in insalata e minestre primaverili. La radice viene impiegata, ad uso topico, nell'insufficienza venosa, quali pesantezza delle gambe ed emorroidi. Va ricordato che il favagello appartiene alla famiglia delle Ranuncolacee, piante potenzialmente velenose se ingerite.

Felce Dolce

POLYPODIUM VULGARE L.

Réglisse des bois

Per leggere la carta: Tutte le risposte raccolte (principalmente in montagna) sono riconducibili al tipo coetimologico del francese *réglisse*, liquirizia, nelle diverse realizzazioni dialettali; a Bibiana e a Villar Perosa gli informatori aggiungono il determinante "dei boschi".

Saperi locali: La felce dolce cresce lungo i muri e si raccoglie di passaggio, quando la si scorge. Ad esempio quando si andava al pascolo, si raccoglieva per poi succhiarla come una liquirizia, serviva a togliere la sete. Oppure si raccoglieva per poi farla seccare e usarla in tisana, come emolliente e digestiva, sovente associata ad altre erbe, come la malva, la genzianella o le viole di montagna. A Rodoretto si utilizza per preparare la birra analcolica, altrimenti prodotta con le bacche di ginepro. Può essere resa più scura e dolce aggiungendo appunto le radici di felce o lo sciroppo di tamarindo.



Botanica

Famiglia: *Polypodiaceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne, dotata di rizoma strisciante e con foglie di forma oblunga-lanceolata e arrotondata sulle punte, simili alle comuni felci.
Habitat: cresce su terreni ricchi di humus e poco calcarei, in luoghi umidi e ombrosi, su rupi, muri, tronchi e ceppaie di boschi di latifoglie e aghifoglie fino ai 2.600 metri; è presente in tutta Italia.
Parti usate: il rizoma, dal sapore dolciastro e agrodolce che ricorda, per l'appunto, la liquirizia. Questo ha una leggera azione purgante e si usa come espettorante, in tisana, nelle affezioni delle vie respiratorie (bronchite).


Chiomonte
argalìsio
Bardonecchia
ërgaisi
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
ërgalisio
Roure (Bourcet)
argalisio
Perrero
argalisia di bosc
ërgalisio
Villar Perosa
Pramollo
ërgalisio
Prali
Prarostino
argalisia
ërgalisia
argalasia
'd bosc
Luserna
S. Giovanni
Bobbio Pellice
Bibiana
Rorà
Abriès
Aiguilles
Arvieux
argalisia
Sestriere
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar
Focchiardo
Condove
Vaie
Rochemolles
Exilles
Parco naturale
del Gran
Bosco di
Salbertrand
Parco Naturale
Orsiera
Rocciavrè
Usseaux
Oulx
Beaulard
Melezet
Chambons
Allevè
Pattemouche
Coazze
Giaveno
Forno di
Coazze
Mont
Chaberton
Cesana
Torinese
Claviere
Monginevro
Val-des-Prés
Sauze di
Cesana
Borgata
Balziglia
Didiero
Clotes
Perosa
Argentina
Serremarchetto
Frossasco
Roletto
Pinerolo
Porte
Germano
Chisone
Pomieri
Parco Naturale
di Conca
Cialancia
Pradeltorno
Osasco
Torre Pellice
Cervières
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo
Brianzoni
Italia
France
SS24
SP24
SS25
SS335
SP23R
E70
T4
N94

FELCE MASCHIO

DRYOPTERIS FILIX-MAS (L.) SCHOTT

Fougère mâle



Per leggere la carta: Si riscontrano i due tipi, con e senza suffissazione *-èra* (<-aria) dunque come continuazioni di *filicariam* e di *filicem*; dalla lettura delle carte Felce e Fougère dell'AIS e dell'ALF sembrerebbe che quest'ultimo tipo permanga in aree limitate mentre su una più vasta area (grosso modo tutta l'area galloromanza) s'impone il più fortunato continuatore di *filicariam*. L'informatrice di Pramollo cita anche la forma *feuoujo* (alla base di *feuoujaro*, "felceto") e aggiunge che, a San Germano, la pianta si chiama: *féouja.* Isolata è invece la forma elicitata a Pragelato, *chalet selvaggë*.

Saperi locali: La felce predilige le pietraie e i terreni diposti a bacìo; cresce abbondante nei campi e nei pascoli abbandonati (**RORÀ**); considerate come erbe infestanti nei prati, venivano tagliate e ammucchiate in un angolo del fienile, non mischiate con il fieno: si raccomandava di non toccarle troppo, perché «v'rmoûze» velenose (**BOBBIO**). In area montana ne raccoglievano le foglie soprattutto per farne lettiera («palhassa») per il bestiame anche se non facevano un buon letame, per cui era meglio utilizzare allo scopo foglie di castagno o di faggio (**RORÀ, BOBBIO**). Le foglie secche erano utilizzate come letto su cui conservare le patate per non farle germogliare e le carote per non farle marcire. A **BOURCET** si ricorda che i vecchi andavano «a la fioujja», per raccoglierne le radici, simili a quelle della genziana, che poi rivendevano alle farmacie. Nell'uso domestico, si utilizzavano come vermifugo e per i reumatismi.

Botanica

Famiglia: *Dryopteridaceae*
Descrizione: pteridofita perenne dotata di un corto e robusto rizoma dal quale, in primavera, spuntano corti germogli pelosi e arrotolati (pastorali) che, una volta maturi, originano le grandi foglie disposte a cespuglio lunghe fino a 1 m. Ciascuna di queste è divisa in foglioline alternate, sempre più piccole verso l'apice e finemente seghettate; nella pagine inferiore delle foglie sono presenti dei piccoli dischetti (sporangi) che contengono le spore, deputate alla riproduzione delle felci.
Habitat: boschi, bordi di ruscelli, pietraie e pascoli. Presente in tutta Italia dal piano fino ai 2300 m.
Parti usate: Il rizoma di felce maschio, come le altre specie del genere, contiene acido filicico o filicina, uno dei migliori vermifughi. I suoi principi attivi sono particolarmente utili contro tenie e ascaridi, i quali, una volta paralizzati, vengono facilmente eliminati dall'intestino mediante un purgante. L'attività del rizoma è massima quando è fresco e diminuisce a poco a poco fino a scomparire nel rizoma secco. La migliore preparazione è l'estratto etereo preparato da rizomi freschi. Ma la droga è da usarsi con cautela per la tossicità dei principi attivi che possono causare gravi disturbi all'apparato digerente, al sistema nervoso e al sistema cardiocircolatorio.


Chiomonte
Bardonecchia
chalet selvaggë (pl.)
fiouja (pl.)
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
fioujo
Roure (Bourcet)
féouja (pl.)
Sestriere
Perrero
éuouja (pl.)
- feuoujo
fiuge (pl.)
Villar Perosa
féoujo
Pramollo
Prali
fiougge
Prarostino
feouja - fugéra
fougire
Bobbio Pellice
Luserna
S. Giovanni
fougéra
Bibiana
Rorà
Abriès
Aiguilles
Arvieux
fougéra

GENEPY

ARTEMISIA GENIPI WEBER

Génépi noir



Per leggere la carta: La pianta, tipica dell'ambiente alpino che si incontra oltre il limite della vegetazione arborea, è nota soprattutto nelle località di montagna (l'informatrice di Prarostino sottolinea come, al suo paese, la pianta non cresca): in tutta l'area, viene indicata con denominazioni corrispondenti al francese *génépi.*

Saperi locali: Raccolto da tutti, ora soprattutto per trarne il liquore, un tempo era ricercato per la tisana. Si dice inoltre che, masticandolo, faccia passare il mal di montagna (**PERRERO**). A livello popolare si distinguono la specie "femmina", che fa più fogliame e una specie di ombrello, dal "maschio", che presenta uno stelo più compatto e una specie di spiga su uno stelo scuro, violaceo. Ogni raccoglitore ha i suoi luoghi preferiti dove sa che cresce: ad es. in alta val Chisone, a **GRAND PUY** viene soprattutto la "femmina", mentre il "maschio" si trova verso l'Albergian (**PRAGELATO**). Per il liquore: in un litro di alcool si mettono da 35 a 50 piante, si lasciano lì almeno 40 giorni, poi si aggiunge sciroppo, fatto di 700 o 800 g. di zucchero per 1 l. d'acqua, bollito e lasciato raffreddare, filtrando con un filtro di carta (ricetta raccolta a **ROURE**). In infuso si metteva il genepì, a volte abbinandolo a radici di genziana o assenzio, per digerire (**BOBBIO, PERRERO, PRAGELATO, RORÀ**).

Botanica

Famiglia: *Asteraceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne, alta dai 5 ai 15 cm, molto aromatica, rivestita di peli sericei grigi, con la base un poco lignificata e il fusto semplice biancastro tomentoso con rami ascendenti, ascellari alle rosette. Le foglie sono di un color verde argentato, le basali 2-3 triforcate a divisioni semplici, quelle del caule subsessili, le superiori spesso indivise. L'infiorescenza è una spiga, spesso reclinata, formata da piccoli capolini ovoidi e sessili, formati da 10-20 fiori color giallo oro.
Habitat: pianta caratteristica delle regioni alpine, cresce a ciuffi tra pietraie, rupi e macereti ad altezze comprese tra i 2300 e i 3000 m. Fiorisce tra luglio e agosto ed è endemica delle Alpi, per cui presente lungo tutta la fascia alpina. Pianta protetta a livello regionale e nazionale.
Parti usate: sia a scopo medicinale che liquoristico si utilizza la pianticella fiorita, per le sue proprietà amaro-toniche, digestive, antispasmodiche e diaforetiche (affezioni dell'apparato respiratorio).


genepì - zhenepì
Chiomonte
genepì - zhenepì
Bardonecchia
dzenepì
genepin
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
genepì
Roure (Bourcet)
dzenepì - dzenepin
Sestriere
genepì
Perrero
genepì
genepì
Villar Perosa
gë(n)ëpì
Pramollo
Prali
Prarostino
gënëpì
Bobbio Pellice
genepì
Luserna
S. Giovanni
Bibiana
Rorà
genepì
Abriès
Aiguilles
Arvieux

GENZIANA

GENTIANA LUTEA L

Gentiane jaune



Per leggere la carta: In tutta l'area, la pianta è conosciuta con denominazioni riconducibili allo stesso etimo dell'italiano *genziana*; fanno eccezione soltanto la risposta di Prarostino, *coucouc*, che si può forse confrontare con i termini che indicano la genzianella: anche l'informatrice di Prali specifica che la "genziana delle nevi", più piccola e precoce, è chiamata *chàouso d' cucuc* – e quella di Bardonecchia, *nounoù*, che non trova riscontri nell'area.

Saperi locali: Conosciuta da tutti, la genziana era usata soprattutto per il suo potere digestivo. Anche a quote non troppo alte, vegeta soprattutto nei versanti a bacìo, fra larici, abeti e *brousé* 'rododendri' (**BOURCET**). La radice, lasciata seccare e pulita, è messa in alcool per farne un liquore; più spesso, era messa in infusione nel vino, sia bianco (**PRAGELATO, PRAROSTINO**), sia rosso – soprattutto barbera (**BOURCET, VILLAR PEROSA**), a seconda che si voglia un infuso più scuro o più chiaro (**PRALI).** La tisana si prepara con la sola radice di genziana o con altre piante amare. Alcolico o meno, il preparato a base di genziana era assunto come digestivo o anche, al mattino o prima dei pasti, per stimolare la fame o «aggiustare lo stomaco» (**PRAGELATO, FENESTRELLE**). Macerati di genziana in acqua erano anche dati alle vacche con problemi digestivi (**RORÀ, PERRERO, CHIOMONTE**).

Botanica

Famiglia: *Gentianaceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne, alta dai 40 ai 120 cm; provvista di una grossa radice molto ramificata, scura all'esterno e gialla all'interno. Nei primi anni di vita la pianta rimane a forma di rosetta, con le sole foglie basali, mentre negli anni successivi spunta anche il fusto. Le foglie sono disposte in opposizione a due a due (tratto che permette di distinguerla dal velenoso veratro, che ha le foglie del fusto alterne). I fiori sono riuniti all'apice del fusto e sono di colore giallo intenso.
Habitat: cresce nei pascoli soleggiati e sassosi delle aree montane e alpine fino ai 2200 m. Fiorisce da giugno ad agosto ed è presente in tutta Italia, escluse la Puglia e la Sicilia.
Parti usate: la grossa radice che viene estirpata in autunno e utilizzata per la preparazione di amari, liquori e vini medicinali per le sue proprietà amaricanti, aperitive, digestive e toniche. Queste proprietà inoltre, stimolano l'appetito se assunte prima dei pasti, mentre dopo facilitano la digestione.


nounoù - zhensanë
Bardonecchia
zhansano
Chiomonte
dzensòn
Pragelato
(Grand Puy)
gensònë
Fenestrelle
gensano
Roure (Bourcet)
gensan - dzënson
Sestriere
gënsano
Perrero
gënsa(n)o -
chàouso d' cucuc
Prali
gënsa(n)a
Pramollo
Villar Perosa
giansan-a
coucouc
Prarostino
gënsana
Bobbio Pellice
Luserna
S. Giovanni
giansan-a
Bibiana
Rorà
gënsiana
Abriès
Aiguilles
Arvieux

GENZIANELLA

GENTIANA ACAULIS L.

Gentiane acaule

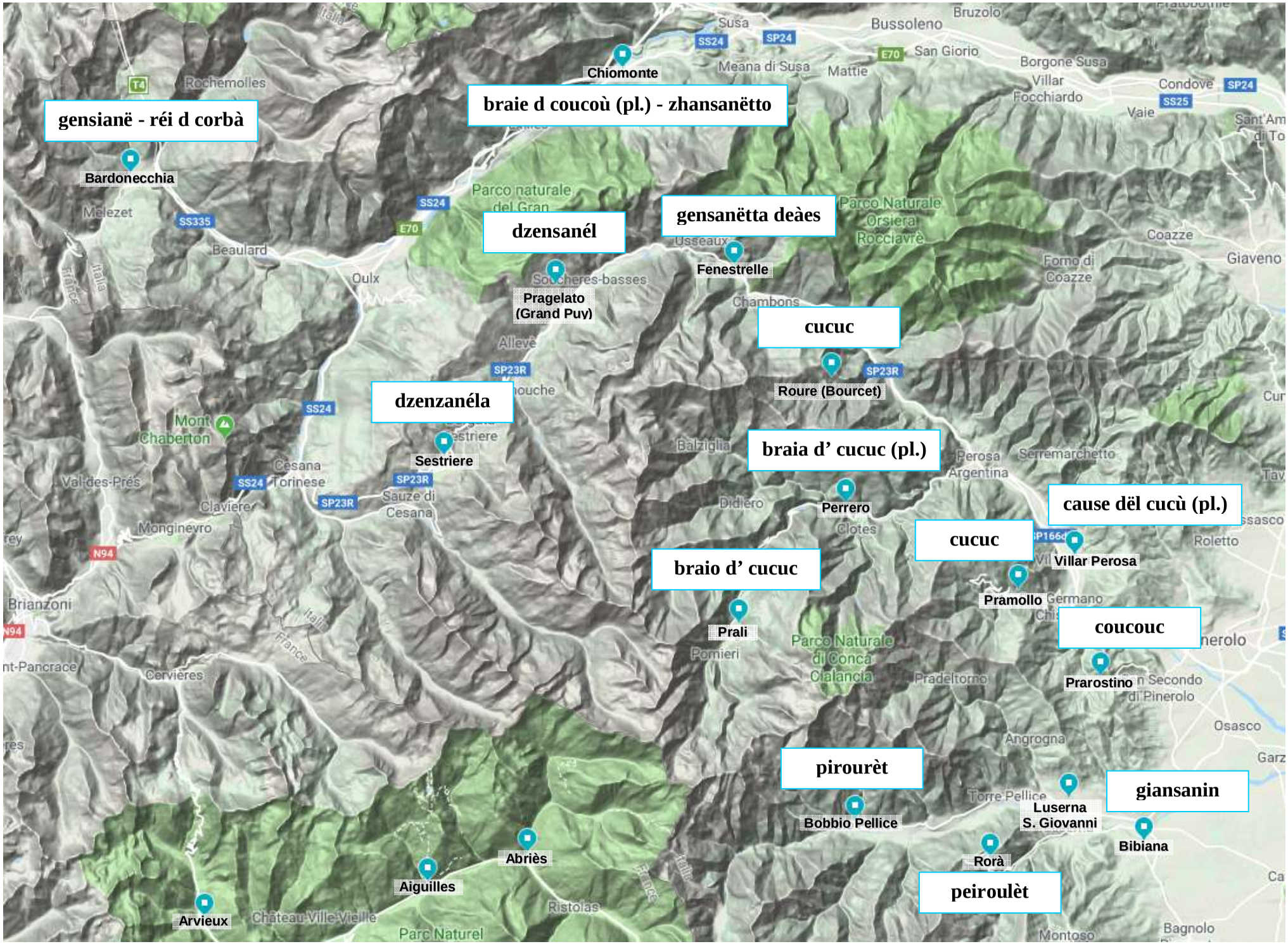
Per leggere la carta: Accanto al tipo italiano si riscontra il tipo *'(braghe/calze del) cucu(lo)'*, già spiegato da Pellegrini e Zamboni per l'accostamento tra la forma del fiore e la zampa dell'animale. Si discostano dai tipi maggioritari le risposte di Bobbio Pellice e Rorà, del tipo *piroulèt* (forme simili sono registrate dall'ALEPO ad Aisone, Villar Pellice e Oncino, e altrove per indicare l'aquilegia) e quella di Bardonecchia, forse "*radice dei corvi*".

Saperi locali: La genzianella cresce anche a un'altitudine più bassa della genziana, sopra le borgate, all'altezza delle bergerie, in mezzo alle viole blu (**BOURCET**). Utilizzata come digestivo, se ne prepara un liquore lasciando il fiore nell'alcool, ma soprattutto un decotto (**PRAGELATO, PRALI, PERRERO, RORÀ**). La pianta può essere usata anche per scopi decorativi (**BOURCET**).



Botanica

Famiglia: *Gentianaceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne dotata di una rosetta di foglie basali, oblunghe e finemente seghettate, da cui si dirama il corto fusto all'apice del quale si sviluppa un singolo fiore, a forma di campanula e di colore viola-bluastro.
Habitat: predilige prati e pascoli alpini dai 1000 fino ai 3000 m di altitudine. Fiorisce da aprile/maggio fino a luglio ed è presente solo in Italia settentrionale e centrale.
Parti usate: i fiori e in certi casi le radici per la preparazione di liquori e digestivi. Tutte le parti vegetali contengono glucosidi amari che stimolano la digestione, sono antipiretiche e febbrifughe. I principi attivi delle genziane sono stati infatti utilizzati in Europa contro le febbri intermittenti prima della scoperta e della diffusione del chinino.


gensianë - réi d corbà
Bardonecchia
braie d coucoù (pl.) - zhansanëtto
Chiomonte
dzensanél
Pragelato
(Grand Puy)
gensanëtta deàes
Fenestrelle
cucuc
Roure (Bourcet)
dzenzanéla
Sestriere
braia d’ cucuc (pl.)
Perrero
cause dël cucù (pl.)
cucuc
Villar Perosa
braio d’ cucuc
Prali
Pramollo
coucouc
Prarostino
pirourèt
Bobbio Pellice
giansanin
Luserna
S. Giovanni
Bibiana
Rorà
peiroulèt
Abriès
Aiguilles
Arvieux

GRAMIGNA

CYNODON DACTYLON (L.) PERS.

Chiendent pied de poule

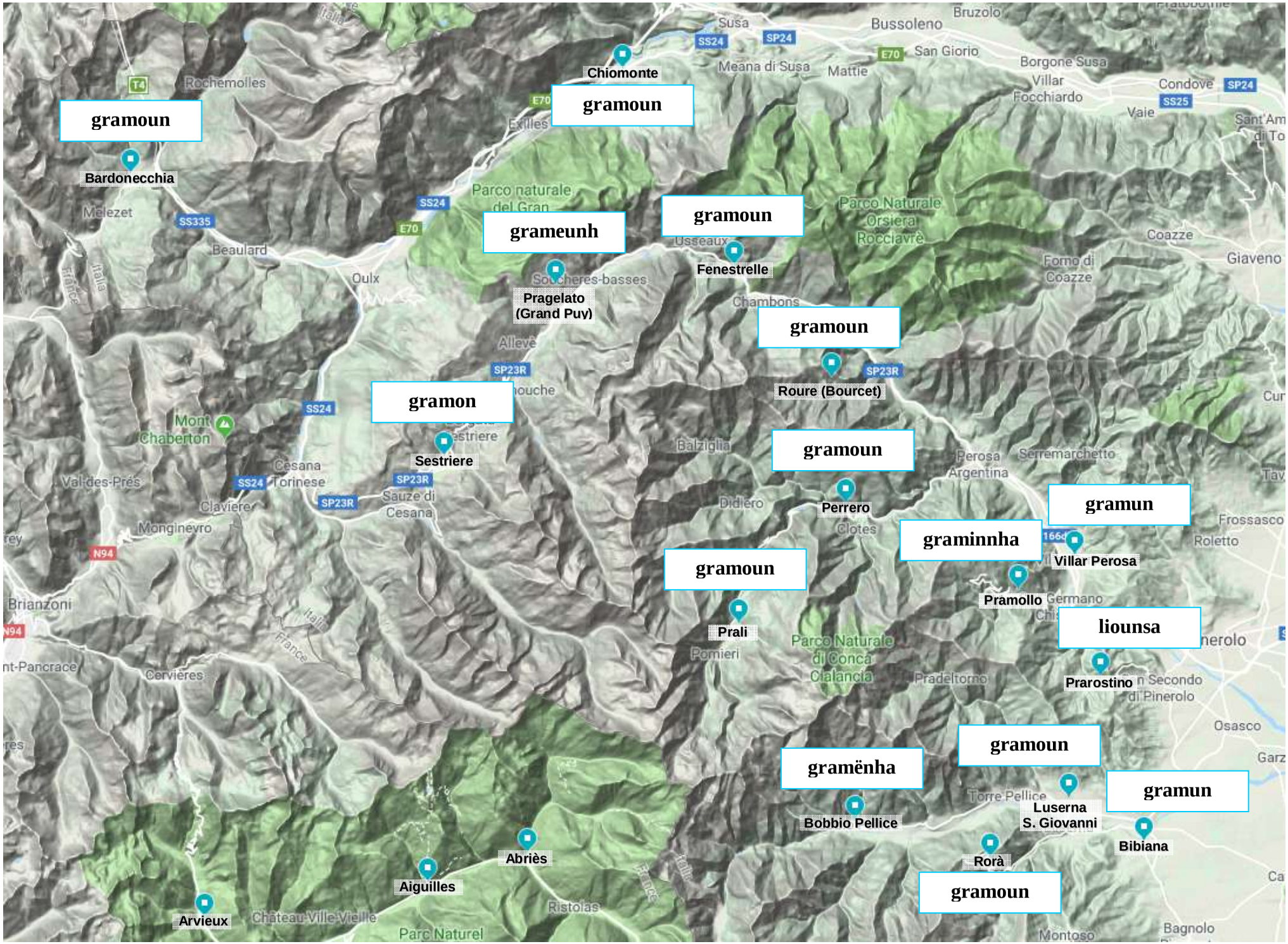


Per leggere la carta: Il tipo lessicale più diffuso, tanto in area occitana quanto in area piemontese, è *gramoun*, affine al tipo corrispondente all'italiano gramigna, che troviamo attestato, in diverse forme fonetiche, a Pramollo, Pragelato e Bobbio Pellice. Risulta isolata la risposta di Prarostino, *liounsa*, riportata in modo episodico anche dall'ALEPO, alle voci I-II-107 gramigna comune (a Val della Torre e Perrero) e I-II-109 gramigna rampicante (a Pramollo e a Entracque).

Saperi locali: Considerata un po' ovunque una pianta infestante, si cerca di estirpare scavando in profondità per via delle radici a forma di spaghetto; tuttavia «torna sempre». L'uso umano e zootecnico non è più ricordato da tutti («si dava alle mucche, per qualcosa serviva» **BOURCET**). La radice (**LUSERNA**) e la parte che va a germoglio era usata in tisana, con una funzione principalmente diuretica, da chi aveva la cistite (**VILLAR PEROSA**), o per infezioni interne; bevuta fredda è molto rinfrescante. L'infuso era inoltre dato alle vacche che avevano appena partorito **(PRAMOLLO**).

