

# LE ERBE DEL PREBOGGION

Sono molto più numerose di queste presentate, le erbe usate nelle varie zone della Liguria per il "preboggion". Quale criterio selettivo abbiamo utilizzato la già citata ricerca dell'Università di Genova nel Comune di Avegno (Valle di Recco). Le schede, stralciate dal volume "Preboggion e prescinsêua" edito dalle edizioni Il Golfo, sono state redatte da Luigi Minuto con la collaborazione di Angela Bisio e Francesca Perucchio; i disegni sono di Luca De Santis.

**Ecologia:** campi, incolti, vigne, oliveti.  
**Altri usi in Liguria:** l'uso alimentare della pianta è bollita (Genova)  
**Proprietà medicinali:** antiflogistico  
**Sapore:** dolce, se bollita amaro.



Urospermum dalechampii

## Urospermum dalechampii

**Dialetto:** Bunommi, Belliommi (Chiavari), Bell'omu (Recco), Brichetti (Albisola), Grasciaporchi (Dolceacqua), Cardelle (Camporosso), Cardella, Cardellirla (Bordighera), Belommu (Levanto).  
 Pianta perenne, fam. Compositae, alta 20-40 cm.  
**Ecologia:** prati aridi, incolti, lungo le vie.  
**Altri usi in Liguria:** in insalata (Valle Argentina; Val Nervia)  
**Sapore:** molto amaro.



Taraxacum officinalis

usano bollite e in insalata (Genova, Recco).  
**Proprietà medicinali:** bechico ed anticatarrale.  
**Sapore:** amaro, tipo anguria.

## Taraxacum officinalis

**Dialetto:** Piscialetto, Insalatta da porchi, Sciuscòn, Testa da frate, Lampionetti, Radicion (Genova), Piscianetto (Recco), Barba du Signùu, Ti-me-voè-ben, tim-voè-ma (Savona), Dente de can (Mele), Suscium, Muccalume (Porto Maurizio), Muso d'porch (Briga), Lat-tüsse (Levanto), Rosorella da bosco, Capirui (Camporosso), Capiran (Mentone).  
 Fam. Compositae; pianta perenne, alta 15-30 (60) cm.  
**Ecologia:** schiarite di boschi caducifogli, prati concimati, ambienti ruderali, generalmente sinantropica.

**Altri usi in Liguria:** in insalata come depurativo del sangue (Genova, Valle Argentina, Valle Scrivia). Tagliato fine in insalata o per ripieni e come tisana diuretica (Val Nervia). In Valle Scrivia è consuetudine unire in insalata le foglie di tarassaco alle castagne secche bollite. In Valle dell'Orba è usato come colagogo, depurativo e diuretico.  
**Proprietà medicinali:** stimolante della secrezione biliare, epatoprotettore, cardiocinetico, diuretico, antireumatico.  
**Sapore:** amaro, tipo erba.



Ranunculus ficaria

## Hyoseris radiata L.

**Dialetto:** Garatun (Celle), Tagiainettu (Genova), Serretta (Voltri), Taggianuin (Lavagna), Dente de can (Val Polcevera), Denti de cuniggiu (Recco), Spinassu sarvægu (Cogorno), Erba gaina (Porto Maurizio), Peirin (Sanremo e Bordighera), Sciapasassi (Sarzana).  
 Pianta perenne, Fam. Compositae, alta sino a 40 cm.  
**Ecologia:** incolti erbosi, muri, scarpate, viottoli sassosi (preferisce suoli calcarei).  
**Altri usi in Liguria:** le foglie vengono consumate in insalata come depurativo del sangue. (Valle Argentina)  
**Sapore:** lievemente amaro.



Hyoseris radiata L.

## Papaver rhoeas

**Dialetto:** Papavau (Genova, Recco), Papavaru (Pigna), Baxadonna (Ronco, Savona, Porto Maurizio), Rosanella (Bordighera), Fantineti (Sanremo), Rusuele (Levanto).  
 Fam. Papaveraceae, pianta annuale, alta 20-60 cm.  
**Ecologia:** infestante dei campi, spesso anche su ruderi e macerie.  
**Altri usi in Liguria:** è usato in infuso come blando sedativo (Valle Argentina, Valle dell'Orba).  
**Proprietà medicinali:** blando sedativo, bechico ed emolliente nelle bronchiti catarrali acute.  
**Sapore:** insipido o leggermente amaro.