Botanica

Famiglia: *Poaceae*
Descrizione: Pianta erbacea perenne, di colore verde-glauco, munita di un lungo rizoma strisciante e ramificato che emette stoloni epigei intrecciati che le permettono di colonizzare rapidamente il terreno. Da questi nascono fusti alti 50-80 cm con foglie lanceolate molto strette. L'infiorescenza terminale è composta da 4 o più spighe sottili, erette o divaricate, di colore verdastro o violaceo, lunghe 3-4 cm, inserite in ombrella sullo stesso punto dell'asse.
Habitat: cresce nelle zone incolte, lungo i bordi stradali, sui terreni aridi e calpestati dal piano agli 800 m; è presente in tutta Italia.
Parti usate: il rizoma (la radice) è raccolto durante tutto l'anno, meglio se in autunno e utilizzato in decotto per le sue proprietà diuretiche, depurative ed emollienti e nelle infiammazioni delle vie digestive e urinarie.


gramoun
Bardonecchia
Chiomonte
gramoun
grameunh
Pragelato
(Grand Puy)
gramoun
Fenestrelle
gramoun
Roure (Bourcet)
gramon
Sestriere
gramoun
Perrero
gramun
graminnha
Villar Perosa
gramoun
Prali
Pramollo
liounsa
Prarostino
gramoun
gramënha
Bobbio Pellice
gramun
Luserna
S. Giovanni
Bibiana
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Rorà
gramoun
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar
Focchiardo
Condove
Vaie
Rochemolles
Exilles
Parco naturale
del Gran
Melezet
Beaulard
Oulx
Usseaux
Parco Naturale
Orsiera
Rocciavrè
Coazze
Forno di
Coazze
Giaveno
Chambons
Allevè
Mont
Chaberton
Cesana
Torinese
Val-des-Prés
Claviere
Monginevro
Sauze di
Cesana
Balziglia
Didiero
Clotes
Perosa
Argentina
Serremarchetto
Frossasco
Roletto
Brianzoni
Cervières
Pomieri
Parco Naturale
di Conca
Cialancia
Pradeltorno
Osasco
Torre Pellice
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo
Italia
France
SS24
SP24
SS25
SS335
SP23R
E70
T4
N94

IPERICO

HYPERICUM PERFORATUM L.

Millepertuis perforé



Per leggere la carta: I due tipi più attestati (*trafourèllo* e *mille pertugi*, documentati anche oltralpe) rimandano alla caratteristica foglia traforata (cf. REP 1521), come testimonia anche l'informatrice di Pramollo; la denominazione di Grand Puy trova parallelo in *matagot, matagoun* (Mistral, s.v.) «*chat sorcier, chat qui enrichit ceux qui prennent soin de lui, selon une croyance populaire; follet, lutin*» forse connessa con l'uso medicinale. Risultano isolate nell'area considerata le forme *preutous* di Abriès e *tracarà* di Chiomonte, che però trova ampie corrispondenze nell'area francoprovenzale della Val di Susa (Novalesa, Giaglione, Mattie, Chianocco e Condove).

Saperi locali: L'iperico e utilizzato in pressoché tutta l'area indagata. È raccolto come pianta spontanea, ma era anche una delle piante che si mettevano sui bordi dell'orto (**BIBIANA**). L'uso più diffuso è la preparazione dell'olio di iperico, anche se a **PRAGELATO** si attesta la preparazione alternativa con il fiore a macerare nell'alcool insieme a grasso di marmotta. Le sommità della pianta fiorita si raccolgono, a volte si fanno essiccare, si mettono a macerare nell'olio che si fa riposare all'ombra (appesi fuori della stalla: **VILLAR PEROSA**), scuotendolo ogni tanto, finché non diventa rosso, filtrato. A **PRAMOLLO**: le sue proprietà sono valide per tre anni. L'olio preparato era utilizzato soprattutto per le bruciature (a Bobbio Pellice si specifica: da sole più che da fuoco), ma in generale anche contro altri mali (tra cui mal di schiena, distorsioni, scottature, sulle articolazioni: **PRALI, PRAMOLLO, PRAROSTINO**) «*trafourello sënt mal eipèllo*» **PERRERO**, «*trafuréla mai desbela*». A **VILLAR PEROSA** si ricorda anche l'uso dei gigli 'd san Giuan, non identificati, pestati e messi nell'olio come alternativa all'iperico. Accanto a questo uso, è attestato l'uso in tisana, come calmante (**PRALI**) o per regolarizzare il ciclo mestruale (**ROURE**), tanto che si diceva alle giovani «*la trafourèllo i fai bén cant un îtë pâ bén*».

Botanica

Famiglia: *Hypericaceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne, con fusto che puo' raggiungere il metro di altezza, ramificato, glabro e lignificato alla base. Le foglie sono opposte, disposte lungo tutto il fusto e dotate sulla superficie di piccole ghiandole che appaiono come dei forellini scuri se si mette la foglia in controluce. I fiori sono riuniti all'apice del fusto e sono color giallo oro.
Habitat: luoghi erbosi o incolti, su terreni asciutti e poveri, lungo i bordi delle strade e dei muri. Molto diffusa, è presente in tutta Italia dal livello del mare fino ai 1.600 m. Fiorisce da maggio a settembre.
Parti usate: le sommità fiorite e, per uso esterno, l'olio ricavato dalla macerazione in olio vegetale della parte aerea della pianta. Questo ha proprietà cicatrizzanti e lenitive, utile per la cura di piaghe e ustioni. A uso interno ha leggeri effetti sedativi e viene usato nel trattamento della depressione.


milpartui
Bardonecchia
tracarà
Chiomonte
matagon
Pragelato
(Grand Puy)
trafourèllë
Fenestrelle
trafourèllo
Roure (Bourcet)
trafouréllo
Perrero
trafuréla
Villar Perosa
trafourèllo
Pramollo
trafourèllo
Prali
trafourèlla
Prarostino
milpërtuì -
trafourèla
milpërtuì
Bobbio Pellice
trafuréla
Luserna
S. Giovanni
Bibiana
Rorà
milpërtuì
preutous
Abriès
Aiguilles
Arvieux

LASSANA

LAPSANA COMMUNIS L.

Lampsane

Per leggere la carta: La maggior parte delle località offrono risposte che riconducono a un tipo '*gallina grassa*' o '*grossa*', con l'eccezione di Bobbio Pellice ('*piede di gallina*') e di Bourcet (*bounzomme*), arricchendo così la carta ALEPO I-II–61/s. Vari i fitonimi che in differenti località si riconducono ad un tipo '*gallina grassa*' e che «fanno forse riferimento a macchie di ciuffi sparsi di erbe o a piante con più fiori piccoli su uno stesso peduncolo, raggruppati in colonie (come i pulcini attorno alla chioccia)».

Saperi locali: La lassana è conosciuta soprattutto in area montana. Pianta semi-spontanea, si può mettere nell'orto, ma solitamente viene da sola nella terra smossa in primavera: «praticamente segue l'uomo» (**PERRERO**), tanto che c'è chi la considera una pianta infestante (**BOBBIO PELLICE**). Si cucinano come gli spinaci selvatici (**FENESTRELLE**), in insalata (**BOBBIO**), in minestra (**BOURCET**) o in frittata (**VILLAR PEROSA**).



Botanica

Famiglia: *Asteraceae*
Descrizione: è una pianta erbacea annuale, alta dai 20 ai 120 cm, con un fusto eretto, coperto di peli, che assume un colore rossastro con il passare del tempo. Le foglie, di forma ovato-lanceolate, sono pelose, soprattutto nella pagina inferiore, con il margine leggermente dentato. I fiori sono riuniti in piccoli capolini disposti a pannocchia, con 8-16 fiorellini ligulati gialli chiari.
Habitat: campi coltivati, orti, bordi di sentieri o boschi. Fiorisce da giugno a settembre ed è presente in tutta Italia, dal piano fino a 1400 m.
Parti usate: le foglie giovani della rosetta basale prima della fioritura vengono consumate come alimento, e si presta ad insaporire insalate, zuppe e preparazioni a base di uova.


Chiomonte
Bardonecchia
dzalin gròs
Pragelato (Grand Puy)
jalina grosa (pl.)
Fenestrelle
bounzomme
Roure (Bourcet)
Sestriere
jalina grasa (pl.)
Perrero
galin-e grase (pl.)
jalina grasa (pl.)
Villar Perosa
jali(n)o graso
Pramollo
Prali
Prarostino
galina grasa
pè jalina
Bobbio Pellice
Luserna S. Giovanni
Bibiana
Rorà
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar Focchiardo
Condove
Vaie
Rochemolles
Frais
Exilles
Melezet
Beaulard
Oulx
Parco naturale del Gran
Usseaux
Parco Naturale Orsiera Rocciavrè
Coazze
Giaveno
Forno di Coazze
Chambons
Allevè
Pattemouche
Mont Chaberton
Cesana Torinese
Borgata
Balziglia
Perosa Argentina
Val-des-Prés
Claviere
Monginevro
Sauze di Cesana
Didiero
Clotes
Frossasco
Roletto
Brianzoni
Cervières
Pomieri
Parco Naturale di Conca Cialancia
Pradeltorno
Pinerolo
Osasco
Bricherasio
Torre Pellice
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo
Germano Chisone
Porte
Secondo di Pinerolo
Garz
Ca
Cur
Tav
Serremarchetto
SS24
SP24
SS25
SS335
SP23R
E70
N94
T4
Italia
France

LICHENE ISLANDICO

CETRARIA ISLANDICA ACH.

Lichen d'Islande



Per leggere la carta: La pianta presenta denominazioni in tutte le località di montagna: è attestato un tipo coetimologico dell'italiano *lichene*, un tipo *erba della vecchia* e un tipo *pane delle capre* spiegati l'uno con un racconto che vedrebbe una vecchia rendere amaro il lichene, per punire la golosità della sua capra (che, mangiandone, avrebbe prodotto tanto latte da costringere la vecchia a rinunciare a una festa di nozze per mungerla), l'altro, appunto, con la ghiottoneria delle capre. Che '*panÉ* sia stato interpretato nel senso di 'ciò che mangiano (le capre)', non vuol dire che questa ne fosse l'origine (ma non si hanno nuove proposte): si vedano i vari fitonimi (apparentemente) composti di '*panÉ* (es. *pambianc* primula, REP; ma sarà forse da accostare pure *pimpinela*/*pampinela*?).

Saperi locali: Nella zona di **PRAGELATO** veniva raccolto verso settembre/ottobre e lo si trovava solo su alcune cortecce, soprattutto quelle di larice. Secondo le testimonianze di **PRALI E PERRERO** invece, lo si trova sulle rocce o in mezzo alle pietre, in zone dove la vegetazione è nulla o molto rara. A **PRAMOLLO** e **PRAROSTINO** lo si andava a raccogliere nelle zone del *Gran Truc*, sulla costa del *Laz Arâ*, fino ad arrivare alla Conca Cialancia: gli informatori sostengono che l'attuale scarsità della pianta sia dovuta alla raccolta intensiva di cui è stata oggetto. Lo si trova già allo stato secco, ma veniva lasciato seccare ulteriormente in sacchi di iuta o all'aperto. Si utilizzava in tisana, soprattutto per i malanni dell'inverno: tosse, catarro, raffreddore e bronchite. Se ne faceva un decotto, lasciando bollire il lichene nell'acqua almeno un'ora e buttando via la prima acqua di cottura, per togliere un po' del sapore amaro. Poi si poteva aggiungere miele, zucchero, della mela cotta per i bambini oppure a Pragelato aggiungevano la resina dei pini e dei larici (plëgguë).

Botanica

Famiglia: *Parmeliaceae*
Descrizione: come tutti i licheni, è il risultato di una simbiosi tra alghe e funghi. Questo presenta un tallo ramificato, concavo, di colore bruno-verdastro nella parte superiore, grigio chiaro inferiormente. Sulle punte ha delle scaglie color marrone e piccole protuberanze rotondeggianti.
Habitat: molto diffuso nelle regioni artiche e in quello montane, comprese Alpi e Appennini. Cresce nell'erba, vicino alle rocce o fra i muschi nelle foreste di conifere.
Parti usate: il tallo è usato a scopo terapeutico, grazie alla presenza di principi amari che donano proprietà emollienti in caso di tosse e catarro; contiene inoltre l'acido usnico, una sostanza con proprietà antibiotiche utile contro infezioni batteriche e fungine.


Chiomonte
Bardonecchia
pon d' tsabbrë
pàn d' chabbrë
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
liquén
Roure (Bourcet)
èrbo d' la vëlho
Sestriere
Perrero
èarbo d'
la véllho
èrba d' la véia
Villar Perosa
Pramollo
èrbo d' la vëllho
Prali
lìqquia
Prarostino
piqué - pan dle crave
Bobbio Pellice
Luserna
S. Giovanni
pan d le crave
Bibiana
Rorà
Abriès
Aiguilles
Arvieux
liquén

LUPPOLO

HUMULUS LUPULUS

Houblon



Per leggere la carta: In tutta l'area l'unica denominazione è *luvërtin*, ben diffuso nella parte settentrionale della nostra penisola, e che sembra produrre una contrapposizione tra l'area nord-italiana (occitano cisalpino compreso) e l'area francese, dove è attestato il tipo coetimologico di *houblon* (carta 700 ALF, carta III 615 AIS). L'etimo è incerto (discussione riassunta in REP, v. *luvërtin*): Salvioni ipotizzava una 'ortica del lupo' (lupi urticam > *lupurticium > *lupurti(ci)num); Pellegrini e Zamboni *revolticium* da *volvere* 'che si avvolgÉ. Si noti che anche it. *luppolo* a tutt'oggi non ha un etimo certo: sicuramente da *lupulum* «è un derivato di *lupus*, omofono di *lupus* 'lupo', ma prob. di altro sign. e di altra orig.» DELI, s.v. Si potrebbe seguire dunque Salvioni nel legare *luvërtin* a *lupo* (di *luppolo*, però) e a ortica. L'informatore di Pragelato, pur conoscendo il nome della pianta, precisa che nel suo paese questa non vegeta.

Saperi locali: Raccolte in primavera dalla pianura alla montagna, le punte del luppolo erano usate soprattutto come verdura. Una volta sbollentate, si mangiavano in frittata, fatte andare in padella, a volte con un uovo, in insalata, nella minestra o ancora fatte gratinare in forno. Cresce nelle rive e in genere nei terreni incolti ed è quasi una pianta infestante, dove ci sia un sostegno come una griglia. Oltre all'uso culinario, con i fiori si preparava una tisana con funzione di tranquillizzante e sonnifero (**FENESTRELLE**). C'era chi faceva la birra di luppolo, con orzo, limone e fichi per farla fermentare (**PERRERO**).

Botanica

Famiglia: *Cannabaceae*
Descrizione: pianta perenne e rampicante, dotata di un grosso rizoma ramificato da cui, ogni primavera, si sviluppano i fusti legnosi alti da 3 a 7 m, che incapaci di sostenersi da soli si avvolgono per mezzo di spine uncinate, a qualsiasi sostegno che trovano. Le foglie sono coperte di una ruvida peluria, sono trilobate e hanno il margine dentato. Le infiorescenze maschili e femminili crescono su piante distinte: le prime formano pannocchie pendule, mentre le seconde formano infiorescenze giallo-verdognole.
Habitat: vegeta al margine di boschi umidi, siepi, fossi e negli incolti, dal piano fino a 1200 m. Fiorisce da giugno ad agosto ed è presente in tutta Italia.
Parti usate: i giovani germogli che spuntano in primavera dal rizoma vengono impiegati in cucina come succedanei degli asparagi, oppure vengono aggiunti crudi alle insalate. Le infiorescenze femminili, raccolte quando sono ancora verdi, possono essere usate in tisana, oltre che essere impiegate come aromatizzante amaro per la birra.


Chiomonte
Bardonecchia
luvërtin
luvertin
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
luvërtin
Roure (Bourcet)
luvërtin
Perrero
lüvërtin
luvërtin
Villar Perosa
luvërtin
Pramollo
luvërtin
Prali
luvërtin
Prarostino
luvërtin
luvërtin
Bobbio Pellice
lüvërtin
Luserna
S. Giovanni
Bibiana
Rorà
luvërtin
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Sestriere

MALVA

MALVA SYLVESTRIS L.

Grande mauve

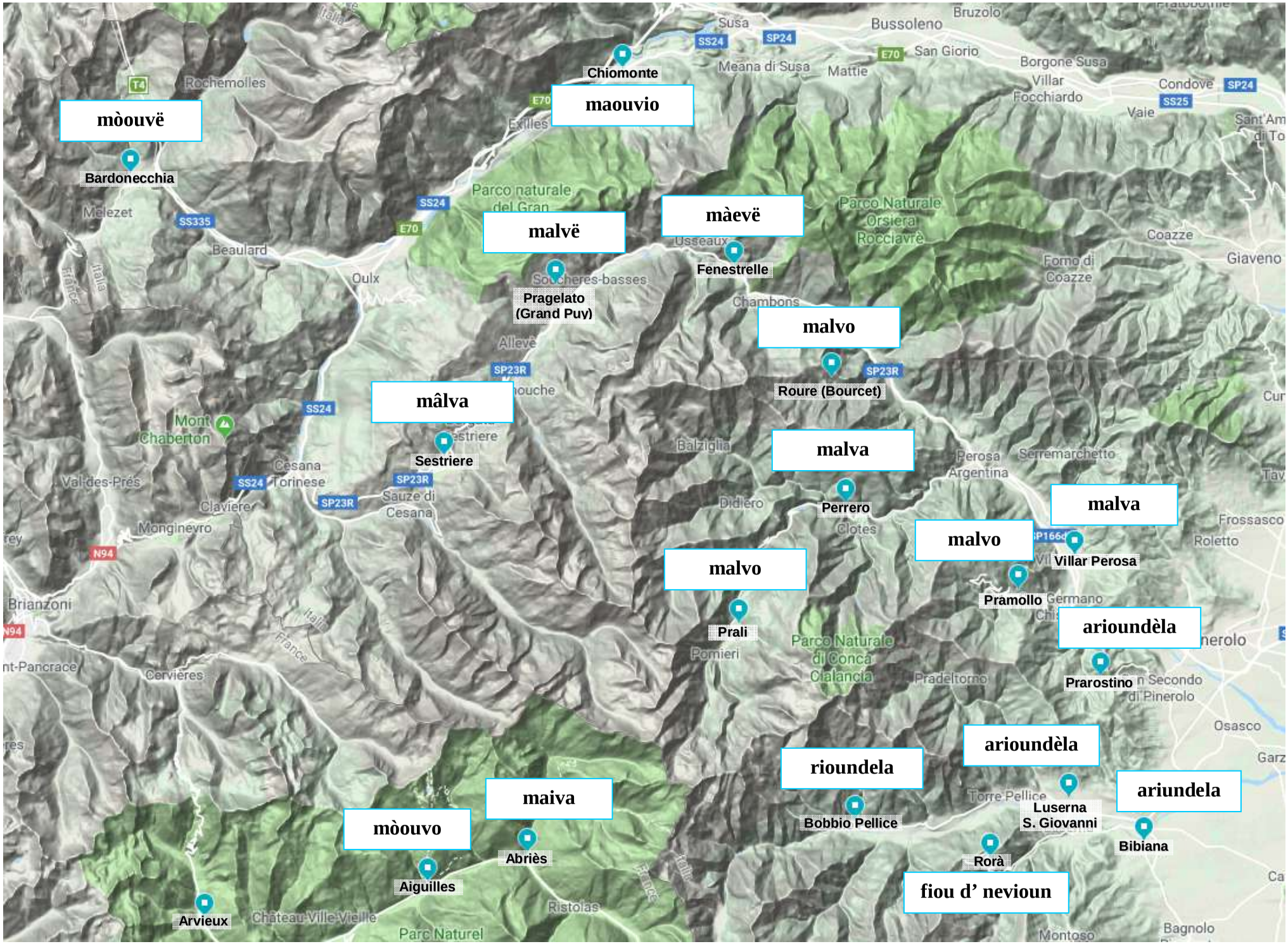


Per leggere la carta: La carta presenta due tipi lessicali principali, *malva* e *(a)riundèla* entrambi diffusi anche nel Queyras. L'informatrice di Villar Perosa sostiene che la zia, di Porte, chiamasse la pianta *ariundéla*; questa denominazione, secondo l'informatore di Bobbio Pellice, sarebbe da ricondurre alla forma delle foglie, rotonda (*riounda*). Effettivamente, la voce *(a)riundela* sarà da interpretarsi 'rotondella' (*riond* si trova ancora come aggettivo in *luna riunda*); l'area di diffusione del tipo '*malva*' è tale per cui si può pensare che non dipenda dall'italiano.

Saperi locali: Della malva venivano utilizzate le foglie e i fiori: le prime soprattutto in minestra e frittata, mentre i secondi venivano fatti seccare e utilizzati durante l'inverno come infuso, ma anche sotto forma di impacchi per la pelle, come pediluvi e per lavaggi intimi. La malva viene usata in particolar modo come emolliente e per alleviare le infiammazioni. A **PRALI** alle donne partorienti si facevano fare dei bagni nell'acqua di malva per favorire la dilatazione e come calmante; a **PRAROSTINO** si usava dare un beverone di malva, segale e acqua bollita alle mucche che avevano appena partorito per favorire la montata lattea. A **SESTRIERE** la malva veniva data agli animali per curare loro i dolori addominali, mentre a **BARDONECCHIA** era considerata "rinfrescante" per uomini e bestie. La malva era anche considerata ottima per le infiammazioni del cavo orale: a **PRAGELATO** si curavano gli ascessi ai denti con impacchi di malva mentre a **LUSERNA S. GIOVANNI**, per le infiammazioni delle gengive, si prendeva un infuso di malva e fiori di borragine. Infine si diceva che la malva avesse effetti positivi per la cura delle emorroidi, come cita una testimonianza di Barge: «na vota s fasia ëd decot, ma për cosa u savriu pa, forse për ël catar; fasia anche ën decot për le moroidi, as bütava a bagn» ("una volta si faceva il decotto, ma non saprei per cosa, forse per il catarro; si faceva anche un decotto per le emorroidi, si metteva a bagno").

Botanica

Famiglia: *Malvaceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne con fusto ricoperto di peli ispidi. Le foglie sono rotondeggianti e divise in 5-7 lobi con margine dentato. Dalle ascelle fogliari si sviluppano mazzetti di 2-6 fiori, ciascuno con 5 petali rosaviolacei che presentano venature più scure.
Habitat: cresce su terreni incolti, bordi di sentieri; predilige terreni ricchi e porosi. Vegeta dal livello del mare ai 1600 metri; fiorisce da maggio a settembre.
Parti usate: le foglie e i fiori. Entrambi hanno proprietà emollienti, in caso di infiammazioni del cavo orale (gengiviti, afte etc.), bronchiti e tosse, cistiti e infiammazioni vescicali, oltre che essere stimolante intestinale in caso di stipsi. Per uso esterno è utilizzata in semicupi nelle vaginiti e nelle emorroidi.


mòouvë
Bardonecchia
maouvio
Chiomonte
malvë
Pragelato
(Grand Puy)
màevë
Fenestrelle
malvo
Roure (Bourcet)
mâlva
Sestriere
malva
Perrero
malvo
Villar Perosa
malvo
Prali
malva
Pramollo
arioundèla
Prarostino
maiva
Abriès
mòouvo
Aiguilles
Arvieux
rioundela
Bobbio Pellice
arioundèla
Luserna
S. Giovanni
ariundela
Bibiana
Rorà
fiou d' nevioun

MIRTILLO

VACCINIUM MYRTILLUS L.

Myrtille



Per leggere la carta: Il tipo più diffuso è *areze, erze*, su cui cf. REP 73-74, con ripresa del dibattito etimologico; le denominazioni registrate in alta val Chisone (*aiéddra, eidra*) sembrano dar ragione alla vecchia ipotesi di Bertoldi di una derivazione dall'agg. *atra (ater)* 'nero, scuro', alla base del fr. *airelle* (Italia Dialettale 1). L'informatore di Fenestrelle sostiene che il termine sia di origine saracena. A Pramollo si conosce anche il nome del mirtillo rosso (Vaccinium vitis-idaea): l'*amarëtto*. Quest'ultimo è noto per essere un disinfettante delle vie urinarie: in passato le foglie essiccate erano usate per la cura delle cistiti e delle diarree. Con i frutti si fanno ottime confetture o gelatine, sebbene la pianta sia in forte diminuzione sui pascoli alpini.

Saperi locali: È conosciuto e viene utilizzato in tutte le zone di ricerca, anche se in alcune non era molto diffuso e rendeva poco (**PRAROSTINO E RORÀ**). Il mirtillo selvatico cresce spontaneo e veniva raccolto principalmente per preparare marmellate; tuttavia a **PERRERO** si usava anche farli bollire per poi spremerli e ricavarne un succo gelatinoso e dolce, o farli seccare (più raramente vista la difficoltà del processo). Il mirtillo rosso con cui si fanno le marmellate, chiamato *amarëtta* (**PRAMOLLO**) proprio per il gusto amaro, è praticamente sparito per colpa del sottobosco troppo sporco. Di solito cresce in un terreno pulito e pietroso. La pianta è bassa e non è da confondere con il *pinmërlét* (uva orsina), che invece non è buona.

Botanica

Famiglia: *Ericaceae*
Descrizione: arbusto nano dotato di fusto eretto, verde con piccole foglie ovate, seghettate ai margini e terminanti a punta, che crescono lungo tutto il fusto. I fiori crescono lungo le ascelle fogliari, di forma sferica-campanulata e di colore prima verde poi rossastro. I frutti sono di colore nero-bluastro, coperti di una patina azzurrognola, con una polpa rosso-bluastra.
Habitat: è caratteristico del sottobosco montano, soprattutto foreste di conifere e latifoglie, oltre che delle brughiere montane. Vegeta dai 200-2000 m. È presente in Italia settentrionale e centrale. Si raccolgono i frutti verso luglio-agosto.
Parti usate: i frutti in varie preparazioni culinarie, ma anche per le sue virtù terapeutiche. Contiene naturalmente antocianine (che migliorano la visione notturna), vitamine, flavonoidi e minerali. Se consumati freschi, hanno effetto lassativo, mentre secchi o come succo hanno effetto astringente. Le foglie hanno proprietà antiinfiammatorie in caso di infiammazioni della mucosa dell'occhio, della cavità orale e della pelle.


Chiomonte
Bardonecchia
aiéddra (pl.)
eidra (pl.)
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
eurza (pl.)
Roure (Bourcet)
Sestriere
Perrero
arëzze (pl.)
arëzza (pl.)
Villar Perosa
èrzo
Pramollo
Prali
èrza (pl.)
Prarostino
èrze (pl.)
arëzze (pl.)
Bobbio Pellice
Luserna
S. Giovanni
arëzza
Bibiana
Rorà
Abriès
Aiguilles
Arvieux
arëzza

MORA

RUBUS CAESIUS L.

Ronce des champs



Per leggere la carta: La carta si presenta uniforme dal punto di vista lessicale: in tutte le località è infatti attestato il tipo *mora*, sebbene in genere si sia preferito esprimerlo al plurale. A Roure gli informatori hanno aggiunto al nome del frutto anche il nome della pianta di rovo: *rounza*.

Saperi locali: Le more selvatiche, spontanee, vegetano dall'area basso collinare fino alla bassa montagna; crescono in gran quantità, un po' ovunque, ma soprattutto vicino alle mulattiere (**BOBBIO PELLICE**) o in alcuni frutteti lasciati all'abbandono (**BIBIANA**). Accanto alle more selvatiche ci sono anche quelle coltivate, che presentano una differenza di gusto e che hanno la particolarità di non marcire: più si lasciano lì più diventano verdi, «tornano indietro»; questa particolarità le rende più facilmente commerciabili. L'uso principale è quello di farne marmellate, per le quali si prende solo il succo, con molto zucchero (**PRAROSTINO**). Marmellata e sciroppo erano usati soprattutto per il mal di gola. Per lo stesso uso si utilizzavano anche i getti primaverili: si facevano i gargarismi con l'infuso, dopo averlo lasciato raffreddare (**LUSERNA**).

Botanica

Famiglia: *Rosaceae*
Descrizione: arbusto perenne, alto da 1 a 3 m, con fusti lunghi e arcuati, muniti di robuste spine. Le foglie hanno il margine dentato e la pagina superiore verde brillante, mentre quella inferiore bianco-feltrata. I fiori sono costituiti da 5 petali di colore bianco-rosato. A partire da agosto maturano i frutti aggregati neri e lucidi.
Habitat: margini dei boschi, siepi, radure, incolti dal livello del mare fino ai 1200 m. Fiorisce da giugno fino ad agosto ed è presente in tutta l'Italia.
Parti usate: i frutti agrodolci vengono raccolti a piena maturazione e mangiate crude oppure lavorate in succhi, liquori, gelatine, sciroppi, marmellate e per aromatizzare l'aceto. Le giovani foglie sono adatte per aromatizzare insalate e tisane. Infatti grazie alla presenza di tannini astringenti, sono molto efficaci per arrestare le diarree, emorragie, contro il mal di gola e per la raucedine.


Chiomonte
Bardonecchia
mora (pl.)
mora (pl.)
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
amoura (pl.)
Roure (Bourcet)
mora (pl.)
Perrero
mure (pl.)
moura (pl.)
Villar Perosa
moro (pl.)
Pramollo
Prali
Prarostino
moure (pl.)
moure (pl.)
Luserna
S. Giovanni
Bobbio Pellice
Bibiana
Rorà
moure (pl.)
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Sestriere
Oulx
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar
Focchiardo
Condove
Vaie
Rochemolles
Frais
Exilles
Melezet
Beaulard
Parco naturale
del Gran
Parco Naturale
Orsiera
Rocciavrè
Usseaux
Coazze
Giaveno
Forno di
Coazze
Chambons
Allevè
Pattemouche
Mont
Chaberton
Cesana
Torinese
Claviere
Monginevro
Val-des-Prés
Sauze di
Cesana
Borgata
Balziglia
Didiero
Clotes
Perosa
Argentina
Serremarchetto
Frossasco
Roletto
Pinerolo
Porte
Germano
Chisone
Pomieri
Parco Naturale
di Conca
Cialancia
Pradeltorno
Secondo
di Pinerolo
Osasco
Bricherasio
Torre Pellice
Garz
Brianzoni
Cervières
Château-Ville-Vieille
Parc Naturel
Ristolas
Montoso
Bagnolo
SS24
SP24
SS25
SS335
SP23R
E70
T4
N94
Italia
France

ORTICA

URTICA DIOICA L.

Grande ortie

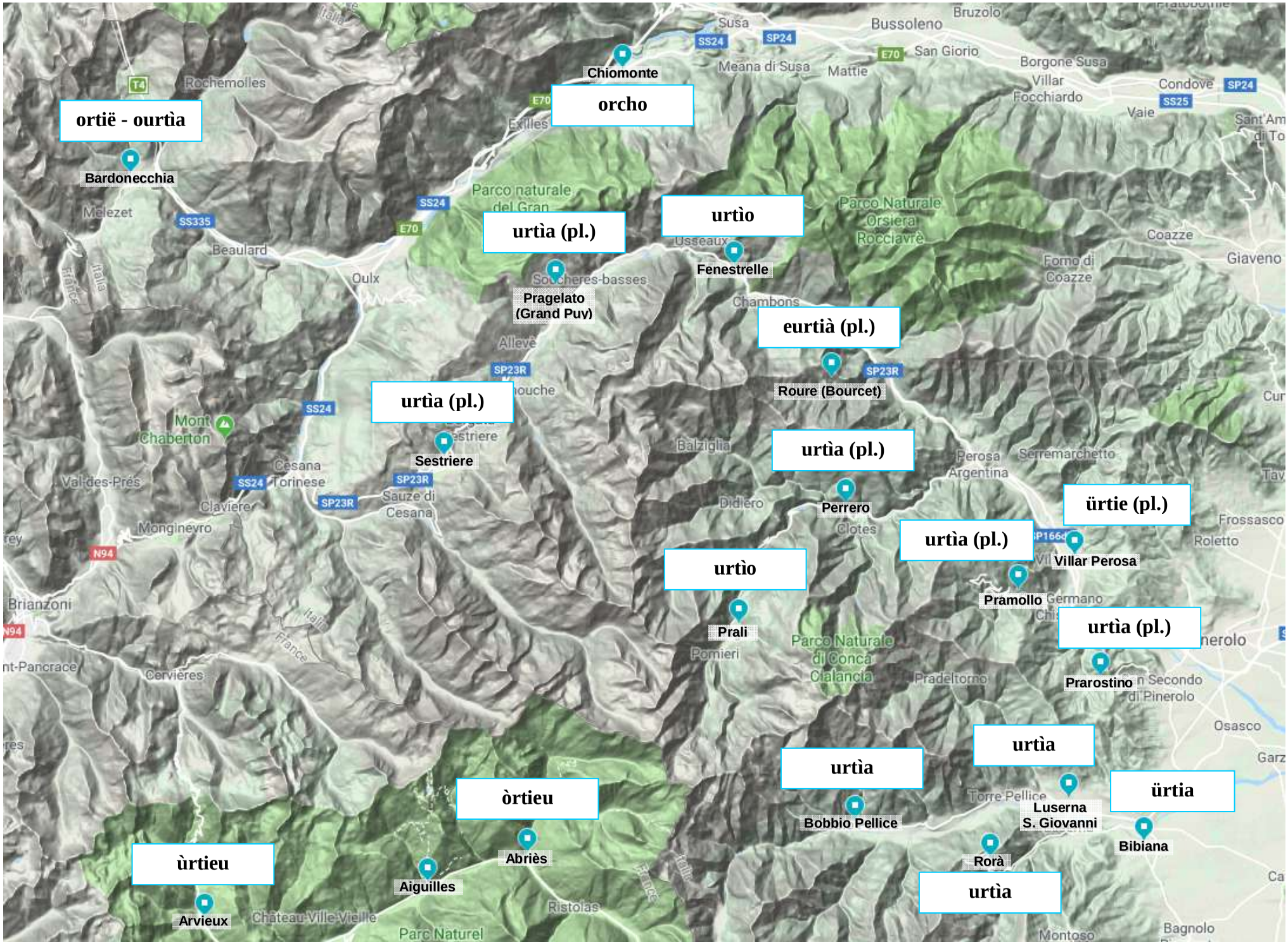


Per leggere la carta: In tutta l'area le denominazioni sono riconducibili a uno stesso tipo *ortica*, sebbene alcune forme (Chiomonte, località del Queyras e dell'Oisans) presentino l'arretramento dell'accento; a Prarostino il plurale oscilla fra *urtìa* e *urtìe*, e in generale l'intera carta, che presenta sia forme singolari sia forme plurali, consente di mettere in evidenza le differenze fra le desinenze.

Saperi locali: L'ortica è una pianta che cresce ovunque, ma i suoi usi si diversificano e moltiplicano salendo dalla pianura alla montagna. L'uso alimentare è tuttavia diffuso in gran parte dell'area di indagine: le punte di ortica sono le prime a raccogliersi in primavera e si mettono nelle frittate o nelle minestre di erbette, ad es. la minestra di ortiche e patate, ortiche *pimpinele* e polmonaria (**BIBIANA, VILLAR PEROSA, PERRERO, PRALI, BOURCET, FENESTRELLE, PRAGELATO**); meno diffuso ma noto l'uso nel risotto o nel ripieno degli agnolotti, insieme alla borragine («*ntël cumaut di agnulot ënséma al buras: van propi bin; mac le föie trità bütàntie ëd ricotta nsema, e sun delicati*», "nel ripieno degli agnolotti insieme alla borragine: vanno proprio bene; solo le foglie tritate insieme alla ricotta, e sono delicati", Barge). L'uso del macerato di foglie d'ortica è attestato per gli scopi più diversi. L'altro uso più conosciuto (**RORÀ, PERRERO, PRALI**) è quello del macerato di ortiche contro i pidocchi delle piante, eventualmente lasciando macerare insieme alle ortiche del tabacco. Passando all'uomo, un uso è legato ai capelli, sia per degli sciacqui per i capelli grassi (**FENESTRELLE**), sia contro la perdita di capelli (**BIBIANA, PRAGELATO**), anche con le foglie non lasciate in infusione: «si facevano degli impacchi con appositi stracci fatti a tasca, dove le foglie venivano inserite; ricordo una signora che teneva questo impacco sulla testa notte e giorno» (**PRAGELATO**). Altri usi medicamentosi sono fare il brodo di ortiche, che era utilizzato per l'ulcera (**PRALI**), per rendere bella la pelle e soprattutto contro l'acne (**LUSERNA**); sembra infine che ci si punga apposta quando si ha la sciatica, perché le bolle tirerebbero fuori l'acqua (**BOURCET**, letto in un libro).

Botanica

Famiglia: *Urticaceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne, alta dai 30 ai 150 cm, fittamente ricoperta di peli ispidi e corti e peli urticanti. Le foglie sono disposte in maniera opposta lungo il fusto, di colore verde scuro e grossolanamente seghettate. Le infiorescenze si differenziano tra piante maschili e femminili: le prime sono verdi-giallognole e rivolte verso l'alto, mentre le femminili sono grigiastre e pendule.
Habitat: incolti, bordi di sentieri e boschi, aree antropizzate dal piano fino a 1800 m. Fiorisce da giugno ad ottobre ed è diffusa in tutta la penisola.
Parti usate: le giovani foglie si consumano in zuppe, risotti, frittate o come colorante negli impasti. I peli urticanti vengono distrutti con la cottura, mentre se si vuole consumare cruda, bisogna pestarla con un mattarello. Le foglie stimolano la diuresi, il metabolismo, sono depurative e anti reumatiche.


ortië - ourtìa
Bardonecchia
Chiomonte
orcho
urtìa (pl.)
Pragelato
(Grand Puy)
urtìo
Fenestrelle
eurtià (pl.)
Roure (Bourcet)
urtìa (pl.)
Sestriere
urtìa (pl.)
Perrero
ürtie (pl.)
Villar Perosa
urtìa (pl.)
Pramollo
urtìo
Prali
urtìa (pl.)
Prarostino
urtìa
Bobbio Pellice
ürtia
Luserna
S. Giovanni
Bibiana
òrtieu
Abriès
ùrtieu
Aiguilles
Arvieux
Rorà
urtìa
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar
Focchiardo
Condove
Vaie
Rochemolles
Exilles
Parco naturale
del Gran
Melezet
Beaulard
Oulx
Usseaux
Parco Naturale
Orsiera
Rocciavrè
Coazze
Forno di
Coazze
Giaveno
Chambons
Allevè
Mont
Chaberton
Cesana
Torinese
Val-des-Prés
Claviere
Monginevro
Sauze di
Cesana
Balziglia
Didiero
Clotes
Perosa
Argentina
Serremarchetto
Frossasco
Roletto
Pramollo
Germano
Brianzoni
Cervières
Pomieri
Parco Naturale
di Conca
Cialancia
Pradeltorno
Secondo
di Pinerolo
Osasco
Torre Pellice
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo

PARIETARIA

PARIETARIA OFFICINALIS L.

Pariétaire officinale



Per leggere la carta: Accanto al tipo italiano *parietaria*, cui forse è da ricondurre anche la forma *panataria* di Prarostino, è diffuso, nelle valli Chisone e Germanasca, il tipo *panchaoudét*. Sembra invece isolata la forma *cucouasa*, raccolta a Bobbio Pellice e già rilevata dall'ALEPO nel limitrofo Comune di Villar Pellice. Il tipo *erba delle lumache*, che sulla carta compare solo a Chiomonte, è in realtà diffuso in tutta la media e bassa valle di Susa.

Saperi locali: La parietaria, conosciuta in buona parte dell'area indagata, presenta gli usi più diversi. Raccolta d'estate, normalmente le foglie si fanno seccare prima dell'uso. Il più attestato è quello dell'infuso o decotto con funzione diuretica e in generale depurativa delle vie urinarie; si beve anche quando si ha la cistite (**BIBIANA, LUSERNA,** «*për fâ pîsà*» **PERRERO, FENESTRELLE**). Altro uso medicamentoso è quello degli impacchi per togliere l'infiammazione (**PRAROSTINO**) o per farne fasciature quando si hanno delle ferite, con probabile azione emostatica (**VILLAR PEROSA**). La foglia coriacea viene utilizzata per pulire i vetri o con funzione di sapone (**BOBBIO PELLICE**). L'uso alimentare di mettere le «*pouinte ëd panataria*» nella minestra è attestato a **PRAROSTINO, FENESTRELLE, PERRERO.** A **PRAMOLLO** si attesta l'uso di farne impacchi per le vacche.

Botanica

Famiglia: *Urticaceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne, alta dai 20-80 cm, con fusti erette e poco ramificati. Le foglie sono lanceolate mentre i fiori si presentano come densi glomeruli ascellari di colore verdiccio. Tutta la pianta è ricoperta da una peluria non urticante.
Habitat: Suoli boschivi, macerie, muri, ruderi, terreni abbandonati, su substrato azotato, umido o asciutto, da 0 a 900 m s.l.m. Fiorisce da maggio a ottobre ed è presente in tutta Italia.
Parti usate: si raccolgono i giovani germogli e le foglie più tenere a scopo alimentare, mentre tutta la parte aerea fiorita è impiegato in terapia come diuretico, depurativo e anti reumatico.


Chiomonte
èrbo d le lumase
Bardonecchia
panchaoudiz
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
pan-chaoudét
Roure (Bourcet)
pan-chaoudét
Sestriere
Perrero
panciaudèt
pan-chaoudét
Villar Perosa
pan-chaoudét
Pramollo
Prali
panataria
Prarostino
parietaria
cucouàsa
Luserna
S. Giovanni
Bobbio Pellice
Bibiana
Rorà
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar
Focchiardo
Condove
Vaie
Rochemolles
Melezet
Beaulard
Oulx
Parco naturale
del Gran
Bosco di
Salbertrand
Usseaux
Parco Naturale
Orsiera
Rocciavrè
Coazze
Giaveno
Forno di
Coazze
Chambons
Allevè
Pattemouche
Mont
Chaberton
Cesana
Torinese
Claviere
Monginevro
Val-des-Prés
Sauze di
Cesana
Balziglia
Didiero
Clotes
Perosa
Argentina
Serremarchetto
Frossasco
Roletto
Pomieri
Parco Naturale
di Conca
Cialancia
Pradeltorno
Osasco
Bricherasio
Torre Pellice
Cervières
Brianzoni
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo
SS24
SP24
SS25
SS335
E70
SP23R
T4
N94
France
Italia

PIANTAGGINE

PLANTAGO LANCEOLATA L.

Plantain lancéolé



Per leggere la carta: Sebbene la carta presenti diverse denominazioni isolate (*foujolo* a Chiomonte, *èrba 'd san giuan* a Villar Perosa, *milho* a Rorà e *èrba dî canarini* a Bobbio Pellice), il tipo lessicale più frequente è il corradicale dell'italiano piantaggine, in diverse vesti fonetiche (si noti ad esempio la resa della vocale tonica in alta val Chisone o l'evoluzione del nesso *pl-* in val Pellice e nelle aree linguisticamente piemontesi). Il tipo *orecchie d'asino*, attestato a Chiomonte e a Bardonecchia come prima risposta, si ritrova anche nel Brianzonese (a Monêtier-les-Bains), mentre le forme *feulha de chinc cota* (Bardonecchia) e [pianta] *d'lâ sinc cota* (Bourcet) fanno probabilmente riferimento alle cinque nervature della foglia. Gli informatori hanno manifestato alcune incertezze nel produrre la denominazione dialettale della pianta: le fonti di Pramollo segnalano di aver appreso la denominazione consultando il dizionario di Pons/Genre, ma di non averla mai sentita usare. A Rorà si sottolinea che "qualcuno la chiama: così", mentre a Bibiana, oltre alla denominazione riferita, che l'informatore sostiene di aver sentito in paese, la pianta si chiama: anche *cutlin-a* (cfr. ALEPO I-II-184, nei punti di Boves, Chiusa Pesio e Pamparato). A Villar Perosa non si è certi del Santo citato nella denominazione e a Bobbio Pellice l'informatore segnala che il termine citato è piemontese; quest'ultimo è peraltro interessante perché richiama: l'impiego della pianta come mangime per gli uccelli.

Saperi locali: L'uso più attestato della piantaggine è quello per l'alimentazione animale: l'erba veniva data ai conigli o ai maiali (**SESTRIERE**), la pannocchia, sgranata, veniva data al pollame (**BOBBIO, LUSERNA**). L'uso alimentare –in tisane, in insalata, in frittata e nella minestra– e medicinale è più attestato in montagna, e nelle valli Chisone e Germanasca (da **VILLAR PEROSA** a **FENESTRELLE**). A **BOURCET** si individuano due varietà, «*d'lâ sinc cota*» e il «*plantanh*»; la foglia di piantaggine si metteva sui foruncoli, in un bendaggio di stoffa, e si diceva togliesse l'infezione: «la tirë foro lou mazant». Anche a **BARDONECCHIA** "serviva per far spurgare le ferite con pus"(ALEPO I-II-184). I semi e le foglie vengono usati per preparare tisane per alleviare la tosse e i disturbi intestinali (**FENESTRELLE**); a **PERRERO** si attesta l'uso della foglia su una ferita da taglio.

Botanica

Famiglia: *Plantaginaceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne, alta dai 10 ai 40 cm, con fusto eretto e privo di foglie. Le foglie sono disposte in una rosetta basale, con forma lunga e dritta e con nervature longitudinali. L'infiorescenza è disposta all'apice del fusto ed è costituita da una spiga di fiorellini marroni.
Habitat: prati, pascoli, bordi dei sentieri, campi coltivati e negli incolti. Vegeta dal piano fino ai 2000 m ed è diffusa in tutta l'Italia. Fiorisce da maggio a settembre.
Parti usate: le foglie giovani possono essere consumate in insalate, zuppe e come contorno; inoltre, dopo varie cotture, sviluppano un aroma che ricorda quello dei funghi. Mentre in infuso si utilizza come espettorante delle vie respiratorie, oltre che avere attività anti batterica, anti infiammatoria e immunostimolante.


ourëlha d'ane / feulha d chinc cota
Bardonecchia
ourélhe d'anën / foujolo
Chiomonte
plantónh
plantònh
Fenestrelle
Pragelato (Grand Puy)
plantanh - d'lâ sinc cota
Roure (Bourcet)
coriola / planton
Sestriere
plantanh
Perrero
èrba 'd san giuan
Villar Perosa
plantanh
Pramollo
plantanh
Prali
Prarostino
piantanh
èrba dî canarini
Bobbio Pellice
Luserna S. Giovanni
piantagn / cutlin-a
Bibiana
Rorà
milho
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar Focchiardo
Condove
Vaie
Sant'Ambrogio di Torino
Parco naturale del Gran
Melezet
Beaulard
Oulx
Usseaux
Parco Naturale Orsiera Rocciavrè
Coazze
Forno di Coazze
Giaveno
Chambons
Allevè
Mont Chaberton
Cesana Torinese
Val-des-Prés
Claviere
Monginevro
Sauze di Cesana
Balziglia
Perosa Argentina
Serremarchetto
Didiero
Clotes
Frossasco
Roletto
Brianzoni
Cervières
Pomieri
Parco Naturale di Conca Cialancia
Pradeltorno
Porte
Pinerolo
Osasco
Torre Pellice
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo
Italia
France
SS24
SP24
SS25
SS335
E70
SP23R
N94

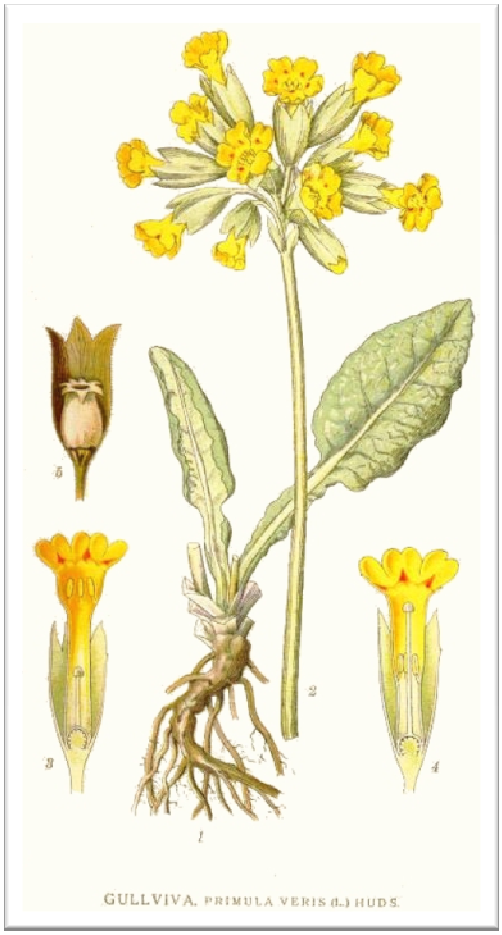
PRIMULA

PRIMULA VERIS L.