Papaver rhoeas

## Sanguisorba minor

**Dialetto:** Pampinella (Nava), Pimpignèla (Pigna), Erba noce (Bordighera), Pimpinella (Recco, Val Nervia, Valle Argentina).  
 Fam. Rosaceae; sin. Sanguisorba poterium L., Poterium officinale A. Gray, Poterium sanguisorba Willd.; pianta perenne, alta 20-50 cm.  
**Ecologia:** prati aridi, garighe, incolti, preferisce terreni calcarei.  
**Altri usi in Liguria:** la radice è usata per scottature ed ustioni; è molto usata in insalata (Valle Argentina). Le foglie si



Sanguisorba minor



Campanula rapunculus



Silene vulgaris

## Ranunculus ficaria

**Dialetto:** Pansuti (Genova), Pansotti (Val Polcevera), Culandrinn-e (Voltri), Prén (Portofino), Prén (Rapallo, Chiavari), Pansutti (Recco), Oveggia, Ovegin-e (Savona), Cuglietti (Pietra Ligure), Peverino, Pomin d'oro (Bordighera).  
 Fam. Ranunculaceae; sin. Ficaria verna Hudson, Ficaria ranunculoides Roth; pianta perenne, alta 6-30 cm.  
**Ecologia:** boschi di latifoglie, siepi, luoghi umidi.  
**Altri usi in Liguria:** viene usato in decotto contro le emorroidi (Valle Argentina). L'uso alimentare della pianta è bollita (Recco).  
**Proprietà medicinali:** antiemorroidario, vescicatorio (radici); revulsivo, cicatrizzante (foglie).

## Campanula rapunculus

**Dialetto:** Rampunzi (Genova, Recco), Rampusci, Rampunzi (Savona, Vado), Ramponsu (Sella), Rampunci (Bardinetto), Gramposci (Oneglia), Ramponseli (Sarzana), Rampoixo (Porto Maurizio).  
 Fam. Campanulaceae; pianta biennale, alta 3-10 dm.

## Silene vulgaris

**Dialetto:** Erba s-cioppettina (Genova), Sci-puelli (Recco), Ciucchetti (Val Polcevera), Grissari (Bordighera), Grussari (Dolceacqua), Frisceti (Sar-zana), Battilingua (Ceria-na), Grassuelli (Campegli).  
 Fam. Caryophyllaceae Sill. Silene inflata Salisb. Sm., Silene venosa Gilib. Asch, Silene cacubalus Wibel; perenne, alta 10-70 cm.  
**Ecologia:** nei campi e nei prati, specialmente se falciati e concimati, in pianura e bassa montagna, spesso anche ruderal-nitrofile.  
**Altri usi in Liguria:** in insalata (Val Nervia)  
**Sapore:** poco gusto.

## Sonchus oleraceus

**Dialetto:** Scixrerboa (Genova, Recco), Lacciùssa, Lacciùssola (Valle Arroscia), Acciùssola (Porto Maurizio), Scurzoere, Quarlatti (Nava), Strugion (Mortola), Cardella, Cardellina (Bordighera), Laiciùso, Sèrbixe (Diano), Lacciansòn (Savona), Laciansùn (San Bernardo), Sesarbde (Sarzana), Laciusa (Chiavari), Dèvure (Finalborgo), Cardella dumestega (Dolceacqua), Lacette (Bardinetto), Acciciora (Montalto), Lattussa (Levanto) Mascherpin (Ovada).  
 Fam. Compositae; annuale o biennale, alta 20-100 cm.  
**Ecologia:** colture concimate, muri, bordi delle vie.  
**Altri usi in Liguria:** si usano le rosette intere, fino a 7 cm. di diametro, tenerissime, crude in insalata; hanno un sapore che ricorda la nocciola (Ovada).  
**Proprietà medicinali:** tonico, aperitivo, colagogo.  
**Sapore:** leggermente aromatizzato tipo nocciola, appena amaro.



Sonchus oleraceus

## Leontodon hispidus

**Dialetto:** Tageinetti (Levanto)  
 Fam. Compositae; sin. Leontodon proteifotmis Vill; pianta annuale, spesso perennante, alta 10 - 30 cm.  
**Ecologia:** in ogni ambiente ma preferibilmente prati.  
**Altri usi in Liguria:** foglie fresche condite in insalata.  
**Sapore:** amaro.



Leontodon hispidus

## Reichardia picroides

**Dialetto:** Gattalevre, Lattalepre (Savona), Lattalaegua, Gattalaegua, Rattalaegua, Attalaegua (Genova), Grattalaegua (Val Polcevera), Rattaleve (Voltri), Laitilaegue, Laegue (Chiavari), Taleaegua (Recco), Taleague (Lavagna), Latalève (Stella), Italiada (Cogorno), Tadèlua (Noli), Teracrèpoli (S. Margherita), Acciùssola, Acciùssora (Porto Maurizio), Scapperoni, Scapiroi, Scapirui (Bordighera, Val Nervia), Screppue (Levanto).  
 Fam. Compositae sin. Picridium vulgare Desf.; pianta perenne, alta 20-40 cm.  
**Ecologia:** rupi marittime, incolti aridi, muri, lungo le vie.  
**Altri usi in Liguria:** l'uso è alimentare come insalata cruda (Val Nervia, Genova, Recco)



Reichardia picroides