Primevère officinale

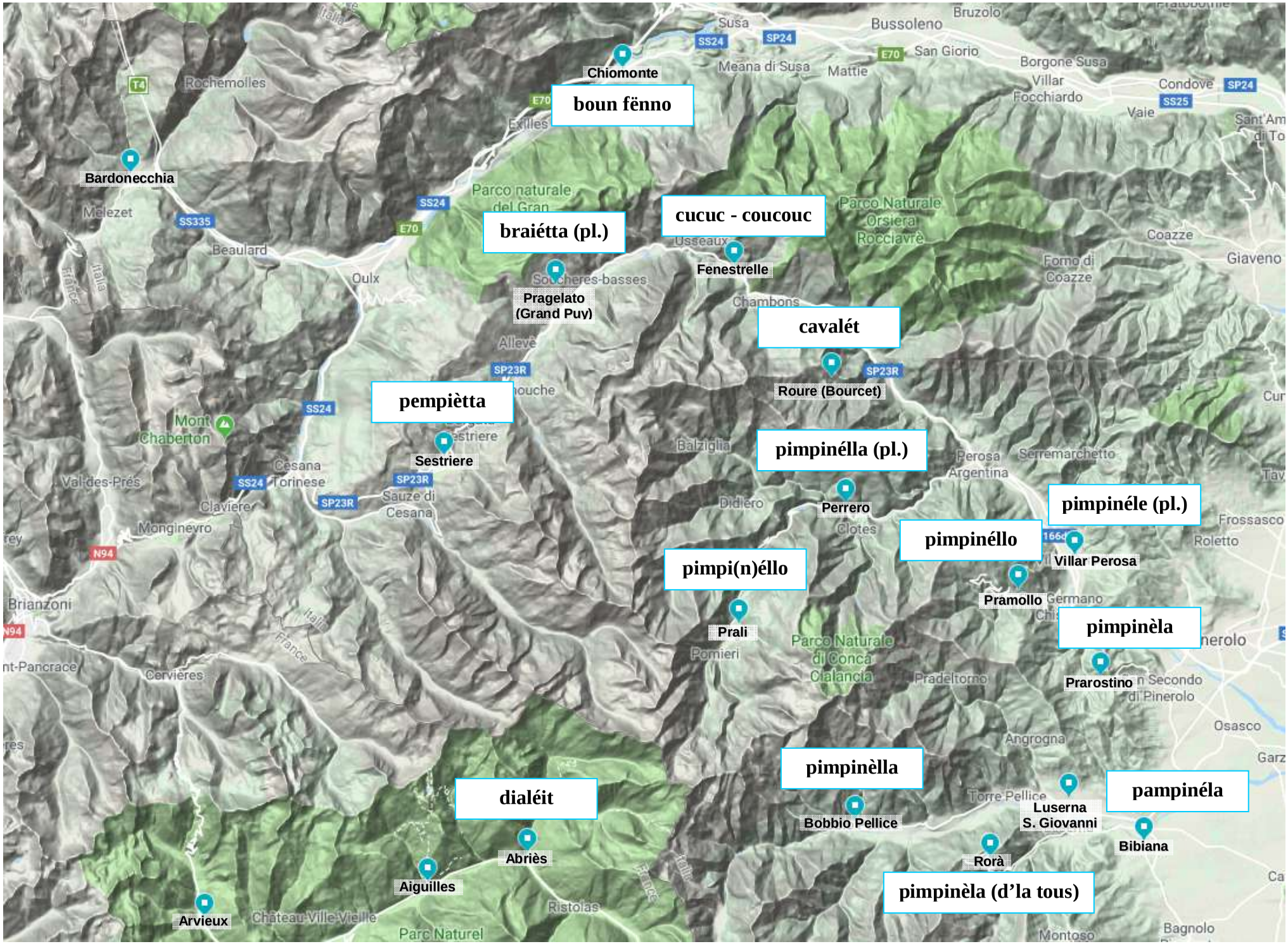
Per leggere la carta: La carta dei termini relativi alla primula si presenta piuttosto variegata: a una zona centrale in cui è attestato il tipo *pimpinela*, in varie forme fonetiche, fanno da corona una serie di altre denominazioni isolate (*primula, pangin, primavera, cavalét, cucuc, braiétta*). A Fenestrelle si registra anche la pronuncia *coucouc*, la denominazione di Roure si riferisce alla "primula che penzola, l'altra non veniva", a Rorà la "primula di montagna" si chiama: anche *pimpinèla d' la tous*.

Saperi locali: In tutte le aree di ricerca è attestato l'uso mangereccio, sebbene questo uso non sia documentato per la primula di montagna "a gambo alto", che era però utilizzata a **RORÀ** e a **SESTRIERE** per preparare dei decotti per la tosse. L'utilizzo più diffuso è per la preparazione di minestre, dove poteva essere mischiata anche con altre piante: a **FENESTRELLE** l'ortica e il *couièt*, a **BOBBIO PELLICE** il tarassaco, le coste e le costine. Sempre a **BOBBIO PELLICE** si faceva anche una vellutata di fiori di primula. A **PRAGELATO E A RORÀ** si usavano i fiori per le frittate, nonostante la primula non vi fosse comunemente usata. A **FENESTRELLE** è attestato anche l'uso di foglie e radici come rimedio per l'insonnia.



Botanica

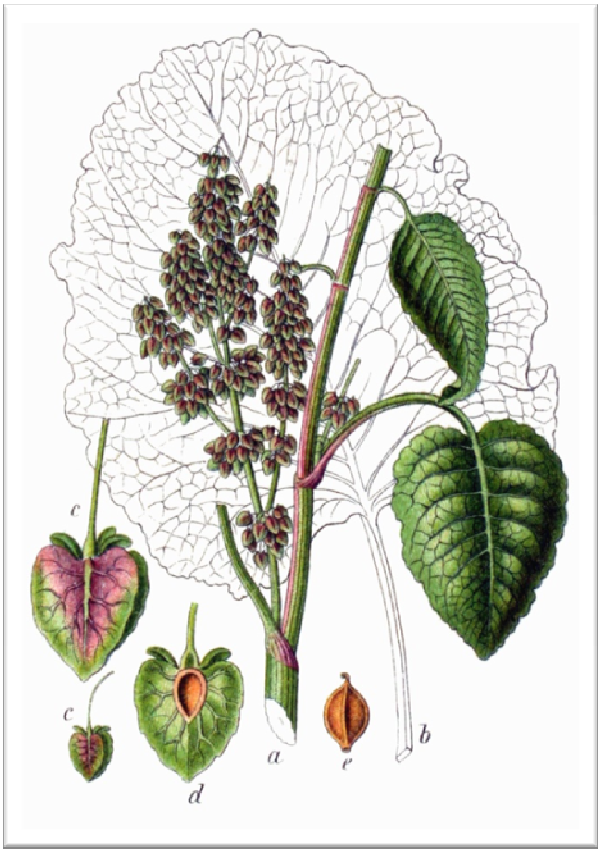
Famiglia: *Primulaceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne, costituita da una rosetta di foglie basali pubescenti, da cui diparte il fusto alto 12-22 cm. I fiori si sviluppano all'apice del fusto in ombrelle dense formate da 5-15 fiori di colore giallo intenso.
Habitat: prati e boschi aridi, soprattutto di conifere. Fiorisce da aprile a giugno. Vegeta dal piano fino ai 2300 m. È diffusa in tutto il Centro e Nord Italia.
Parti usate: le radici e i fiori sono utilizzate a scopo terapeutico come espettoranti nelle tossi grasse e bronchiti, mentre le giovani foglie, raccolte in primavera, possono essere consumate sia crude che cotte.


Chiomonte
boun fënno
Bardonecchia
braiétta (pl.)
cucuc - coucouc
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
cavalét
Roure (Bourcet)
pempiètta
Sestriere
pimpinélla (pl.)
Perrero
pimpinéle (pl.)
pimpinéllo
Villar Perosa
pimpi(n)éllo
Pramollo
Prali
pimpinèla
Prarostino
pimpinèlla
Bobbio Pellice
pampinéla
Luserna
S. Giovanni
Bibiana
dialéit
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Rorà
pimpinèla (d'la tous)

RABARBARO ALPINO

RUMEX ALPINUS L.

Oseille des Alpes



Per leggere la carta: La carta presenta un ristretto ventaglio di risposte, anche perché non si è indagata la denominazione della pianta nel territorio di pianura o di prima collina, in ragione della sua assenza alle basse quote: l'informatrice di Villar Perosa segnala che la pianta non è presente nel suo paese. Per quanto riguarda le denominazioni raccolte, è possibile distinguere fra quelle autoctone, del tipo *lavas* o *tsèou*, e quelle mediate dall'italiano o dal francese (Rorà), del tipo *rabarbaro*: si noti che è possibile supporre, per queste ultime, un incrocio di referenti con il rabarbaro domestico, come ci viene testimoniato dall'informatore di Bobbio Pellice, che usa il nome italiano per indicare il Rheum raponticum L. o il Rheum rhabarbarum undulatum L.

Saperi locali: Il rabarbaro alpino è conosciuto in buona parte dell'area d'indagine, sebbene nella zona montuosa, dove vegeta, si registri una maggior ricchezza di informazioni. Gli informatori distinguono tra il rabarbaro spontaneo e quello da piantare nell'orto, contro il muro o in zona esposta al sole; l'uso più comune, soprattutto di quest'ultimo, è quello di farne una marmellata, un poco amara (**PRAMOLLO, PRALI, PRAGELATO**); questo è anche l'unico uso attestato in pianura. In montagna si usa anche aggiungerne un poco alle mele cotte (**BOBBIO PELLICE**). La varietà spontanea cresce tra le ortiche nei terreni ben concimati, ad esempio dal letame delle vacche (**PRALI, BOBBIO PELLICE**), oppure in terreni umidi sotto al *bachas* (**ROURE**). Pianta acidula e fresca, il rabarbaro selvatico veniva usato d'estate per tenere il burro al fresco (**BARDONECCHIA, PRAGELATO, ROURE**) o per involvere l'impasto delle *calhëtta* (un piatto a base di patate grattugiate, **PRALI**). Apprezzato dalle vacche al pascolo, a Fenestrelle si attesta l'uso della radice in decotto, come regolatore dell'intestino. L'uso della pianta in minestra, quando è ancora piccola, è conosciuto ma non diffuso proprio per via dell'acidità (**ROURE**).

Botanica

Descrizione: sono piante perenni, di grandi dimensioni e rigogliose, con robusti rizomi da cui viene emesso ogni anno un nuovo apparato vegetativo, fusti eretti e ramificati in alto e striati, alti dai 60 ai 120 cm. Le foglie, di grandi dimensioni, sono in gran parte riunite in una rosetta basale con margine intero o dentato, più o meno ondulato. I fiori sono bisessuali, riuniti in pannocchie terminali lungamente peduncolate che possono raggiungere alcuni decimetri di lunghezza.
Habitat: la specie domestica si trova comunemente coltivata negli orti, mentre quella selvatica è diffusa nei pascoli e negli alpeggi, specialmente attorno alle aree di riposo del bestiame, alle malghe e ai letamai. Vegeta dai 1500 ai 2400 m in tutta Italia escluse le isole.
Parti usate: a scopo medicinale è impiegata la radice del più noto rabarbaro cinese, che ha notevoli proprietà toniche, digestive, depurative e lassative. Ma già anticamente, nelle vallate alpine, il rabarbaro alpino veniva impiegato per le medesime proprietà. Le foglie possono essere impiegate nelle insalate, ma l'uso più comune è quello di cuocerle ed utilizzarle come gli spinaci, ma attenzione per l'alto contenuto di acido ossalico che conferisce alle foglie crude il caratteristico sapore acidulo: devono essere consumate in piccole quantità e sono vivamente sconsigliate alle persone che soffrono di gotta, reumatismi, artriti.


tsèou
Bardonecchia
Chiomonte
lavósa
Pragelato (Grand Puy)
lapòs
Fenestrelle
lavasa (pl.)
Roure (Bourcet)
rabarbaro
Perrero
rabarbaro
Villar Perosa
lavaso
Prali
Pramollo
Prarostino
lavas
Bobbio Pellice
Luserna S. Giovanni
Bibiana
Rorà
rubarba
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Sestriere
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar Focchiardo
Condove
Vaie
Rochemolles
Frais
Exilles
Parco naturale del Gran
Melezet
Beaulard
Oulx
Usseaux
Parco Naturale Orsiera Rocciavrè
Coazze
Forno di Coazze
Giaveno
Chambons
Allevè
Pattemouche
Mont Chaberton
Cesana Torinese
Claviere
Monginevro
Val-des-Prés
Borgata
Balziglia
Perosa Argentina
Serremarchetto
Didiero
Clotes
Frossasco
Roletto
Germano Chisone
Porte
Pinerolo
Pomieri
Parco Naturale di Conca Cialancia
Pradeltorno
Angrogna
Osasco
Torre Pellice
Bricherasio
Cervières
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo
Brianzoni
Italia
France
SS24
SP24
SS25
SS335
SP23R
E70
N94
T4

RAPERONZOLO

CAMPANULA RAPUNCULUS L.

Campanule raiponce

Per leggere la carta: La denominazione più diffusa è *rampun*, con alcune eccezioni (*rambanella* a Fenestrelle, stesso tipo lessicale con diversa suffissazione). È più facile che il nome venga da *rapa* con suff. *one(m)* incrociato con *rampa*, con conseguente mantenimento dell'occlusiva. Gli informatori di Bibiana e Bobbio Pellice esprimono dei dubbi sulle loro risposte.

Saperi locali: Non è ovunque utilizzato, anche se è piuttosto conosciuto: dagli informatori; è messo in evidenza il caratteristico fiore rosa - violaceo (**PRAMOLLO**) e la crescita spontanea nelle rive e negli orti. La radice cruda tagliata a pezzetti, che si raccoglie in primavera («quando mette le foglioline gli vai dietro» **PERRERO**), si mangia in insalata insieme ad altre erbe. La rosetta di foglioline alla base viene consumata in frittata a **VILLAR PEROSA**.



Botanica

Famiglia: *Campanulaceae*
Descrizione: pianta erbacea biennale, alta dai 30 ai 60 cm, con radice bianca, ingrossata e carnosa. Le foglie basali sono disposte a rosetta, di forma oblunga, di colore verde chiaro e si sviluppano a fine autunno e inizio primavera. A primavera inoltrata, si sviluppano le foglie lungo il fusto, lanceolate e alterne e il fiore, viola-bluastro, peduncolato a forma di campanula.
Habitat: diffuso negli incolti, campi, vigne, oliveti e radure boschive. Vegeta dal livello del mare ai 1.500 metri; fiorisce da maggio a luglio ed è presente in tutta l'Italia.
Parti usate: le radici carnose e le foglie giovani basali sono usate in cucina.


Chiomonte
Bardonecchia
Pragelato (Grand Puy)
rambanella
Fenestrelle
Roure (Bourcet)
rampoun
Perrero
gabiusa - plise ënvèrse - rampoun
rampoun
Villar Perosa
Pramollo
Prali
Prarostino
rabba ëd tèra
rampoun
rampoun
Bobbio Pellice
Luserna S. Giovanni
Bibiana
Rorà
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Sestriere

SAPONARIA OFFICINALIS

SAPONARIA OFFICINALIS L.

Saponaire Officinale

Per leggere la carta: È stato possibile raccogliere le denominazioni dialettali della saponaria solo in tre località: Pragelato, Bobbio Pellice, Bibiana. In due casi i nomi dialettali sono costruiti sulla stessa radice dell'italiano "*sapone*", mentre a Bibiana si fa riferimento al verbo "*lavare*".

Saperi locali: La pianta cresce in abbondanza ma è identificata solo in alcune località dell'area di indagine: le denominazioni dialettali riflettono l'uso come 'sapone' naturale (uso attestato a **BOBBIO PELLICE** e **BIBIANA**). A **BOBBIO PELLICE** si specifica che la saponaria veniva utilizzata quando il sapone fatto in casa non era sufficiente, per lavare i capi più piccoli.



Botanica

Famiglia: *Caryophyllaceae*
Descrizione: Pianta perenne, erbacea, provvista di rizoma strisciante e ramificato di colore bruno rossastro; i fusti, alti fino ad 1 metro, sono eretti o ascendenti, glabri o leggermente pubescenti, talvolta legnosi alla base. Gli steli hanno foglie opposte, ovali, oblunghe e ricurve, le inferiori brevemente picciolate, le superiori opposte ai nodi, ricoperte di peli corti o glabre. I fiori di colore rosa più o meno intenso, con 5 petali appena smarginati, sono riuniti in cime compatte all'apice degli steli. Emanano un delicato profumo, soprattutto verso sera.
Habitat: predilige i terreni freschi e umidi, vicino ai corsi d'acqua, aree ruderali e campi. Fiorisce da giugno a ottobre, vegeta fino ai 1000 m. ed è presente in tutta l'Italia.
Parti usate: le radici, contengono delle sostanze, le saponine, che hanno la proprietà di produrre schiuma a contatto con l'acqua. Possono essere inoltre utilizzate in ambito terapeutico per la loro azione mucolitica ed espettorante a livello bronchiale ma vanno assunte con moderazione, data la loro tossicità.


savouno
èrba dël savoun
èrba lavoira
Chiomonte
Bardonecchia
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
Roure (Bourcet)
Sestriere
Perrero
Villar Perosa
Pramollo
Prali
Prarostino
Bobbio Pellice
Luserna
S. Giovanni
Bibiana
Rorà
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar
Focchiardo
Condove
Vaie
Rochemolles
Frais
Exilles
Parco naturale
del Gran
Melezet
Beaulard
Oulx
Usseaux
Parco Naturale
Orsiera
Rocciavrè
Coazze
Giaveno
Forno di
Coazze
Chambons
Villaretto
Allevè
Pattemouche
Mont
Chaberton
Cesana
Torinese
Val-des-Prés
Claviere
Monginevro
Sauze di
Cesana
Balziglia
Bovile
Perosa
Argentina
Serremarchetto
Didiero
Clotes
Frossasco
Roletto
Rodoretto
Brianzoni
Cervières
Pomieri
Parco Naturale
di Conca
Cialancia
Pradeltorno
Porte
Pinerolo
Angrogna
Osasco
Torre Pellice
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo
Italia
France
SS24
SS335
SS25
SP24
SP23R
SP166
E70
T4
N94

SILENE

SILENE VULGARIS (M.) GARCKE

Silène enflé

Per leggere la carta: Dei due tipi più attestati, il primo (*eicouplòou*, *schoupet*, etc.) rimanda allo scoppiettìo che si può produrre per gioco con i fiori, come è ricordato a Pragelato; il secondo, *cuièt*, diffuso in tutta l'area piemontese (da *coi*, 'cavolo') rimanda all'uso alimentare.

Saperi locali: È conosciuta e raccolta in tutta l'area d'inchiesta. L'uso alimentare è piuttosto attestato: in prati non molto concimati, dove il terreno è un po' più povero (**LUSERNA**) le foglie erano raccolte piccole e tenere, prima che risultassero fibrose; si mettono in minestra (**PRAGELATO, PRAROSTINO**) o in padella come fossero spinaci (**PRAROSTINO**): in ogni caso non si consumano crude. Per altri è da darsi solo alle vacche, come foraggio **(ROURE**), e comunque non va utilizzata per l'alimentazione umana.



Botanica

Famiglia: *Caryophyllaceae*
Descrizione: pianta erbacea, con un fusto che può raggiungere anche i 50-60 cm di altezza, sottile ed eretto. Le foglie, verde cenere con una venatura biancastra centrale, sono opposte e ovali. Sulla cima dei gambi sono disposti i fiori, bianchi e di forma panciuta e ovoidale.
Habitat: erba infestante, è comune nei prati, dalla pianura alla montagna, oltre che ai bordi dei sentieri e nelle aree ghiaiose. Fiorisce da maggio a ottobre. Vegeta dal livello del mare ai 2800 m. ed è presente in tutta Italia.
Parti usate: in cucina si usano i germogli teneri, raccolti all'inizio della primavera, quando sono appena lunghi 5-6 cm per poi essere sbollentati e mangiati come contorno di altre pietanze.


clopes
Bardonecchia
eicouplòou
Chiomonte
icloupaou
Pragelato
(Grand Puy)
eicloup
Fenestrelle
eschoupé (pl.)
Sestriere
couiét
Roure (Bourcet)
Perrero
s-ciuflèt
Villar Perosa
schoupét
Prali
Pramollo
couièt
Prarostino
schouplèt
schoupét
Bobbio Pellice
Luserna
S. Giovanni
cuièt
Bibiana
Rorà
Abriès
Aiguilles
Arvieux
chouquëtte

TANACETO

TANACETUM VULGARE L.

Tanaisie



Per leggere la carta: L'area delle Valli Valdesi è piuttosto compatta nel definire la pianta con il tipo lessicale *tanaìa*, in diverse vesti fonetiche (a Prarostino l'informatrice sostiene che il tanaceto si possa chiamare anche *arquibus*, dal nome del noto liquore che si produce con la pianta). La Valle di Susa presenta invece due denominazioni distinte, *senboun frizà* a Bardonecchia e *shartreuzo* a Chiomonte: anche quest'ultima deriva probabilmente dal celebre liquore Chartreuse.

Saperi locali: Il tanaceto è conosciuto e utilizzato in quasi tutta l'area di indagine; pianta spontanea e semispontanea, cresce spesso ai margini degli orti. L'uso alimentare è quello tipico delle erbe primaverili, e viene cucinato soprattutto in frittata (**BIBIANA, VILLAR PEROSA, PERRERO, PRALI**). L'uso medicamentoso è ancora ben conosciuto, confortato da alcuni detti: «*Tanaìo, tanaìo së ma màire të sabìo dë soun mâl i nën garìo*» ("Tanaceto, tanaceto, se mia madre ti avesse conosciuto sarebbe guarita dal suo male) **(PRALI)**, «*Së onnhi donna sabësse la virtù d' la tanaìa pa nen ort saria sënsa*» ("Se ogni donna conoscesse le virtù del tanaceto, nessun orto ne sarebbe privo") (**BOBBIO PELLICE**). In tisana, si usava come digestivo e per «purgare il sangue» (**ROURE**), se ne attesta anche un uso veterinario, contro i vermi e in generale per il mal di pancia dei vitelli (**FENESTRELLE**); si dava anche un beverone alle vacche che avevano appena partorito, probabilmente come disinfettante (**PRAMOLLO**).

Botanica

Famiglia: *Asteraceae*
Descrizione: Pianta erbacea perenne da 60 a 120 cm di altezza, fortemente aromatica, con un rizoma strisciante e ramificato, legnoso, provvista di fusti eretti, fogliosi e ramificati nella parte superiore. Foglie con picciolo di 5-15 cm, alterne, glabre, seghettate sul bordo; le foglie del caule inguainanti presentano sul retro delle piccole ghiandole. Le infiorescenze sono all'apice del fusto disposti in corimbi compatti, densi ed appiattiti con fiori tubulosi di un color giallo-oro.
Habitat: diffusa nei terreni incolti, lungo i corsi d'acqua e i pendii erbosi di montagna fino ai 1600 m. Fiorisce da giugno a settembre ed è presente in tutta l'Italia escluso il sud.
Parti usate: le sommità fiorite e le foglie. Per l'alto contenuto in olii essenziali e principi amari, vanta proprietà amaro-toniche, digestive e febbrifughe. Inoltre si usava abitualmente per profumare ambienti e biancheria, come insetticida per eliminare o tenere lontano pidocchi, pulci e tarme dai materassi, dai sacconi e dalle cucce degli animali domestici e repellente per allontanare i topi dai depositi di granaglie. È bene ricordare che, se assunto ad alti dosaggi, risulta tossico a causa della presenza di tujone (soprattutto nell'o.e), che provoca spasmi muscolari ed è eccitante.


senboun frizà
Bardonecchia
Chiomonte
shartreuzo
tanaìa
Pragelato
(Grand Puy)
tanaìo
Fenestrelle
tanarìo
Roure (Bourcet)
tanaìo
Perrero
tanaìa
tanaìe
Villar Perosa
tanaìo
Prali
Pramollo
tënaìa - arquibus
Prarostino
tanaìa
Luserna
S. Giovanni
tanaìa
Bobbio Pellice
Bibiana
Rorà
tënaìa
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Sestriere
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar
Focchiardo
Condove
Vaie
Rochemolles
Exilles
Melezet
Beaulard
Oulx
Parco naturale
del Gran
Usseaux
Parco Naturale
Orsiera
Rocciavrè
Coazze
Giaveno
Forno di
Coazze
Chambons
Allevè
Pattemouche
Mont
Chaberton
Cesana
Torinese
Claviere
Monginevro
Val-des-Prés
Sauze di
Cesana
Borgata
Balziglia
Didiero
Clotes
Perosa
Argentina
Serremarchetto
Frossasco
Roletto
Pomieri
Parco Naturale
di Conca
Cialancia
Pradeltorno
Germano
Secondo
di Pinerolo
Osasco
Bricherasio
Torre Pellice
Cervières
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo
Brianzoni
Italia
France

TARASSACO

TARAXACUM OFFICINALE L.

Pissenlit

Per leggere la carta: I nomi del tarassaco sono ben studiati (ad es. da S. Canobbio e T. Telmon in Miscellanea per Giuliano Gasca-Queirazza, Alessandria 1988): la densità di punti della nostra inchiesta porta dunque alcune conferme. Semplificando, l'area di parlata piemontese si attesta sul tipo '*girasolÉ*, il tipo '*muso porcino*' è ben riconoscibile nelle forme della val Pellice; meno riconoscibile, ma riconducibili allo stesso tipo le denominazioni in alta val Chisone e Germanasca, in val di Susa e in Queyras. 'Cicoria' è un tipo legato all'uso alimentare testimoniato a San Germano.



Saperi locali: Il tarassaco si trova nei prati ben concimati; a **PERRERO** si usava andare a raccoglierlo in montagna, dopo lo scioglimento delle slavine, nei prati dove andavano a riposare le mucche. I tarassaci si raccolgono appena spuntano, per metà ancora sottoterra, e risultano tenerissimi e per niente amari. Si possono mangiare prima che mettano il fiore, quando le foglioline sono piccole e tenere, crudi in insalata, magari aggiungendo un uovo e del limone, oppure sbollentando le foglie e passandole in padella come uno spinacio. Invece la radice andrebbe raccolta in autunno; questa si fa seccare, si spezzetta e poi si fa bollire in acqua. Il decotto veniva usato come depurativo per i reni, il fegato e il sangue e per le inappetenze.

Botanica

Famiglia: *Asteraceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne, alta dai 20 ai 30 cm, con uno stelo cavo e privo di foglie. Da questo, se spezzato, fuoriesce un lattice bianco. Le foglie sono tutte riunite in una rosetta basale, di forma oblunga e molto diversificate fra loro (alcune quasi intere, altre irregolarmente lobate o dentate). I fiori sono riuniti in capolini singoli di colore giallo all'apice del fusto. Da ogni fiore si origina un achenio (frutto secco), provvisto del caratteristico pappo: un ciuffo di peli bianchi, che agisce come un paracadute, essendo trasportato dal vento e agevolando così la dispersione del seme.
Habitat: prati, pascoli, sentieri, terreni sia fertili sia incolti. Fiorisce da febbraio a maggio in massa e poi per tutto l'anno, inverno escluso. Vegeta in tutta l'Italia dal livello del mare ai 1700 metri.
Parti usate: in cucina si usano le tenere e giovani rosette primaverili crude o cotte e come verdura depurativa primaverile. Mentre la radice e le foglie vengono usate per le loro proprietà diuretiche, depurative, come disintossicante epatico e come amaro-tonico nei problemi digestivi.


mërpounsìe
Bardonecchia
arvisiìòou - roussilhòou
Chiomonte
maripoursin
Pragelato (Grand Puy)
maripoursin
Fenestrelle
malpoursin
Roure (Bourcet)
marì poursin
Sestriere
virasouléilh - marpounsin
Perrero
girasul
mourpoursin
Villar Perosa
mourpoursin
Prali
Pramollo
mourëpoursin
Prarostino
mourepoursin - girasoul - pisanlì
mourepoursin
Bobbio Pellice
girasul
Luserna S. Giovanni
Bibiana
chardeui
Abriès
moureù
Aiguilles
Arvieux
Rorà
mourepoursin

TIMO SERPILLO

THYMUS SERPYLLUM L.

Serpolet

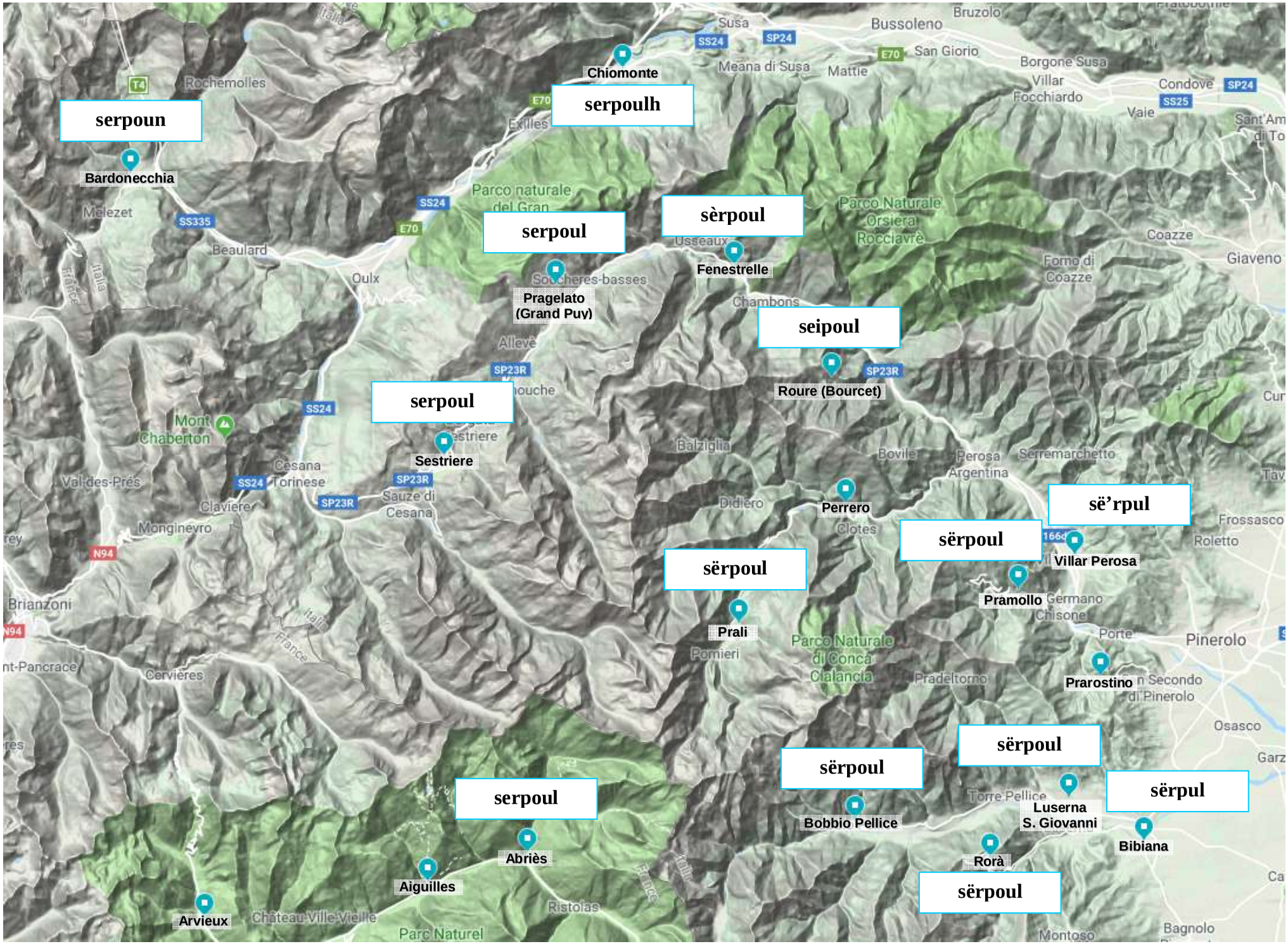
Per leggere la carta: La carta linguistica si presenta compatta, con il tipo corradicale all'italiano *serpillo* che emerge in quasi tutte le località per le quali si è ottenuta una risposta. Si noti infine che l'informatrice di Villar Perosa, nel parlato spontaneo, usa l'accentazione comune alle altre località: *sërpoùl*.

Saperi locali: Il timo serpillo si raccoglie sulle pietraie o sui terreni meno fertili, sui bordi delle strade. L'uso più conosciuto e attestato in quasi tutta l'area d'indagine è quello in tisana e in decotto e per la preparazione del liquore (in tempi più recenti), la funzione quella digestiva di stimolo dell'appetito. Come pianta aromatica si usa per la carne, soprattutto l'arrosto (**PRAGELATO, PRAMOLLO, PRALI**) o nei *boudin*. Più raro l'uso medicamentoso (attestato anche a **BARDONECCHIA**): vi si ricorreva per alleviare la tosse e, schiacciando la pianta fresca sulla pelle, per diminuire il bruciore delle punture (**FENESTRELLE, PERRERO**).



Botanica

Famiglia: *Lamiaceae*
Descrizione: piccolo arbusto aromatico, con fusti striscianti sul suolo, che a ogni nodo produce delle radici avventizie da cui dipartono altri piccoli fusti. Le foglie, pubescenti, sono distanti nei rami fertili e avvicinate in quelli sterili e sono di forma ovale e leggermente allungata. I fiori, rosati, sono raggruppati all'apice dei fusticini.
Habitat: predilige i terreni incolti, soleggiati, tra le rocce e lungo i pendii erbosi. È diffuso dalla pianura alla montagna fino ai 2200 m. Fiorisce da aprile ad agosto.
Parti usate: le sommità fiorite sono impiegate in ambito terapeutico sotto forma di infusi, in caso di tosse, bronchiti e per stimolare l'apparato digestivo. Inoltre l'olio essenziale ha azione antisettica e balsamica. Infine in cucina viene largamente utilizzato per insaporire carne e pesce.


serpoun
Bardonecchia
serpoulh
Chiomonte
serpoul
Pragelato
(Grand Puy)
sèrpoul
Fenestrelle
seipoul
Roure (Bourcet)
serpoul
Sestriere
sërpoul
Prali
sërpoul
Perrero
së'rpul
Villar Perosa
sërpoul
Pramollo
sërpoul
Bobbio Pellice
sërpoul
Luserna
S. Giovanni
sërpul
Bibiana
serpoul
Abriès
Aiguilles
Arvieux
sërpoul
Rorà
sërpoul
Prarostino

VALERIANELLA

VALERIANELLA LOCUSTA L. (LATERR.)

Mâche

Per leggere la carta: Le denominazioni raccolte nelle Valli Valdesi sono tutte riconducibili a un tipo lessicale, da intendersi come 'insalatina', spia dell'uso alimentare; lo stesso uso potrebbe essere alla base della forma raccolta a Bardonecchia (letteralmente "dolcetta"). A Chiomonte è invece stato elicitato *ranpounsoun*, di motivazione oscura.

Saperi locali: Conosciuta e utilizzata in tutta l'area d'inchiesta montana e pedemontana, meno in pianura: si sottolinea come ci sia chi va a raccoglierla in montagna perché è più piccola. Spontanea, si sottolinea come cresca nei campi coltivati, dove la terra è stata concimata o dissodata e non nei prati dove rimane soffocata tra le altre erbe (**FENESTRELLE, ROURE, PERRERO, PRAMOLLO**), o nei fossi freschi «quando si inizia a fare il prato avvicendato». L'uso è sempre alimentare (mai medicinale, si sottolinea a **PRAGELATO**): si mangia in insalata, meglio se con delle uova sode.



Botanica

Famiglia: *Caprifoliaceae*
Descrizione: pianta erbacea perenne, con foglie inferiori disposte in una rosetta basale, di forma oblunga, mentre quelle superiori sono leggermente più dentate. La rosetta fogliare si forma nel primo autunno, mentre lo stelo fiorale nella primavera successiva. Le infiorescenze sono formate di piccoli fiori raccolti in corimbi di colore azzurro tendente al bianco.
Habitat: comune nei prati, nei campi, nei vigneti e negli incolti. Fiorisce da aprile a maggio ed è diffusa in tutta l'Italia dal livello del mare ai 1400 m.
Parti usate: la rosetta basale, raccolta quando è tenera e priva dei fiori, è usata in cucina, soprattutto come insalata. Ha un alto contenuto in vitamina A, C e in ferro.


dousëtta
Bardonecchia
ranpounsoun
Chiomonte
serzèi
Pragelato
(Grand Puy)
saladina
Fenestrelle
saladin
Roure (Bourcet)
saladétta
Sestriere
saladét
Perrero
salëzèt
Villar Perosa
saladét
Prali
saladèt
Prarostino
saladèt
Luserna
S. Giovanni
salëzèt
Bibiana
Bobbio Pellice
Rorà
sarzèt
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Rochemolles
Melezet
Beaulard
Oulx
Exilles
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar Focchiardo
Condove
Vaie
Usseaux
Chambons
Allevè
Balziglia
Sestriere
Cesana Torinese
Sauze di Cesana
Claviere
Monginevro
Mont Chaberton
Val-des-Prés
Didiero
Clotes
Perosa Argentina
Pramollo
Pomieri
Parco Naturale di Conca Cialancia
Pradeltorno
Torre Pellice
Cervières
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Osasco
Roletto
Frossasco
Giaveno
Coazze
Forno di Coazze
Parco Naturale Orsiera Rocciavrè
Parco naturale del Gran
Italia
France

VERBASCO

VERBASCUM THAPSUS L.

Molène bouillon-blanc

Per leggere la carta: Prevalente il tipo *'coda di volpe'* (o almeno così interpretato), con riferimento alla forma del fiore o forse anche della foglia. Le forme *lëvioun/luvioun* continua il latino *avedonem* con concrezione dell'articolo: da questa base si spiegano più facilmente forme come *lëvioun* (Bobbio Pellice); forme con *lu–* forse potranno essere aggiunte al dossier *lupus* (non il *lupo,* ma alle spalle di *luppolo/luvërtin*). Si noti che gli informatori di Villar Perosa iniziano dicendo di non conoscere il nome della pianta, poi aggiungono la denominazione riportata avvertendo che "si dice così in montagna".

Saperi locali: A **RORÀ, FENESTRELLE, PERRERO** se ne raccoglievano i fiori, che venivano poi fatti seccare (uso attestato anche a **PERRERO**) e utilizzati per tisane o decotti per curare tosse e catarro. A **PRAMOLLO** è riportato l'uso dei fiori anche per le vacche. Veniva anche usato come "carta igienica" per la consistenza delle sue foglie (**BOBBIO PELLICE**).



Botanica

Famiglia: *Scrophulariaceae*
Descrizione: pianta erbacea, di aspetto molto variabile, con fusti alti fino a 2 metri, fogliosi, rigidi, talvolta ramosi, con pelosità bianco-giallastra. La sua radice affusolata e cilindrica produce il primo anno una rosetta basale costituita da grandi foglie, sino a 45 cm, obovate, molli, molto tomentose, finemente seghettate, sessili o quasi. La rosetta basale dura nell'inverno e produce nel secondo anno, un fusto alto e robusto coperto di foglie. I fiori sono raggruppati in fascetti di 6/7 elementi e formano una lunga spiga di colore giallo pallido. I fiori vivono soltanto un giorno e sono costantemente sostituiti da nuovi elementi.
Habitat: incolti, bordi stradali, scarpate e in generale suoli poveri. Cresce fino ai 1800 m, fiorisce da maggio a settembre ed è presente in tutta l'Italia.
Parti usate: i fiori raccolti di primo mattino, non troppo maturi. Il fitocomplesso è emolliente, espettorante, edulcorante, il che rende i fiori ottimi adiuvanti delle tisane espettoranti per tossi, raffreddori e bronchiti.


Chiomonte
gro shardoun
Bardonecchia
couvóep
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
Roure (Bourcet)
counvolp
Sestriere
Perrero
cua ’d vulp
coumvoùëlp
Villar Perosa
Pramollo
Prali
Prarostino
lëvioun
Bobbio Pellice
Luserna
S. Giovanni
Bibiana
Rorà
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar
Focchiardo
Condove
Vaie
Rochemolles
Exilles
Parco naturale
del Gran
Bosco di
Salbertrand
Parco Naturale
Orsiera
Rocciavrè
Usseaux
Melezet
Beaulard
Oulx
Chambons
Villaretto
Coazze
Forno di
Coazze
Giaveno
Allevè
Pattemouche
Mont
Chaberton
Cesana
Torinese
Sauze di
Cesana
Balziglia
Perosa
Argentina
Serremarchetto
Val-des-Prés
Claviere
Monginevro
Didiero
Clotes
Frossasco
Roletto
Rodoretto
Brianzoni
Pomieri
Parco Naturale
di Conca
Cialancia
Pradeltorno
Porte
Pinerolo
Cervières
Angrogna
Osasco
Torre Pellice
Bricherasio
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo
Germano
Chisone
n Secondo
di Pinerolo
Sant'Am
di To
Giav
Cur
Tav
Ca
Garz
res
rey
nt-Pancrace
SS24
SP24
SS25
SS335
SP23R
E70
T4
N94
P166
Italia
France

VERBENA

VERBENA OFFICINALIS L.

Verveine

Per leggere la carta: Tutte le denominazioni raccolte risalgono allo stesso etimo cui risale l'italiano *verbena*, pur con una certa variazione fonetica. L'informatrice di Roure riferisce un termine che ha sentito usare a Perosa Argentina; quella di Pramollo riporta la denominazione appresa dal Dizionario Pons/Genre e quella di Villar Perosa, non conoscendo il nome della pianta, vi si riferisce come "*cula ca pistu për le contusioni*".

Saperi locali: La verbena era usata per preparare tisane a **BOURCET** e a **PERRERO** per dare profumo agli arrosti. Altro uso attestato è quello terapeutico. A **VILLAR PEROSA** e **RORÀ** era pestata per preparare impacchi contro botte, contusioni, infiammazioni e per estrarre l'umido dalla pelle o dalle articolazioni. A **LUSERNA SAN GIOVANNI** si prendeva, sempre pestata, per curare i nervi.



Botanica

Famiglia: *Verbenaceae*
Descrizione: piccola pianta erbacea perenne, alta 20-40 cm con piccoli fusticini semi-legnosi alla base, con foglioline lanceolate e dentate e piccoli fiori poco appariscenti raccolti in lunghe spighe sottili di colore rosato.
Habitat: predilige i luoghi incolti e ruderali, margini delle strade e dei sentieri. Cresce in tutto il territorio italiano dalla pianura fino ai 1000 m. Fiorisce da maggio a ottobre.
Parti usate: tutta la parte aerea della pianta fiorita è utile come antispasmodico per l'emicrania, nei dolori gastrici, disturbi mestruali e nella menopausa, stimolazione della secrezione lattea e facilitazione del parto se assunta nelle ultime settimane di gravidanza.


vërvénë
Bardonecchia
vervéno
Chiomonte
verbéin
Pragelato
(Grand Puy)
veivéno
Fenestrelle
Roure (Bourcet)
vervénno
Sestriere
Perrero
barbéno
Villar Perosa
Pramollo
Prali
verbéna
Prarostino
verbéna
Luserna
S. Giovanni
Bibiana
Bobbio Pellice
Rorà
barbéna
Abriès
Aiguilles
Arvieux
Susa
Bussoleno
Bruzolo
Meana di Susa
Mattie
San Giorio
Borgone Susa
Villar
Focchiardo
Condove
Vaie
Rochemolles
Exilles
Parco naturale
del Gran
Melezet
Beaulard
Oulx
Usseaux
Parco Naturale
Orsiera
Rocciavrè
Coazze
Giaveno
Forno di
Coazze
Chambons
Allevè
Pattemouche
Mont
Chaberton
Borgata
Balziglia
Perosa
Argentina
Serremarchetto
Cesana
Torinese
Val-des-Prés
Claviere
Sauze di
Cesana
Monginevro
Didiero
Clotes
Rodoretto
Frossasco
Roletto
Brianzoni
Pomieri
Parco Naturale
di Conca
Cialancia
Pradeltorno
Porte
Pinerolo
Cervières
Torre Pellice
Osasco
Ristolas
Parc Naturel
Château-Ville-Vieille
Montoso
Bagnolo
Italia
France

VIOLA TRICOLOR

VIOLA TRICOLOR L.

Pensée sauvage

Per leggere la carta: La maggior parte delle denominazioni raccolte appartiene al tipo corradicale dell'italiano *violetta*. La pluralità di denominazioni per questo fiore così noto è piuttosto diffusa: l'informatrice di Roure distingue fra *lâ viouléttâ bloia* e *lâ viouléttâ jaouna*, a Prali viene citata anche la forma *viòoulëttin*, che a Pramollo viene fatta corrispondere, al femminile *viòoulëtîna* a "quelle bianche" (mentre quelle viola sono *viòoulëtta*). Anche a Villar Perosa si sottolinea la distinzione fra viole gialle e blu: *ëd solit giaune, përché pöi cüìu cle viulëtte chë sürtìu dop ël gran o la sél ca l'eru cite; së ün dis le viole ëd muntagna sun le viole blö.* Particolarmente interessanti sono le forme attestate a Luserna San Giovanni (dove ci si riferisce a "quella sul giallo col fiore piccolo e con i petali superiori viola") e a Bobbio Pellice, del tipo *galletto*. Tale lessotipo, privo di riscontri in lessicografia, emerge anche nei materiali dell'ALEPO, che alla voce I-II-267 viola del pensiero registra un hapax a Villar Pellice: *jalouquét.*



Saperi locali: L'uso della viola è concentrato perlopiù in area montana. L'utilizzo attestato con maggior frequenza è quello di aromatizzare tè (**BOBBIO PELLICE**) o altre tisane; l'infuso di violette è usato come tisana da sera (**PERRERO**), o come rimedio per la tosse (**FENESTRELLE**), mal di testa e in generale per le malattie da raffreddamento (**PRAGELATO**), per le sue proprietà antinfiammatorie (**PRAMOLLO**); l'effetto diuretico è attestato a **PRALI**. A **PRAROSTINO** si testimonia l'uso di far cuocere il fiore, con aggiunta di burro e sale, contro la bronchite. Altro uso è quello in minestra (**LUSERNA SAN GIOVANNI**), di riso e latte (**RORÀ**); a **PRALI** si raccoglie la ricetta della *poutillho* di farina di mais e semola, a cui cottura ultimata erano aggiunte le violette.

Botanica

Famiglia: *Violaceae*
Descrizione: pianta annuale o pluriennale con piccoli fusti eretti o ramificati. I fiori hanno colorazioni ricche di varianti, ma in genere i petali superiori sono viola-bluastri, i due centrali giallognoli o lilla e quello inferiore giallo con striature viola.
Habitat: prati, bordi di sentieri, terreni sia incolti che coltivati. Fiorisce da aprile a settembre dalla pianura alla montagna.
Parti usate: le sommità fiorite sono impiegate per via interna ed esterna per varie affezioni: dalla crosta lattea del lattante, eritemi e dermatiti infantili, eczemi negli adulti. Gli infusi sono anche depurativi, diuretici, sudoriferi e febbrifughe.


Chiomonte
violëtto
Bardonecchia
violéttë
violètta (pl.)
Fenestrelle
Pragelato
(Grand Puy)
violétta (pl.)
Roure (Bourcet)
violétta
Sestriere
Perrero
viòoulëtta (pl.)
- viòoulëtîna
viulëtte (pl.)
Villar Perosa
viòoulëtto -
viòoulëttin
Pramollo
Prali
violëtte (pl.)
Prarostino
galuchèt
jalouquèt
viulëtta (pl.)
Luserna
S. Giovanni
Bobbio Pellice
Bibiana
Abriès
Rorà
Aiguilles
violëtte (pl.)
Arvieux

SEZIONE III



FIORI E PIANTE NEL PATOUÀ DI MENTOULLES E VILLARETTO*

**L'inserto è stato interamente curato da Luca Martin Poetto.*

ITALIANO	OCCITANO	NOME SCIENTIFICO
abete bianco	sòp	*Abies alba Miller.*
abete rosso	sufi	*Picea abies (L) H. Karsten.*
abrotano	avreù	*Artemisia obrotanum L.*
acero campestre, oppio	obbre	*Acer campestris L.*
acero montano	plòe	*Acer pseudoplatanus L.*
acetosa dei muri	aseucclë da murs	*Rumex scutatus L.*
acetosa dei prati	aseucclë	*Rumex acetosa L.*
acetosella, carpigna	èrbë da cucuc	*Oxalis acetosella L.*
achillea odorosa	róttë	*Achilleo moschoto Wulfen.*
achillea villosa, genepì bianco	dounsèrio	*Achillea nana L.*
aconito	èrbo toro, èrbo d'la toro, toro	*Aconitum onthora L.*
aconito. napello	èrbo toro, èrbo d'la toro, toro	*Aconitum nopellus L.*
agarico bianco	panouflo	*Polyporus officinalis Fr.*
agarico della ferula	champinhon	*Pleurotus eryngii var. ferulae Lanzi.*
aglio	òlh	*Allium sativum L.*
aglio selvatico	alhét	*Allium vineale L.*
agrifoglio	agréou	*Ilex aquifolium L.*
albicocco	dramounhénc	*Prunus armeniaca L.*
alchemilla	sinqueno	
alloro, lauro	lorié	*Laurus nobilis L.*
alno, ontano	vernë	*Alnus glutinosa (L.)*
altea, malvaccione	malvavisc	*Althea officinalis L.*
amarella, artemisia, canapaccia	arsemizë	*Artemisia vulgaris L.*
ambretta. gallinaccio	gabiouzë	*Knautia arvensis L.*
anemone delle alpi	chabousèllë, javanél	*Pulsatilla alpina Schrank.*
appio. sedano selvatico	appi	*Apium graveolens L.*
aquilegia	peiroulét, tennho-fiel	*Aquilegia vulgaris L.*
aquilegia alpina	peirouét	*Aquilegia alpina L.*
arancio	orangié	*Citrus sinensis (L.) Osbeck.*
armeria volgare	érbo d'la caréa	*Armeria alpina Willd.*
arnica	tabacòs	*Arnica montana L.*
asclepiade, erba seta, vincetossico	malmégge	*Vincetoxicum hirundinaria Medikus.*
asfodelo	pouracchë	*Asphodelus olbus Miller.*
asparago	aspòrs	*Asparagus offinalis L.*
assenzio	usénc	*Artemisia obsinthium L.*

attaccamano	glèttë	*Galium aparine L.*
avena	avénë	*Avena sativa L.*
avena folle	ovenando	*Avena fatua L.*
balsamina	belh 'om	*Balsamina hortensis L.*
bambagia selvatica	imortèlla	*Antennaria dioica (L.) Gaertner.*
barba di capra. barba di becco, coda dì volpe	aspòs salvagge	*Aruncus dioicus (Walter) Fern.*
barbabietola gialla	bleò	*Beta vulgaris L. var. rapa alba*
barbabietola rossa	carottë roue	*Beta vulgaris L. var. rapa rubra*
barbone. vite bianca	boutla salvajja	*Bryonia dioica Jacq.*
bardana, lappa	lapòs	*Arctium lappa L.*
basilico	bazlicò	*Ocymum basi/icum L.*
beccabunga	favaso	*Veronica beccabunga L.*
biancospino	prusét	*Crataegus oxiacantha L.*
bieta, bietola bianca, bietola da coste	cóotë	*Beta vulgaris L. var. rapa cicla*
bistoria, serpentina	erparô	*Polygonum bistorta L.*
bonagra, ononide, restabovi	ratabuou	*Ononis spinosa L.*
borraggine	bouraes	*Borrago officinalis L.*
bosso	bóes	*Buxus sempervirens L.*
botton d'oro	poupoul	*Trollius europaeus L.*
brugo	brièrë	*Calluna vulgaris (L.) Hull.*
bulbocastagno	linsouét	*Bunium bulbocastanum L.*
cadrangola, lupinella	jaét	*Onobrychis viciifo/ia Scop.*
caglio bianco, pergolato	èrbo da group	*Galium mollugo L.*
calamento, nepetella	èrbo d' l'encalament	*Satureja calamintha ssp. nepeta (L.) Link.*
calendula	courteziò	*Calendula orvensis L.*
calta	sousì	*Calendula officinalis L.*
camedrio	calamandreò	*Teucrium chomaedris L.*
camomilla	canamillhë	*Matricaria chamomilla L.*
campanella dei prati, raperonzolo	rambanèllë	*Campanula rapunculus L.*
canapa	chenobbou	*Cannabis sativa L.*
cannella	canèllë	*Cinnamomum zeylanicum Blume.*
cappellini	léouso	*Agrostis stolonifera L.*
carciofo	artichoc	*Cynara scolymus L.*
cardo	còrt	*Cynara cardunculus L.*
cardo dei campi, scardaccione	chardon	*Cirsium arvense (L.) Scop.*
carice	lécho	*Carex spp. L.*

carlina	azenét	*Carlina vulgaris L.*
carlina	chardousë	*Carlina acaulis All*
carota	pastounaddë	*Daucus carota L.*
castagno	châtanhé	*Fagus sativa Miller.*
cavolaccio, farfaraccio	chaplòs	*Petasites hybridus (L.) G., M. & Sch.*
cavolo	choe	*Brassica oleracea L.*
cavolo rapa	rabbë	*Brassica oleracea L. var. gongyloides*
cece	sizre	*Cicer arietinum L.*
celidonia	sireunnhë	*Chelidonium maius L.*
cent'occhio, paperina	pavarinë	*Stellaria media (L.) Vili. s.*
centaurea	senlaouréo	*Centaurium umbellatum Gilib.*
centinoda, correggiola, poligono maschio	tirasetco	*Polygonum auiculare L.*
cerchi delle streghe	arget vioù	*Clitocybe geotropa Bull.*
cerfoglio comune	chofoulhét	*Anthriscus cerefolium (L.) Hoffm.*
ceserone. veccione, rubiglione	pezarèl. pezarèllo	*Lathyrus silvestris L.*
cicerchia	jaiso	*Lathyrus sativus L.*
cicoria	sicori	*Cichorium inthybus L.*
cicuta	sicuttë	*Conium maculatum L.*
cilìegio	sireizìe	*Prunus cerasus L.*
cìliegio	sereezié	*Prunus auium L.*
cinquefoglie	èrbo d' la sinquéno	*Potentilla reptans L.*
clematide vitalba	aebeò courdélh	*C/emalis vitalba L.*
coda di volpe	tartareò	*Melampyrum orvense L.*
colchico	anollhë,vacharèllë	*Colchicum autumnale L.*
colubrina, buon enrico	orla	*Chenopodium bonus-enricus L.*
consolida maggiore	érbo do panaris. niali	*Symphitum officina/e L.*
convolvolo de i campi	courioe	*Conuolvulus arvensis L.*
crescione	creison	*Nasturtium officinale R. Br.*
crespino	pittou	*Berberis vulgaris L.*
croco	freidouìnë	*Crocus albiflorus Kil.*
cumino dei prati	cummel	*Carum corvi L.*
cuscuta	èrbo d' l'endurmio	*Cuscuta europaea L.*
delfinio	clavèl-dent	*Delphinium elatum L.*
ditola	brutia	*Clavaria coralloides L.*
dulcamara	amordou, amaradou	*Solanum dulcamara L.*
edera	èirë	*Hedera helix L.*
elleboro, veratro	vràerë	*Veratrum album L.*
epatica, erba trinità	èrbo dì bouisoun, trei-corn	*Hepatica nobilis Schreber.*

equiseto, rasperella	èrbë d'éetònh	*Equisetum arvense L.*
erba cipressina	laitin	*Euphorbia cyparissias L*
erba cornetta, fior di cappuccino	chouquetta	*Consolida regalis S. F. Gray.*
erba crociana, uva di volpe	tosi	*Paris quadrifolia L.*
erba da taglio, pinguicola	èrbë d ' la talhèurë	*Pinguicola uulgaris L.*
erba di San Giovanni	raffi	*Glechoma hederacea L.*
erba giudaica	chanavèllo	*Galeopsis tetrahit L.*
erba medica	luzèrnë	*Medicago sativa L.*
erba nocitola	choiìlét	*Laserpitium latifolium L.*
erba passa, pinocchiella, erba pignola	picouloump. pitocouloump	*Sedum album L.*
erba rena. imperatoria	argrò, eulh grò, gaoudri, mounnha	*Peucedanum ostruthium (L.) Koch.*
erba rugginina	eichaletto	*Asplenium trichomanes L.*
erba Santa Maria	èrbo d ' San Péire, sampéira	*Tanacetum balsamita L.*
erba tremolina, tentennino, poa delle Alpi	pan d'uzuèl	*Briza media L.*
erba vetriola, muraiola	pan-chaoudét	*Parietaria officinalis L.*
erba viperina	bouraes	*Anchusa officinolis L.*
erba viperina	bourai di champ o salvagge, lengo bouvino	*Echium vulgare L.*
evonimo, fusaggine	bounét d'préire	*Evonymus europaeus L*
faggio	faou	*Fagus si/vatica L*
fagiolo	fataccou	*Phaseolus coccineus L.*
fagiolo	féezeul	*Phaseolus uulgaris L.*
falsa camomilla	caramilhas	*Tripleurospermum inodorum (L.) Sch.-Bip.*
farfaro, tossilaggine	pimpèttë, ounglètto	*Tussilago farfara L.*
farinaccio selvatico	senîclë	*Chenopodium album L.*
farinaccio, sorbo di montagna, sorbo bianco	aié	*Sorbus aria Crantz.*
fava	fòvë	*Vicia faba L.*
favagello. ficaria	coulhandro	*Ranunculus fica ria L.*
felce	Fiougë	*Pteridium aquilinum (L.) Kuhn.*
felce dolce, regolizia	ergaìsi, arizouzèttë	*Polypodium vulgare L.*
festuca di montagna	ventre·mol	*Festuca flavescens Bell.*
fico	figuié	*Ficus carica L.*
finocchiella , finocchio alpino, imperatrice	sitra	*Meum athamanticum Jacq.*
finocchio	fenoulh	*Foeniculum vulgare Miller.*
fior di stecco, mezereo	péou re mat	*Daphne mezereum L.*
fiordaliso	parsòc	*Centaurea cyanus L.*

fragola	maeousié	*Fraga ria uesca L.*
frangola, ontano nero	cournouié	*Frangula alnus Miller.*
frassino	fràesë	*Fraxinus excelsior L.*
frumento	froument	*Triticum vulgare Vill.*
frumento marzuolo	froument trame	*Triticum aestiuum L. var. typicum*
fumosterno	frumentèro	*Fumaria officina/is L.*
funghi parassiti delle graminacee (carboni)	charbouclë	*Ustilago spp.*
fungo dell'esca	bazano	*Fomes Jomentarius (Fr.) Kickx.*
fungo dell'esca	bazano	*Fomes ignarius (Fr.) Kickx.*
gallinaccio	garittë	*Cantharellus cibarius Fr.*
garofano	garofou	*Dianthus caryophyllus L.*
garofano alpino	garofou salvagge	*Dianthus neglectus Loisel.*
genepì	gienepi fumél	*Senecio incanus L.*
genepì femmina	genepì fumél	*Artemisia mutellina Vill.*
genepì maschio	genepì môclë	*Artemisia genipi Weber*
genziana delle nevi	chaouso d · cucuc	*Gentiana verna L.*
genziana maggiore	gensònë	*Gentiana lutea L.*
genzianella	diòe, gensanettë	*Gentiana acaulis L.*
giaggiolo, ireos	coutònë	*Iris germanica L.*
giglio bianco	lis	*Lilium candidissimumum L.*
giglio rosso	senjouòn	*Lilium bulbiferum L.*
ginepro	genébbrë	*Juniperus communis L.*
girasole	viro-soulélh	*Helianthus annuus L.*
gittaione. nigella	nélo	*Agrostemma githago L.*
giunco	jounc	*Juncus effusus L.*
giusquiamo nero	èrbo d'Id chamma, Santo Mario	*Hyosciamus niger L.*
gramigna	gramon	*Agropyron repens (L.) P. B.*
gramigna	gramon	*Cynodon dactylon (L.) Pers.*
grano saraceno	granét	*Fagopyrum esculentum Moench.*
grano saraceno	granét blanc	*Fagopyrum tataricum (L.) Gaertner.*
iperico	trafourèllë	*Hypericum perforatum L.*
ipomea	couriolo d' jardin	*Ipomea purpurea Lam.*
ippocastano	châtanhé d'Indi	*Aesculus hippocastanum L.*
lamio bianco	urtio morto	*Lamium album L.*
lampone	ampié	*Rubus idaeus L.*
lapazio. rabarbaro alpino	lavòsë, lapòs	*Rumex alpinus L.*
larice	bleton	*Larix decidua Miller.*
lassana	jalino gròsë	*Lapsana communis L.*

Lattugaccio	ameougie, amoougie	*Chondrilla juncea L.*
lavanda	lavandë	*Lavandula angustifolia Miller.*
lentaggine, viburno	tatié	*Viburnum lantana L.*
lenticchia	lentillhë	*Lens culinaris Medikus.*
levistico	sisilio	*Levisticum officina/e K.*
lichene	pan 'd chabbrë	*citraria islandica*
lichene d"islanda	èrbë d' la vèllhë	*Cetraria islandica Ach.*
ligustro	sangre	*Ligustrum vulgare L.*
lillà, serenella	lilà	*Syringa vulgaris L.*
limone	limoun, sitron	*Citrus limon L.*
lino	lin	*Linum usitatissimum L.*
lucciola	chebelùa	*Luciola nivea (L.) DC.*
lucciola	chebelùo	*Luzula lutea (All.) DC.*
lunaria	èrbo d ' l'uo	*Botrichium lunaria (L) Sw.*
lupino	luin	*Lupinus albus L.*
luppolo	luvertin	*Humulus lupulus L.*
mais	méi	*Zea mays L.*
malva	màevë	*Malva si/vestris L.*
mandorlo	amandoulie	*Prunus dulcis (Miller) D. A. Webb.*
marconella	marcouréllo	*Mercurialis perennis L.*
margherita	margarittë	*Leucanthemum vulgare Lam.*
margheritina, pratolina	margarittë	*Bellis perennis L.*
marrubio	maroubi	*Marrubium vulgare L.*
martagone	martagon	*Lilium martagon L.*
matricaria	reichaoudo	*Tanacetum parthenium (L.) Sch.*
mazza di tamburo	cucuméllë	*Lepiota procera Pers.*
mazzolina	pè d' lèoure	*Dactylis glomerata L.*
melo	poumié	*Malus communis Poir.*
melo cotogno	coudonh	*Cydonia oblonga Miller.*
melo selvatico	poumìe salvagge	*Malus si/vestris Miller.*
menta	mentë	*Mentha spicata L. em Harley*
menta piperita	mentë	*Mentha piperita L.*
menta selvatica , mentastro	mentôtrë	*Mentha longifolia (L.) Hudson em. Harley.*
millefoglie	primmë -flour	*Achillea millefolium L.*
mirtillo	eidrié	*Vaccinium mirtillus L.*
mirtillo rosso	pan de féino, panféino	*Vaccinium uitis-idaea L.*
morella. erba morta. Solano degli orti	mourèlla	*Solanum nigrum L. em. Miller.*
mughetto	muguét	*Convallaria maialis L.*
narciso	pancoutë	*Narcissus poeticus L.*

nasturzio, tropeolo, cappuccina	capusino	*Tropaeolum maius L.*
nepetella	netto	*Nepeta caloria L.*
nespolo	nouflié	*Mespilus germanica L.*
nigritella	calhë-làet, pruzurètto	*Nigritella nigra Rehb.*
nocciolo	ouanhé	*Corylus avellana L.*
noce	nouié	*Juglans regia L.*
nontiscordardimé	“aimez-moi", mamouà	*Myosotis palustris With .*
olivo	ouivié	*Olea europaea L.*
olmo	oemë	*Ulmus campestris L. em. Hudson.*
ontanello	draou	*Alnus viridis (Chaix) DC.*
ontano bianco	vèrno biancho	*Alnus incana (L.) Mönch.*
orecchio di sorcio, pilosella	èrbo da runh	*Hieraclum pilosella L.*
origano	oourient	*Origanum vulgare L.*
ortica	urtiò	*Urtica dioica L.*
ortica	urtìo gréo	*Urtica urens L.*
orzo	eorgë	*Hordeum vulgare L.*
panace, sfondilio	plantoursinë, chaabrèuc	*Heracleum sphondylium L.*
panico	baravai	*Setaria italica (L.) Beauv.*
papavero da oppio	donno doumétio	*Papaver somniferum L.*
papavero selvatico	donnë	*Papaver rhoeas L.*
patata	trifflë	*Solanum tuberosum L.*
peperone	pouvron	*Capsicum annuum L.*
pepolino , serpillo	serpoul	*Thymus serpyllum L. s. I.*
pero	prusié	*Pyrus pyraster (L.) Burgsdorf.*
pero corvino	maenchié	*Amelanchier ovalis Medikus.*
persicaria, sanguinaria	chàmba rouia	*Polygonum alpinum All.*
pesco	persié	*Prunus persico (L.) Batsch.*
petacciola, piantaggine	plantònh	*Plantago lanceolata L.*
petacciola, piantaggine	plantanh	*Plantago maior L.*
pino	pin	*Pinus siluestris L.*
pino cembro	èlvou	*Pinus cembro L.*
pioppo tremolo	àebrë	*Populus tremula L.*
pisello	pée	*Pisum satiuum L.*
poa delle Alpi	pan d'uzuèl	*Poa alpina L.*
polio	pouliot	*Teucrium polium L.*
porro	pourë	*Allium porrum L. em. Lam.*
pozzolella	pousiano	*Portulaca oleracea L.*
prezzemolo	persilh	*Petroselinum crispum (Miller) A. W. Hill.*
primula di montagna	cucuc	*Primula veris L. em. Hudson. s.l.*
prugnolo	agrenié	*Prunus spinosa L.*

ranuncolo acre	boutoun d 'or	*Ranunculus acris L.*
ranuncolo glaciale	carlino	*Ranunculus glacia/is L.*
rapa	rabbë	*Brassica rapa L.*
ravanello	ravanin	*Raphanus satiuus L.*
ribes	uo-passerìe, uo-pastrìe	*Ribes rubrum L.*
riso	ri	*Oryza sativa L.*
robinia	gazillë, gaziò	*Robinia pseudo acacia L.*
rododendro	brousé	*Rhododendrum ferrugineum L.*
rosa canina	agouensié	*Rosa canina L.*
rosmarino	rosmarin, rousmarin	*Rosmarinus officinalis L.*
rovere, quercia	rourë	*Quercus robur L.*
rovo	rounzo follo	*Rubus caesius L.*
rovo	ronzë	*Rubus fruticosus L.*
rovo erbaiolo	pe-merle	*Rubus saxalilis L.*
ruca	ruggo	*Eruca sati va Miller.*
ruta	róttë	*Ruta graveolens L.*
sabina	sabino, sauino	*Juniperus sabina L.*
salice	sòi	*Salix purpurea L.*
salice	sòi	*Salix viminalis L.*
salice bianco	gourié, sòi	*Salix alba L.*
salvastrella, sanguisorba	sizeretto	*Poterium sanguisorba L.*
salvia	sàevi	*Salvio officinolis L.*
salvia dei prati	bonz-ommi	*Salvio protensis L.*
sambuco di montagna	sèuc	*Sambucus racemoso L.*
sambuco nero	sèuc	*Sambucus nigro L.*
santoreggia	seréa	*Saturejo hortensis L.*
scabiosa	masouô	*Centaurea scabiosa L. s. str.*
scarleggia	savio mouscatèllo	*Salvio se/area L.*
scorsonera, barba di becco	barbabouc	*Tragopogon pratensis L.*
scrofularia, ruta canina	èrbo do urum	*Scrophulario canino L.*
segale	sèel, blà	*Secale cereale L.*
segale cornuta	San Peire, gran d' San Peire	*Claviceps purpurea (Fr.) Tul.*
semprevivo	ocuvìa, moutoun gra, poum de chabbro	*Sempervivum tectorum L.*
senape	senëvvrë	*Sinapis alba L.*
setaiola	porconi	*Festuca cinerea Vill.*
silene	éeclop	*Silene vulgaris (Moench) Garcke.*
sorbo selvatico, sorbo degli uccellatori	pissë	*Sorbus aucuparia L*
spinacio	éepinòs	*Spinacio oleracea L.*
stella alpina	steiletlo	*Leontopodium alpinum Cass.*
stellina odorosa	acuzoou	*Galium odoratum (L.) Scop.*

stipa	plumét	*Stipa pennato L. s. I.*
stramonio	èrbë da derbon	*Datura stramonium L.*
susino	brinhounhé	*Prunus domestica L.*
tamerice	tamaris	*Myricaria germanica L.*
tanaceto. aniceto	tanaiò	*Tanacetum vulgare L.*
tarassaco, piscialletto	marpoursin	*Taraxacum officinale Weber s .*
tasso	ziou	*Taxus baccata L.*
tiglio	télh, tieul	*Tilia platyphyllos L.*
timo	tim	*Thymus vulgaris L.*
topinambur	tupinabò	*Heliantlius tuberosus L.*
tragoselino maggiore	vali	*Pimpinella maj)r (L.) Hudson.*
trifoglio	trafeulh	*Trifolium spp.*
trifoglio alpino	fion	*Trifolium a/pinum L.*
trombone	troumboun	*Narcissus pseudo narcissus L.*
uva di monte	pimbarlet, pimerlet	*vaccinuim vitis*
uva orsina	pinmerlét	*Arctostaphylos uva ursi L.*
uva spina	gruzèllë	*Ribes grossularia L. var. uva crispa*
valeriana	saadét	*Valerianella locusta (L.) Laterrade em. Betcke.*
veccia	vesso	*Vicia sativa L.*
verbasco, tasso barbasso	couvoép	*Verbascum thapsus L.*
verbena	barbéno	*Verbena officinalis L.*
veronica	gipertèro	*Veronica allionii Vill.*
veronica	té d' mountannhë	*Veronica prostrata L.*
vescia di lupo	pét de loup	*Lycoperdon spp.*
vilucchione	courioe	*Calystegia sepium (L.) R Br.*
viola del pensiero	pansé	*Viola tricolor L. ssp. tricolor*
viola di montagna	viouettë	*Viola calcarata L.*
viola gialla	viouletto jaouno	*Viola biflora L.*
viola tricolore	viouletto biancho, viooulетin	*Viola tricolor L.*
viola, violetta	viouletto, viooulетto	*Viola odorata L.*
violaciocca rossa	vioulìe	*Matthiola incana (L.) R. Br.*
vite	vis	*Vitis vinifera L.*
zafferano	safran	*Crocus sativus L. em. Hill.*
zucca	coucourdoun	*Cucurbita maxima DC.*
zucca	cóssë	*Cucurbita pepo L.*
zucca	coucourdo	*Lagenaria vu lgaris Ser.*
zucca del pellegrino	boutto rabbo	*Lagenaria siceraria (Molina) Standley.*
zucchino	cousot	*Cucurbita minima L.*

FIORI E PIANTE NEL PATOUÀ DI PRAGELATO*

**L'inserto è stato interamente curato da Renzo Guiot.*

ITALIANO	OCCITANO				NOTE	
	SINGOLARE		PLURALE			
achillea	l'	ipàrdzë	louz	ipàrdzi		
achillea s.f.	l'	armizë	laz	armiza		
aconito	'l	tsousìa 'd la madònnë	lou	tsousìa 'd la madònnë		
aglio orsino s.m.	l'	alhét	louz	alhéi		
alchemilla alpina	'l	parpleuië	lou	parpleuìs		
anemone	la	lóbbë	lâ	lóbba		
anemone alpina	'l	fióoc	lou	fiócs		
angelica silvestre	'l	sesialó [n]	lou	sesialón		
angelica silvestre	'l	sesìë	lou	sesìëls		
aquilegia alpina	l'	icloupaou	louz	icloupaou		
aquilegia alpina			lou	gróo dials		
armèria spinosa	'l	garoufanì [n]	lou	garoufanìn		
arnica	'l	matagó [n]	lou	matagón		
arnica	'l	tabacó [n]	lou	tabacón		
arquebuse	l'	arquibusë				
artemisia	l'	asemizë	laz	arsemìza	*la fennë virtouzë î port l'arsemizë fin dint sa tsamizë*	PROVERBIO: la donna virtuosa porta l'artemisia fin dentro la sua camicia (ossia: la conserva preziosa)
artemisia officinalis	l'	usènc	louz	usèncs		
assenzio	l'	usènc	louz	usèncs		
astro dei monti			lâ	marguerìtta 'd lâ ròttsa		
benedetta	la	tsabousèllë	lâ	tsabousèlla		

borraggine	'l	bourài	lou	bourài		
botton d'oro	'l	boutó ⁿ d'ór	lou	boutón d'ór		
caglio odoroso	la	raparèllë	lâ	raparèlla		
calendula	la	courtizìa	lâ	courtizìa	.	
camomilla	la	canamìllhë	lâ	canamìllha		
campanula	la	cloutsèttë	lâ	cloutsètta		
campanula			lou	diàls da prô		
campanula cenisia	'l	diòl 'd lâ ròttsa	lou	diàls 'd lâ ròttsa		
campanula cenisia			lou	diàls 'd lâ ròttsa		
campanula soldanella			lou	diàls 'd mountànnhë		
carlina	la	tsardousë	lâ	tsardousa		
carota	la	pastounàddë	lâ	pastounàdda		
centaurea	la	massoulô	lâ	massoulô		
centaurea piumos			lâ	flórs 'd lâ masoulô		
cerfoglio	'l	tsafulhét	lou	tsafulhéi		
cirsio lanoso	'l	tsardó ⁿ	lou	tsardón		
colchico	l'	anóllhë	laz	anóllha		
crescione	'l	crisó ⁿ	lou	crisón		
croco s.f.	l'	anóllhë	laz	anóllha		
digitale	'l	diòl	lou	diàls		
digitale gialla grandi flora	la	dzènsònë salvàddzë (velenouzë)				
doronico			lâ	marguerìtta dzaouna 'd l'envèrs		
epilobio			lâ	floura roùia da dzìrps		
erba medica	la	luzèrnë	lâ	luzèrna		
erba rota	la	rout				
eriofori			lou	barbizìn		
farfaraccio	'l	parpleuië	lou	parpleuìs		
farferugine	la	pimpiettë	lâ	pimpietta (pëmpietta)	CURIOSITA': dopo la fioritura le foglie molto larghe (laz ounglètta) erano un ottimo cibo per i maiali	
fior di giove	'l	garoufanì ⁿ	lou	garoufanìn		
fioraio	'l	fluristë	lou	fluristi		
fiordaliso	0	la massoulô	lâ	massoulô	.	

fiordaliso		'l përsòc		lou përsòcs	.	
fiordaliso	'l	persòc	lou	persòcs	*lou persòcs i mallhon l'iordze fin din lou sôcs*	PROVERBIO: i fiordalisi danneggiano l'orzo fin dentro i sacchi
fiordaliso	'l	përsòc	lou	përsòcs	.	
fiore	la	flourë	lâ	floura (flórs)	*la fai pa nì feullhë nì flourë*	MODO DI DIRE: non mettere né foglia né fiore - essere sempre allo stesso punto ossia vegetare
fiore del trifoglio				lou suséi	.	
fioretto	la	flourèttë	lâ	flourètta		
garofanino	'l	garoufanì [n]	lou	garoufanìn da prô		
garofano dei ghiacciai			lou	pëchô garoufanìn 'd lâ ròttsa		
genepì femmina	'l	dzenepì [n] fumèllë	lou	dzenepìn		
genepì maschio	'l	dzenepì [n] mòclë	lou	dzenepìn		
genziana amarella			lâ	sounàllha 'd la ròttsa		
genziana bavarica			lou	courbô		
genziana bavarica			louz	èou 'd ràttë		
genziana lutea	la	dzensòn				
giglio	'l	lis	lou	lis		
giglio di s giovanni			lou	coucounéi 'd lâ ròttsa		
giglio martagone			lou	matagón		
ginnadenia delle zanzare			lou	suséi dâ prô		
gramigna	'l	gramó [n]	lou	gramón		
kummel	'l	cummèl				
lampone	l'	òmpë	laz	òmpa		
lichene	'l	pó [n] 'd tsabbrë	lou	pón 'd tsabbrë		

lilla	'l	lilla	lou	lilla		
linaria alpina			lou	suséi 'd mountànnhë		
lupinella di monte	'l	dzalét	lou	dzaléi		
maggio ciondolo						
margherita	'l	San Jouò ⁿ	lou	San Jouòn		
margherita alpina			lâ	marguerìtta 'd San Jouòn		
martagone	'l	martagó ⁿ	lou	martagón		
menta silvestre	'l	mentótrë	lou	mentótri		
menta silvestre	la	mèntë				
mentastro			lou	mentòtri		
Miosodite nano o genzianella di primavera	l'	eulh 'd ràttë	louz	èou 'd ràttë		
mirtillo		aièddrë	laz	aièddra		
mirtillo		poumarlét	lou	poumarléi		
mughetto	'l	muguét	lou	muguéi (mouguée)		
muscari (cipollaccio scuro)	'l	preirét	lou	preirée (preiréi)	.	
narciso	la	pancoutë	lâ	pancouta		
nigritella	la	mó ⁿ da Boun Diou	lâ	món da Boun Diou		
nigritella			lâ	mòn da Boun Dìou e da diàou		
nigritella nigra	la	mó ⁿ 'da Boun Diou e da diàou	lâ	món da Boun Diou e dâ diàou	Letteralmente: "la mano di Dio e del diavolo", in quanto la radice è formata da due piccole mani contrapposte, una bianca e una nera	
non ti scordar di me	l'	èulh 'd rattë	louz	èou 'd ràttë		
ombrellifera di montagna	la	plantoursìnë	lâ	plantoursìna		
orchidea	la	susèttë	lâ	susètta		
ortica	l'	urtìa	laz	urtìa		

ortica (fiore)			laz	urtìa		
papavero	la	dònnë	lâ	dònna		
papavero			lou	papaveri		
paradisia (giglio)	l	dzilh	lou	dzilhs		
peonia	la	pivouanë	lâ	pivouana		
peverina alpina			lou	garoufanìn 'd lâ ròttsa		
piantaggine	la	plantònë	lâ	plantòna		
piè di gallo	'l	plumét	lou	pluméi		
pisello servatico	'l	pezasìa	lou	pezasìa		
pisello servatico	la	pezòsë	lâ	pezòsa		
potentilla	la	regalìsshë	lâ	regalìssha		
primula maggiore	la	braièttë	lâ	braiètta		
rabarbaro alpino	la	lavòsë	lâ	lavòsa		
ranuncolo	'l	boutó ⁿ d'ór	lou	boutón d'ór		
ranuncolo dei ghiacciai (bianco)			lâ	lóbba blòntza da pràô		
ranuncolo dei ghiacciai (misto)			lâ	lóbba 'd lâ ròttsa		
ranuncolo giallo			lâ	lóbba dzàouna		
regina delle alpi	la	rénë 'd la mountànnhë	lâ	réna 'd lâ mountànnha		
regina delle alpi			lâ	tsardousa vioulètta		
ribes alpino	la	grouzèllë	lâ	grouzèlla		
rododendro	'l	brousét	lou	brousée (brouséi)		
rododendro			lou	brousée (brouséi)		
rosa	la	rózë	lâ	róza		
salvia dei prati	'l	bounzòmmë	lou	bounzòmmi		
sassifraga viola			lâ	vioulètta salvàddza		
sempre vivo dei monti			lâ	plònta gròsa		

semprevivo	la	plòntë gròsë	lâ	plònta gròsa		
senecio alpino			lou	matagón		
soldanella minore	la	cloutsèttë	lâ	cloutsètta		
spinacio di montagna	l'	òrlë	laz	òrla		
stella alpina	l'	itialèttë	laz	itialètta		
stella alpina	l'	itialèttë	laz	itialètta		
stipa pennata	'l	plumét	lou	pluméi		
strigolo	l'	icloupaou	louz	icloupaou		
strigolo s.m.	l'	asclóp	louz	asclóps		
tanaceto	'l	tanaìa	lou	tanaìa		
tanaceto	'l	tanaìa	lou	tanaìa		
taràssaco	'l	maripoursì [n]	lou	maripoursìn		
tarassaco (fiore)			lâ	flórs dâ maripoursìn		
tasso barbasso	'l	couvólp	lou	couvólps		
Timo serpillo	'l	serpoul	lou	serpouli		
tossilaggine	l'	unglèttë	laz	unglétta	CURIOSITA': quando il fiore muore si sviluppano foglie nane ma di notevole larghezza che venivano date in pasto ai maiali essendo tenerissime	
trifoglio (fiore)	'l	susét	lou	suséi	.	
trifoglio (generico)	'l	trifeulh	lou	trifeulhs		
tulipano di bosco	la	poulìqquë	lâ	poulìcca		
uva spina	la	grouzèllë blòntsë	lâ	grousèlla blòntsa		
vaso dei fiori	'l	vózë 'd lâ floura	lou	vózi 'd lâ flórs (floura)		
veccia	'l	dzarslìa	lou	lou dzarslìa	.	
veratro	'l	vëràirë	lou	vëràiri	Pianta velenosa spesso confusa con la genziana ma con foglie finemente pelose	
viola	la	vioulèttë	lâ	vioulètta		
viola bianca			lâ	vioulètta blòntsa		

FIORI E PIANTE NEL PATOUÀ DELLA VAL GERMANASCA*

**L'inserto è stato tratto dal dossier pubblicato dalla rivista Beidana 37/2000 (con la prefazione di Andrea Genre).*

ITALIANO	OCCITANO	NOME SCIENTIFICO
abete bianco	sap	*Abies alba Miller.*
abete rosso	sufi	*Picea abies (L) H. Karsten.*
abrotano	avreù	*Artemisia obrotanum L.*
acero campestre, oppio	obbre	*Acer campestris L.*
acero montano	plai, plaie	*Acer pseudoplatanus L.*
acetosa dei muri	asuitta di mur	*Rumex scutatus L.*
acetosa dei prati	asuitta di pra	*Rumex acetosa L.*
acetosella, carpigna	èrbo da cucuc, pan d 'ozèi	*Oxalis acetosella L.*
achillea odorosa	routto	*Achilleo moschoto Wulfen.*
achillea villosa, genepì bianco	dounsèrio	*Achillea nana L.*
aconito	èrbo toro, èrbo d'la toro, toro	*Aconitum onthora L.*
aconito. napello	èrbo toro, èrbo d'la toro, toro	*Aconitum nopellus L.*
agarico bianco	panouflo	*Polyporus officinalis Fr.*
agarico della ferula	champinhoun	*Pleurotus eryngii var. ferulae Lanzi.*
aglio	alh	*Allium sativum L.*
aglio selvatico	alhét	*Allium vineale L.*
agrifoglio	agréou	*Ilex aquifolium L.*
albicocco	dramounhénc	*Prunus armeniaca L.*
alloro, lauro	lorie	*Laurus nobilis L.*
alno, ontano	vèrno nìero	*Alnus glutinosa (L.)*
altea, malvaccione	malvavisc	*Althea officinalis L.*
amarella, artemisia, canapaccia	ersemizo	*Artemisia vulgaris L.*
ambretta. gallinaccio	gabiouzo	*Knautia arvensis L.*
anemone delle alpi	fioc, guigoun, guigounét	*Pulsatilla alpina Schrank.*
appio. sedano selvatico	appi	*Apium graveolens L.*
aquilegia	peiroulét, tennho-fiel	*Aquilegia vulgaris L.*
aquilegia alpina	peiroulét	*Aquilegia alpina L.*
arancio	orangìe	*Citrus sinensis (L.) Osbeck.*
armeria volgare	érbo d'la caréa	*Armeria alpina Willd.*
arnica	tabacas	*Arnica montana L.*
asclepiade, erba seta, vincetossico	malmégge	*Vincetoxicum hirundinaria Medikus.*
asfodelo	pouraccho	*Asphodelus olbus Miller.*
asparago	ospèrge	*Asparagus offinalis L.*
assenzio	Usénc. Usenc	*Artemisia obsinthium L.*

attaccamano	gletto	*Galium aparine L.*
avena	ovéno	*Avena sativa L.*
avena folle	ovenando	*Avena fatua L.*
balsamina	belh 'om	*Balsamina hortensis L.*
bambagia selvatica	imortèlla	*Antennaria dioica (L.) Gaertner.*
barba di capra. barba di becco, coda dì volpe	ospèrge salvagge	*Aruncus dioicus (Walter) Fern.*
barbabietola gialla	bléo biancho, bléo-rovo	*Beta vulgaris L. var. rapa alba*
barbabietola rossa	bléo rouso	*Beta vulgaris L. var. rapa rubra*
barbone. vite bianca	boutla salvajja	*Bryonia dioica Jacq.*
bardana, lappa	lapas	*Arctium lappa L.*
basilico	bazlicò	*Ocymum basi/icum L.*
beccabunga	favaso	*Veronica beccabunga L.*
biancospino	prusét	*Crataegus oxiacantha L.*
bieta, bietola bianca, bietola da coste	bléo. coto	*Beta vulgaris L. var. rapa cicla*
bistoria, serpentina	erparà	*Polygonum bistorta L.*
bonagra, ononide, restabovi	ratabuou	*Ononis spinosa L.*
borraggine	bourai	*Borrago officinalis L.*
bosso	boùis	*Buxus sempervirens L.*
botton d'oro	poupoul, rioundèlla	*Trollius europaeus L.*
brugo	brìiero	*Calluna vulgaris (L.) Hull.*
bulbocastagno	linsoulét	*Bunium bulbocastanum L.*
cadrangola, lupinella	jalét	*Onobrychis viciifo/ia Scop.*
caglio bianco, pergolato	èrbo da group	*Galium mollugo L.*
calamento, nepetella	èrbo d' l'encalament	*Satureja calamintha ssp. nepeta (L.) Link.*
calendula	courti!zìo	*Calendula orvensis L.*
calta	sousì	*Calendula officinalis L.*
camedrio	calamandréo	*Teucrium chomaedris L.*
camomilla	caramillho	*Matricaria chamomilla L.*
campanella dei prati, raperonzolo	rampoun	*Campanula rapunculus L.*
canapa	charbou	*Cannabis sativa L.*
cannella	canéIlo	*Cinnamomum zeylanicum Blume.*
cappellini	léouso	*Agrostis stolonifera L.*
carciofo	artichò, artichoc	*Cynara scolymus L.*
cardo	cart	*Cynara cardunculus L.*
cardo dei campi, scardaccione	chardoun	*Cirsium arvense (L.) Scop.*
carice	lécho	*Carex spp. L.*

carlina	azenét	*Carlina vulgaris L.*
carlina	chardouso	*Carlina acaulis All*
carota	carotto	*Daucus carota L.*
castagno	chatanhìe	*Fagus sativa Miller.*
cavolaccio, farfaraccio	chaplas	*Petasites hybridus (L.) G., M. & Sch.*
cavolo	chòl	*Brassica oleracea L.*
cavolo rapa	rabbo-chòl	*Brassica oleracea L. var. gongyloides*
cece	sizre	*Cicer arietinum L.*
celidonia	sireunnho	*Chelidonium maius L.*
centaurea	senlaouréo	*Centaurium umbellatum Gilib.*
centinoda, correggiola, poligono maschio	tirasetco	*Polygonum auiculare L.*
cent'occhio, paperina	pavorino	*Stellaria media (L.) Vili. s.*
cerchi delle streghe	argen viou	*Clitocybe geotropa Bull.*
cerfoglio comune	chofoulhét	*Anthriscus cerefolium (L.) Hoffm.*
ceserone. veccione, rubiglione	pezarèl. pezarèllo	*Lathyrus silvestris L.*
cicerchia	jaiso	*Lathyrus sativus L.*
cicoria	sicario	*Cichorium inthybus L.*
cicuta	sicutto	*Conium maculatum L.*
cilìegio	sireizìe	*Prunus cerasus L.*
cìliegio	sireizìe	*Prunus auium L.*
cinquefoglie	èrbo d' la sinquéno	*Potentilla reptans L.*
clematide vitalba	albùo	*C/emalis vitalba L.*
coda di volpe	tartaréo	*Melampyrum orvense L.*
colchico	anoullho, freidoulino, vacharèllo	*Colchicum autumnale L.*
colubrina, buon enrico	farinét, orla	*Chenopodium bonus-enricus L.*
consolida maggiore	érbo do panaris. niali	*Symphitum officina/e L.*
convolvolo de i campi	couriolo	*Conuolvulus arvensis L.*
crescione	creisoun	*Nasturtium officinale R. Br.*
crespino	pittou	*Berberis vulgaris L.*
croco	freidoulino	*Crocus albiflorus Kil.*
cumino dei prati	chiréi	*Carum corvi L.*
cuscuta	èrbo d' l'endurmio	*Cuscuta europaea L.*
delfinio	clavèl-dent	*Delphinium elatum L.*
ditola	brutia	*Clavaria coralloides L.*
dulcamara	amordou, amaradou	*Solanum dulcamara L.*
edera	éire, léire	*Hedera helix L.*

elleboro, veratro	uroire	*Veratrum album L.*
epatica, erba trinità	èrbo dì bouisoun, trei-corn	*Hepatica nobilis Schreber.*
equiseto, rasperella	cavalino, èrbo cavalino	*Equisetum arvense L.*
erba cipressina	laitin	*Euphorbia cyparissias L*
erba cornetta, fior di cappuccino	chouquetta	*Consolida regalis S. F. Gray.*
erba crociana, uva di volpe	tosi	*Paris quadrifolia L.*
erba da taglio, pinguicola	èrbo d ' la talheuiro	*Pinguicola uulgaris L.*
erba di San Giovanni	raffi	*Glechoma hederacea L.*
erba giudaica	chenavèlla	*Galeopsis tetrahit L.*
erba medica	luzèrno	*Medicago sativa L.*
erba nocitola	choiìlét	*Laserpitium latifolium L.*
erba passa, pinocchiella, erba pignola	picouloump. pitocouloump	*Sedum album L.*
erba rena. imperatoria	argrò, eulh grò, gaoudri, mounnha	*Peucedanum ostruthium (L.) Koch.*
erba rugginina	eichaletto	*Asplenium trichomanes L.*
erba Santa Maria	èrbo d ' San Péire, sampéira	*Tanacetum balsamita L.*
erba tremolina, tentennino, poa delle Alpi	pan d'uzèl	*Briza media L.*
erba vetriola, muraiola	pan-chaoudét	*Parietaria officinalis L.*
erba viperina	bourai di champ, bourai soluogge, lengo bouvino	*Anchusa officinolis L.*
erba viperina	bourai di champ, bourai soluogge, lengo bouvino	*Anchusa officinolis L.*
evonimo, fusaggine	bounét d'préire	*Evonymus europaeus L*
faggio	faou	*Fagus si/vatica L*
fagiolo	fataccou	*Phaseolus coccineus L.*
fagiolo	feizeul	*Phaseolus uulgaris L.*
falsa camomilla	caramilhas	*Tripleurospermum inodorum (L.) Sch.-Bip.*
farfaro, tossilaggine	oungletto	*Tussilago farfara L.*
farinaccio selvatico	senice	*Chenopodium album L.*
farinaccio, sorbo di montagna, sorbo bianco	alìe	*Sorbus aria Crantz.*
fava	favo	*Vicia faba L.*
favagello. ficaria	coulhandro	*Ranunculus fica ria L.*
felce	Féouja	*Pteridium aquilinum (L.) Kuhn.*
felce dolce, regolizia	ergalisio	*Polypodium vulgare L.*
festuca di montagna	ventre·mol	*Festuca flavescens Bell.*
fico	figuie	*Ficus carica L.*
finocchiella , finocchio alpino, imperatrice	sitra	*Meum athamanticum Jacq.*

finocchio	fenoulh	*Foeniculum vulgare Miller.*
fior di stecco, mezereo	péou re mat	*Daphne mezereum L.*
fiordaliso	parosac, persac	*Centaurea cyanus L.*
fragola	maiousie	*Fraga ria uesca L.*
frangola, ontano nero	vèrna putta	*Frangula alnus Miller.*
frassino	fraise	*Fraxinus excelsior L.*
frumento	froument	*Triticum vulgare Vill.*
frumento marzuolo	froument trame	*Triticum aestiuum L. var. typicum*
fumosterno	frumentèro	*Fumaria officina/is L.*
funghi parassiti delle graminacee (carboni)	charboucle, cherboucle	*Ustilago spp.*
fungo dell'esca	bazano	*Fomes Jomentarius (Fr.) Kickx.*
gallinaccio	goritto	*Cantharellus cibarius Fr.*
garofano	garofou	*Dianthus caryophyllus L.*
garofano alpino	garofou salvagge	*Dianthus neglectus Loisel.*
genepì	gienepi jaoun	*Senecio incanus L.*
genepì femmina	genepì fumél	*Artemisia mutellina Vill.*
genepì maschio	genepì macle	*Artemisia genipi Weber*
genziana delle nevi	chaouso d' cucuc	*Gentiana verna L.*
genziana maggiore	gensano	*Gentiana lutea L.*
genzianella	braio d' cucuc	*Gentiana acaulis L.*
giaggiolo, ireos	coutèllo	*Iris germanica L.*
giglio bianco	lis	*Lilium candidissimumum L.*
giglio rosso	sunjann, sanjouann	*Lilium bulbiferum L.*
ginepro	genébbre	*Juniperus communis L.*
girasole	viro-soulélh	*Helianthus annuus L.*
gittaione. nigella	nélo	*Agrostemma githago L.*
giunco	jounc	*Juncus effusus L.*
giusquiamo nero	èrbo d'Id chamma, Santo Mario	*Hyosciamus niger L.*
gramigna	gramoun, pendo	*Agropyron repens (L.) P. B.*
gramigna	gramoun	*Cynodon dactylon (L.) Pers.*
grano saraceno	granét	*Fagopyrum esculentum Moench.*
grano saraceno	granét blanc	*Fagopyrum tataricum (L.) Gaertner.*
iperico	trafourèllo	*Hypericum perforatum L.*
ipomea	couriolo d' jardin	*Ipomea purpurea Lam.*
ippocastano	chatanhie d'Indio	*Aesculus hippocastanum L.*
lamio bianco	urtio morto	*Lamium album L.*
lampone	ampoulie	*Rubus idaeus L.*
lapazio. rabarbaro alpino	lavaso	*Rumex alpinus L.*
larice	mèlze	*Larix decidua Miller.*

lassana	jalino graso. jalinetto graso	*Lapsana communis L.*
Lattugaccio	ameougie, amoougie	*Chondrilla juncea L.*
lavanda	lavando. salvias	*Lavandula angustifolia Miller.*
lentaggine, viburno	tatoulìe	*Viburnum lantana L.*
lenticchia	lentillho	*Lens culinaris Medikus.*
levistico	sisilio	*Levisticum officina/e K.*
lichene d"islanda	èrbo d' la vél ho	*Cetraria islandica Ach.*
ligustro	sangre	*Ligustrum vulgare L.*
lillà, serenella	lila	*Syringa vulgaris L.*
limone	limoun	*Citrus limon L.*
lino	lin	*Linum usitatissimum L.*
lucciola	chebelùa	*Luciola nivea (L.) DC.*
lucciola	chebelùo	*Luzula lutea (All.) DC.*
lunaria	èrbo d ' l'uo	*Botrichium lunaria (L) Sw.*
lupino	luin	*Lupinus albus L.*
luppolo	luvertin	*Humulus lupulus L.*
mais	mélio	*Zea mays L.*
malva	malvo	*Malva si/vestris L.*
mandorlo	amandoulie	*Prunus dulcis (Miller) D. A. Webb.*
marconella	marcouréllo	*Mercurialis perennis L.*
margherita	margaritto	*Leucanthemum vulgare Lam.*
margheritina, pratolina	margaritin	*Bellis perennis L.*
marrubio	marefi	*Marrubium vulgare L.*
martagone	sanjann nier	*Lilium martagon L.*
matricaria	reichaoudo	*Tanacetum parthenium (L.) Sch.*
mazza di tamburo	cucuméllo	*Lepiota procera Pers.*
mazzolina	pè d' lèoure	*Dactylis glomerata L.*
melo	poumie	*Malus communis Poir.*
melo cotogno	coudonh	*Cydonia oblonga Miller.*
melo selvatico	poumìe salvagge	*Malus si/vestris Miller.*
menta	mento	*Mentha spicata L. em Harley*
menta piperita	mento	*Mentha piperita L.*
menta selvatica , mentastro	mentatre	*Mentha longifolia (L.) Hudson em. Harley.*
millefoglie	primmo-flour	*Achillea millefolium L.*
mirtillo	erzaìe	*Vaccinium mirtillus L.*
mirtillo rosso	pan de féino, panféino	*Vaccinium uitis-idaea L.*
morella. erba morta. Solano degli orti	érbo mouréllo	*Solanum nigrum L. em. Miller.*
mughetto	mugué	*Convallaria maialis L.*
narciso	pancouto, pant 'couto	*Narcissus poeticus L.*
nasturzio, tropeolo, cappuccina	capusino	*Tropaeolum maius L.*

nepetella	netto	*Nepeta caloria L.*
nespolo	neipoulìe	*Mespilus germanica L.*
nigritella	calho-lait , èrbo d ' la councordio, man da Boundìou	*Nigritella nigra Rehb.*
nocciolo	aoulanhie	*Corylus avellana L.*
noce	nouvìe	*Juglans regia L.*
nontiscordardimé	“aimez-moi", mamouà	*Myosotis palustris With .*
olivo	oolivìe, oulivìe	*Olea europaea L.*
olmo	oùelme	*Ulmus campestris L. em. Hudson.*
ontanello	draou. draouzé, draouzo	*Alnus viridis (Chaix) DC.*
ontano bianco	vèrno biancho	*Alnus incana (L.) Mönch.*
orecchio di sorcio, pilosella	èrbo da runh	*Hìeraclum pilosella L.*
origano	oourient	*Origanum vulgare L.*
ortica	urtìo	*Urtica dioica L.*
ortica	urtìo gréo	*Urtica urens L.*
orzo	e urge	*Hordeum vulgare L.*
panace, sfondilio	plaoutasino, plaoutaso, plaouto	*Heracleum sphondylium L.*
panico	baravai	*Setaria italica (L.) Beauv.*
papavero da oppio	donno doumétio	*Papaver somniferum L.*
papavero selvatico	donno	*Papaver rhoeas L.*
patata	trifflo, triffo	*Solanum tuberosum L.*
peperone	pouvroun	*Capsicum annuum L.*
pepolino , serpillo	serpoul	*Thymus serpyllum L. s. I.*
pero	prusìe	*Pyrus pyraster (L.) Burgsdorf.*
pero corvino	amarenchie	*Amelanchier ovalis Medikus.*
persicaria, sanguinaria	chàmba rouia	*Polygonum alpinum All.*
pesco	pérsaìe	*Prunus persico (L.) Batsch.*
petacciola, piantaggine	plantanh	*Plantago lanceolata L.*
petacciola, piantaggine	plantanh	*Plantago maior L.*
pino	pin	*Pinus siluestris L.*
pino cembro	èluou	*Pinus cembro L.*
pioppo tremolo	albro	*Populus tremula L.*
pisello	pé, pois	*Pisum satiuum L.*
poa delle Alpi	pan d'uzèl	*Poa alpina L.*
polio	pouliot	*Teucrium polium L.*
porro	pouretto	*Allium porrum L. em. Lam.*
pozzolella	pousiano	*Portulaca oleracea L.*
prezzemolo	parensemmo, parensemmou	*Petroselinum crispum (Miller) A. W. Hill.*
primula di montagna	pimpinéllo	*Primula veris L. em. Hudson. s.l.*
prugnolo	bosou nier	*Prunus spinosa L.*

ranuncolo acre	boutoun d 'or	*Ranunculus acris L.*
ranuncolo glaciale	carlino	*Ranunculus glacia/is L.*
rapa	rabbo	*Brassica rapa L.*
ravanello	ravanél. rauanét	*Raphanus satiuus L.*
ribes	uo-passerìe, uo-pastrìe	*Ribes rubrum L.*
riso	ri	*Oryza sativa L.*
robinia	gazillho	*Robinia pseudo acacia L.*
rododendro	brousé	*Rhododendrum ferrugineum L.*
rosa canina	agoulensie, bosou, ergoulensìe	*Rosa canina L.*
rosmarino	rosmarin, rousmarin	*Rosmarinus officinalis L.*
rovere, quercia	roure	*Quercus robur L.*
rovo	rounzo	*Rubus fruticosus L.*
rovo	rounzo follo	*Rubus caesius L.*
rovo erbaiolo	pe-merle	*Rubus saxalilis L.*
ruca	ruggo	*Eruca sati va Miller.*
ruta	routto	*Ruta graveolens L.*
sabina	sabino, sauino	*Juniperus sabina L.*
salice	sali, salìe	*Salix purpurea L.*
salice bianco	gourìe. sali. salìe	*Salix alba L.*
salvastrella, sanguisorba	sizeretto	*Poterium sanguisorba L.*
salvia	salvio	*Salvio officinolis L.*
salvia dei prati	bouniom. bounom	*Salvio protensis L.*
sambuco di montagna	sambuc	*Sambucus racemoso L.*
sambuco nero	seuic	*Sambucus nigro L.*
santoreggia	seréa	*Saturejo hortensis L.*
scabiosa	masoula	*Centaurea scabiosa L. s. str.*
scarleggia	savio mouscatèllo	*Salvio se/area L.*
scorsonera, barba di becco	barbabouc, barbobouc	*Tragopogon pratensis L.*
scrofularia, ruta canina	èrbo do urum	*Scrophulario canino L.*
segale	sèel	*Secale cereale L.*
segale cornuta	San Peire, gran d' San Peire	*Claviceps purpurea (Fr.) Tul.*
semprevivo	ocuvìa, moutoun gra, poum de chabbro	*Sempervivum tectorum L.*
senape	seneuvro	*Sinapis alba L.*
setaiola	porconi	*Festuca cinerea Vill.*
silene	eicloupét	*Silene vulgaris (Moench) Garcke.*
sorbo selvatico, sorbo degli uccellatori	pis'ro, pìssero	*Sorbus aucuparia L*
spinacio	spinas	*Spinacio oleracea L.*
stella alpina	steiletlo	*Leontopodium alpinum Cass.*
stellina odorosa	acuzoou	*Galium odoratum (L.) Scop.*
stipa	péel-fin, plumé t, séo	*Stipa pennato L. s. I.*

stramonio	èrbo da derboun	*Datura stramonium L.*
susino	dalmeizinie	*Prunus domestica L.*
tamerice	tamaris	*Myricaria germanica L.*
tanaceto. aniceto	tanaie, tanaìo	*Tanacetum vulgare L.*
tarassaco, piscialletto	mourpoursin	*Taraxacum officinale Weber s .*
tasso	ziou	*Taxus baccata L.*
tiglio	télh	*Tilia platyphyllos L.*
timo	tim	*Thymus vulgaris L.*
topinambur	tupinabò	*Heliantlius tuberosus L.*
tragoselino maggiore	vali	*Pimpinella maj)r (L.) Hudson.*
trifoglio	trafeulh, trafulhét	*Trifolium spp.*
trifoglio alpino	fioun	*Trifolium a/pinum L.*
trombone	troumboun	*Narcissus pseudo narcissus L.*
uva orsina	pan de voùelp, pimerlét, pinmerlét	*Arctostaphylos uva ursi L.*
uva spina	groouzèlla, gloouzèlla	*Ribes grossularia L. var. uva crispa*
valeriana	saladét	*Valerianella locusta (L.) Laterrade em. Betcke.*
veccia	vesso	*Vicia sativa L.*
verbasco, tasso barbasso	couvouelp	*Verbascum thapsus L.*
verbena	barbéno	*Verbena officinalis L.*
veronica	gipertèro	*Veronica allionii Vill.*
veronica	èrbo jazent, té d' mountannho	*Veronica prostrata L.*
vescia di lupo	pét de loup, vesso	*Lycoperdon spp.*
vilucchione	couriolo larjo	*Calystegia sepium (L.) R Br.*
viola del pensiero	panséo	*Viola tricolor L. ssp. tricolor*
viola di montagna	viouletto d' mountannho	*Viola calcarata L.*
viola gialla	viouletto jaouno	*Viola biflora L.*
viola tricolore	viouletto biancho, viooulетin	*Viola tricolor L.*
viola, violetta	viouletto, viooulетto	*Viola odorata L.*
violaciocca rossa	vioulìe	*Matthiola incana (L.) R. Br.*
vite	vis	*Vitis vinifera L.*
zafferano	safran	*Crocus sativus L. em. Hill.*
zucca	coucourdoun	*Cucurbita maxima DC.*
zucca	cousso	*Cucurbita pepo L.*
zucca	coucourdo	*Lagenaria vu lgaris Ser.*
zucca del pellegrino	boutto rabbo	*Lagenaria siceraria (Molina) Standley.*
zucchino	cousot	*Cucurbita minima L.*

EL NÙ DLA FLÛ 'D NOTRA MUNTANNHA

IL NOME DEI FIORI DELLE NOSTRE MONTAGNE*

L'inserto è stato interamente curato da Clelia Baccon.

Note introduttive :

1. Nel presente elenco ho riportato il nome di fiori, e/o relative pianticelle e bacche, appartenenti alle erbe e ai cespugli presenti quassù tra la flora spontanea. Ho contrassegnato con un asterisco quelli ricercati per proprietà curative o come ingredienti della cucina nostrana.
2. Per la pronuncia dell'occitano salbertrandese, e la grafia adottata, consiglio la lettura delle pagg 61, 62, 63, riportate nel Cahier N. 21 dell'Ecomuseo Colombano Romean.
3. Nell'elenco sono riportati, nell'ordine, il nome in italiano, il mìnome scientifico e quello in occitano di Salbertrand delle piante e dei fiori.

achillea "Achillea millefolium" icursàudä

*altea "Althaea officinalis" altéa

anemone "Pulsatilla" anhasä

aquilegia alpina cluchettä

aquilegia minore campanettä

*aristolochia "Aristolochia clematitis" janjèbre

Il tubero, in minino dosaggio, veniva utilizzato (opportunamente grattugiato ed impastato con burro) come digestivo per i bovini.

*arnica montana arnicä

*artemisia "Artemisia vulgaris" artamisä

Favorisce le mestruazioni. Un vecchio proverbio dice: "Se 'nä fennä i cuneiséss la virtù dl'artamisä, i la cunservarìa din sa chamisä*"(se una donna conoscesse le virtù dell'artemisia, se la terrebbe preziosa).*

*assenzio "Artemisia absinthium" uisën

*barba di becco "Tropogon pratensis" barbabuk

*biancospino "Crataegus monogyna" abòsiu

*borragine "Borrago officinalis" puracchä

botton d'oro "Trollius europaesus" peiſō

*calendula "Calendula officinalis" flū 'd susì (fiore del pensiero)

camedrio "Teucrium chamaedrys" calamandrìä

*camomilla camamilhä

campanella "Campanula rotundifolia" campanettä

canna (ombrellifera dei prati) cücümellä

cardo selvatico chardun

cardo "Carlina acaulis" chardusä

*celidonia "Chelidonium majus" erbä dla varüā
I*l suo succo combatte le verruche.*

*cerfoglio chafulhé

coda cavallina "Equisetum arvense" cuä 'd rat

colchico "Colchicum autumnale" tlippä

*crescione "Nasturtium officinale" grisun

crespino "Berberis vulgaris" afurté

cresta di gallo "Rhinantus minor" tartaſiä

*cumino "Carum carvi" chaſéi

digitale "Digitalis purpurea" djitallä

epilobio "Epilobium angustifolium" viuſī 'd muntannhä
É la violacciocca di montagna; mentre la prima ha i petali gialli, questa li ha rosa. In estate, quando percorrevo la strada militare, che lassù a 1800 m. attraversa il Gran Bosco, potevo assaporarne il delicato profumo.

erba angelica "Angelica sylvestris" batòu
La presenza di questa pianta interferisce positivamente con la presenza del nostro fungo più squisito: l'űlhetta (*gallinaccio grigio)*

erba medica (fieno greco) lüsernä

*erba Roberta "Geranium robertianum" erbä 'd nèr (tonico)

farfaraccio “Petasites albus” unglasä

felce dolce “Polypodium vulgare” argaſisiä dla müſälha
Liquirizia dei muri

*finocchio fenulh

fiore di stecco “Daphne mezereum” bō jentil (legno gentile)
(velenoso)

fiordaliso “Centaurea eyanus” furnhérä

*gallio “Gallium verum” erbä du calh
S*i usava per far cagliare il latte*

garofano gaſòflë

garofanino di monte “Dhiantus glaciale” ülhé

*genepì “Artemisia glacialis” jenepì

*genziana “Genziana lutea” jansanä

genzianella “Genziana acaulis” bràia ‘d cuccu

giaggiolo gralhò

giglio bianco di monte “Paradisea
liliastrum” Sen Jan blan

giglio rosso “Lilium bulbiferum” Sen Jan jàunë (San Giovanni giallo)

giglio martagone “Lilium martagon” Sen Jan grī

ginestrino “Lotus corniculatus” braia d’üsè *(mutande di uccello)*

giunchiglia “Narcissus junquilia” bambölha jàuna (narciso giallo)

*iperico millapartū (mille buchi)

*issopo isop

lantana “Viburnum lantana” tatuĩ (e tattuä i fiori)
I suoi rametti (detti tatuiera o riolta*) essendo molto flessibili, sono usati per chiudere le fascine di legna raccolta nei boschetti.*

*lavanda “Lavandula officinalis”
e anche “Lavandula spica” lavändä – la salvia
se si considerano i suoi fiori: la salvia.
Qui a Salbertrand ne fu impiantata una distilleria alla quale dedico il capitolo conclusivo.

*levistico (sedano montano) “Levisticum officinale”: appiä

*lichene likén

liquirizia argaĩsiä

loglierello “Lolium perenne” marjà

lupinella jalé
maggiociondolo “Laburnum anagyroides” albū
A Salbertrand la processione del Corpus Domini sfila tra i rami del maggiociondolo in fiore.

*malva “Malva rotundifolia” malvä

malva “Malva silvestris” ghimovä

margherita margaĩttä

*melissa “Melissa officinalis” melissä

*menta “Mentha arvensis” mentä

menta “Mentha aquatica” mentatrë

mirtillo “Vaccinium myrtillus” (frutto) iĩeişä

mughetto “Convallaria majalis” mighé

muscari “Muscari botryoides” préfi

narciso “Narcissus poeticus” bambölhä

non ti scordar di me “Myosotis scorpioides”:non ti scordar di me

olivello spinoso “Hippophae hamnoides” flū dl’ipinà

ortica (dal latino “urtica”) flū ‘d la-ş-örtia

palla di neve “Viburnum opulus” palla di neve

papavero (rosolaccio) “Papaver rhaeras” pavō

peonia pavō du-ş-or

piumetti “Stipa pennata” plümacchu

primula “Primula veris” cuccu

prugnolo “Prunus spinoso” flū dl’agreinī

le sue bacche bluastre: agréina

ribes “Ribes rubrum” ambrüchī (la pianta)

ambrücha (il frutto)

rododendro “Rhododendrum ferrugineum”:aburséi

rosa rosä

rosa di macchia “Rosa canina” flū dl’arguſensī

le sue bacche rosse, ovali: arguſensa (e anche “gratakiū)

*salvia (dal latino “Salvia”) salvia finä

*sambuco “Sambucus nigra” sambù

scabiosa “Centaurea scabiosa” flū d’amasuſā

semprevivi (crassulacee) viadāsi

senape selvatica “Sinapis arvensis” ravanellä

silene “Silene inflata” iclupòu

silene “Silene acaulis” ghingunettä
grazioso fiorellino rosaceo presente nei prati di alta montagna

*spinacio selvatico ipinār du prā

stella alpina “Leontopodium alpinum” itiérä alpinä

tanaceto “Tanacetum vulgare” chartröşä – erbä finä

*tarassaco “Taraxacum officinale” maſipursī
(dente di leone)
In primavera quassù i suoi fiori colorano di giallo le prode, i campi e i prati. Le foglie sono commestibili.

*tasso barbasso “Verbascum thapsus” flū ‘d leviùn

trifoglio flū ‘d triuſë

*timo “Thynus praecax” serpùn

*uva rappä ‘d rişin (grappolo)

uva spina “Ribes grossularia” gurslī (la pianta)
gursella (il frutto)

uva ursina “Arctostaphylos” pläntä dla gälla
gallä (il frutto)

*valeriana valeſianä

*valerianella “Valerianella olitoria” dusettä
In primavera era compito di noi bambini recarci nei campi in cerca di dusetta. *“É questa l’insalata meglio tollerata dalle persone deboli di stomaco e, per il ricco contenuto di vitamina A, è un fattore molto importante di equilibrio nella crescita”.* (da SELEZIONE del Reader’s Digest – dicembre 1979 – pag. 335).

verbena “Verbena officinalis” vervenä

*veronica “Veronica officinalis” te ‘d muntannhä

viola farfalla “Viola calcarata” viurettä ‘d muntannhä

Quelle presenti sulla montagna dell’adréi (esposta a levante) hanno i petali gialli; quelle presenti sulla montagna dell’enver (esposta a ponente) hanno i petali azzurri. Tutte già molto ricercate per uso medicinale. Si dedicavano alla loro raccolta gli abitanti delle frazioni di montagna. Punto di vendita era la fiera dell’escapler di Oulx (“fiera dello scapolare” perché avviene in concomitanza con la festa della Madonna del Carmine, 16 luglio).

viola mammola “Viola odorata” viurettä

viola campestre “Viola tricolor” viurettä du chän

viola del pensiero panséä

vischio “Viscum album” pin fraché – vischio

É un parassita dei pini e degli abeti. A dicembre, tra le sue foglie coriacee e pertanto resistenti al gelo, appaiono le tenere, vischiose, bacche argentate. Questo ne fa una pianticella beneaugurante per le Festività di Natale e Capodanno. Inoltre quelle bacche sono una golosità per gli uccelli (che poi si asciugano il becco, sfregandolo sulla morbida corteccia delle conifere e diffondendo così nuove pianticelle).

LA LAVANDA: IL FIORE CHE HA ALIMENTATO LA NOSTRA ECONOMIA.



La lavanda un tempo regnava sovrana in questo comune (Salbertrand). Cespi di profumatissimi fiori azzurrini erano sparsi ovunque sugli aridi gerbidi del piano, lungo le prode di mulattiere e sentieri, al margine dei coltivi nelle località soleggiate della costa.

I fiori di lavanda vennero sfruttati quassù anche a fini economici: ne fu concessa più volte la raccolta sul suolo comunale dietro pagamento di somme prestabilite.

La grande disponibilità del prodotto diede poi origine all'impianto, presso il ponte Chenebières, di una distilleria artigianale (il cui fabbricato scomparve con la costruzione dell'autostrada). Questo avvenne in seguito all'autorizzazione rilasciata dal Comune – in data 11/5/1920 – alla "Ditta Carra Matteo e Bertolotti Giovanni" per la raccolta dei fiori, dietro pagamento di 300 lire annue. Al riguardo si precisava che se ne sarebbe distillata l'essenza a Salbertrand.

La distilleria funzionò per una ventina d'anni. Così ce ne parla Giorgio nipote di Giovanni Bertolotti:Nel periodo tra le due guerre, il nonno faceva funzionare la distilleria con l'aiuto di mio padre e di qualche altra persona. La lavanda era portata in distilleria dalle donne del paese; ne arrivavano carri colmi anche dalle frazioni e dai paesi vicini.Può sembrare strano, ma questa attività anziché essere dannosa per la pianta, ne favoriva lo sviluppo in quanto le potature annuali la irrobustivano e cresceva rigogliosa.Dai vecchi registri trovati per casa si può capire che i soldi guadagnati in questo modo non erano tanti, ma sicuramente per quei tempi erano un aiuto per l'economia locale, quasi esclusivamente agricola. (C'è ancora chi ricorda che negli anni trenta la lavanda destinata alla distilleria di Salbertrand, era pagata 2 lire il Mg.)



I fiori di lavanda venivano messi con acqua dentro un enorme alambicco poi, sfruttando ceppi di legna di scarto (cioè il pezzo di tronco con le radici), venivano fatti bollire. Il vapore si condensava in una serpentina raffreddata dall'acqua del vicino rio Gironda. Poi la condensa veniva fatta passare in un recipiente che separava la parte oleosa (essenza) dall'acqua di scarto.

(da: "Salbertrand –Storia di una Comunità alpina e della sua valle" di Clelia Baccon Bouvet).

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA DELLA SEZIONE I

ALEPO (2007), *Atlante Linguistico ed Etnografico del Piemonte Occidentale, Tavole Scelte*, Priuli &Verlucca, Aosta

Appendino G., Colombo M.L., Luciano R., Gatti C. (2010), *Piante Venenose*, arabAFenice, Boves

Campanini E. (2012) *Dizionario di Fitoterapia e Piante Medicinali,* Tecniche Nuove, Milano

Capasso F., Grandolini G., Izzo A.A. (2015), *Fitoterapia*, Springer

Cattabiani A. (2012), *Florario*, Oscar Mondadori, Milano

Colombo M.L., Luciano R. (2007), *Ombrellifere della Provincia di Cuneo*, arabAFenice, Boves

Gatti C., Luciano R. (2008), *Erbe spontanee commestibili,* arabAFenice, Boves

Godet J.D. (1994), *Piante Alpine*, Edagricole, Bologna

Pomini L. (2000), *Erboristeria Italiana*, Edizioni Vitalità, Saluzzo

Stefenelli S. (1977), *I Fiori della Montagna*, Priuli & Verlucca, Romano Canavese

Vaglio M. (2014), *Erbe delle Valli Alpine*, Priuli & Verlucca, Borgaro Torinese

www.actaplantarum.org

www.salute.gov.it

BIBLIOGRAFIA CITATA DELLA SEZIONE II

AIS = Jaberg, K./Jud, J. (1928-1940), *Sprach- und Sachatlas Italiens und der Südschweiz*, 8 voll., Ringier, Zofingen.

ALEPO = Canobbio, S./Telmon, T. (2005-), *Atlante Linguistico ed Etnografico del Piemonte Occidentale*, 4 voll., Priuli & Verlucca, Pavone Canavese

ALF = Gilliéron, J./Edmont, E. (1902-1914), *Atlas linguistique de la France*, 35 fasc. più 4 fasc. di suppl., Champion, Paris.

ALP = Bouvier, J-C./Martel, C. (1975-2016), *Atlas linguistique de la Provence*, 4 voll., CNRS/Alpes de Lumieres, Paris/Forcalquier.

Bertoldi, V. (1924-25), «Genealogie di nomi designanti il mirtillo (Mirtillus Vaccinum), in *L'Italia Dialettale*, I, pp. 91-113; 161-167.

Canobbio, S./Telmon, T. (1988), «Le denominazioni del Taraxacum officinale Web. in Piemonte», in Cornagliotti, A./Fontanella, L./Piccat, M./Rossebastiano, A./Vitale Brovarone, A. (a cura di), *Miscellanea di studi romanzi offerta a Giuliano Gasca-Queirazza*, Edizioni dell'Orso, Alessandria, I: 99-137.

DELI = Cortelazzo, M./ Zolli, P. (1999), *Dizionario etimologico della lingua italiana,* 5 voll., Zanichelli, Bologna.

Du Cange = Charles du Fresne, sieur du Cange (1678), *Glossarium Ad Scriptores Mediae et Infimae Latinitatis*, 3 voll.

FEW = W. Von Wartburg (1922-2003), *Franzosisches etymologisches Worterbuch. Eine Darstellung des galloromanischen Sprachschatzes*, 25 voll., Mohr/Zbinden, Basel/Bonn/Leipzig/Strasbourg/Paris.

Levi, A. (1918), *Le palatali piemontesi*, Fratelli Bocca Editori, Torino.

Mistral, F. (1879-1886), *Lou tresor dou Felibrige: dictionnaire provençal-français*, Edisud, Aix-en-Provence.

Pellegrini, G.B./Zamboni, A. (1982), *Flora popolare fiulana. Contributo all'analisi etimologica e areale del lessico regionale del Friuli – Venezia Giulia*, 2 voll., Casamassima, Udine.

Penzig, O. (1924), *Flora popolare italiana*, 2 voll., Genova.

Pons, A. (2016), «Coltivare Parole. Un piccolo atlante fitonimico del Pinerolese e delle Valli Valdesi», in *Bollettino dell'Atlante Linguistico Italiano*, n. 40, pp. 153-162.

Pons, A. (a cura di 2017), *Coltivare Parole. Lingue locali ed etnobotanica*. Atti del convegno del 24 settembre 2016, Pomaretto, Associazione Amici della Scuola Latina.

REP = Cornagliotti, A. (a cura di 2015), *Repertorio Etimologico Piemontese*, Centro Studi Piemontesi, Torino.

Salvioni, C. (1900) «A proposito di amis», in *Romania*, XXIX/116, pp. 546-558.

L'Associazione Culturale La Valaddo di Roure, in collaborazione con l'Associazione Culturale Vivere le Alpi di Pinerolo e gli Amici della Scuola Latina di Pomaretto, e grazie ai finanziamenti per la tutela e valorizzazione delle minoranze linguistiche storiche (L. 482/99) gestiti dall'Unione Montana del Pinerolese e dall'Unione Montana dei Comuni delle Valli Chisone e Germanasca, in continuità con il progetto "Coltivare Parole" (www.coltivareparole.it), ha promosso questo volume di raccolta dei nomi di piante e fiori delle montagne pinerolesi in diverse varianti di patouà e in francese.
Unitamente a questo prezioso patrimonio vi sono indicazioni riguardanti gli usi erboristici e tradizionali di tali piante.



Progetto finanziato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri nell'ambito del programma di interventi previsti dalla Legge 15 dicembre 1999 n. 482 "Norme in materia di tutela delle minoranze linguistiche storiche " coordinato all'Assessorato alla Cultura della Regione Piemonte - Settore Promozione del patrimonio culturale e linguistico