

Artemisia vulgaris L.

Famiglia: Asteraceae

Nomi comuni in italiano: diversi i nomi comuni in italiano, e fra i più noti amarella, assenzio selvatico, canapaccio.

Etimologia: il termine *Artemisia* si farebbe derivare dalla dea Artemide, ma anche dal greco *artemes* con significato di erba buona per la salute, curativa, oppure da Artemisia, consorte di Mausolo, re di Caria. *Vulgaris* data la sua ampia diffusione.

Sinonimi: alcuni sinonimi, di scarso utilizzo.

L'amarella

Pianta assai diffusa in ampie regioni temperato-fredde di tutto l'emisfero boreale, dalla pianura alla bassa montagna, sinantropica che si incontra frequentemente nei luoghi incolti erbosi, fra le macerie come lungo i viottoli e nelle praterie, ma che può essere infestante anche nei campi coltivati, soprattutto al piano.

Si tratta di un'erba biennale o perenne, cespugliosa, alta anche fino a due metri, riconoscibile anche per il suo caratteristico e intenso odore delle foglie strofinate. Ha fusto eretto e molto ramificato, rossiccio e striato, e presenta foglie pennatosette, con lamina di un verde scuro, bianca e tomentosa sul verso inferiore. Le foglie alla base sono laciniate, anche nella parte apicale, mentre quelle superiori sono ridotte e più lineari. I fiori, presenti da luglio a ottobre, sono molto piccoli, di colore giallo-rossastro e portati lungo un'ampia pannocchia fogliosa e pendula.

**L'uso dell'amarella**

L'artemisia si riconosce facilmente per via del profumo e del sapore amarognolo ma l'uso medicinale della pianta è decisamente più "tradizionale" rispetto a quello alimentare, tanto che rientra nella lista delle piante officinali. In diverse aree della Penisola era abitudine popolare nella società contadina usarla come abortivo, ma era consueto anche l'uso come digestivo e antielmintico, per favorire il mestruo e contro la dispepsia, oltre che farne uso veterinario, per facilitare il parto delle bestie. Oggigiorno è sicuramente riconosciuta alle fronde e ai fiori la capacità di favorire le naturali difese dell'organismo, la normale circolazione del sangue, la regolarità della pressione arteriosa, il rilassamento e il sonno.

Gli usi nei secoli più lontani si perdono tra credenze e magie: la pianta era utilizzata per gli usi più disparati ed è ancora fra le principali erbe di S. Giovanni. Molte sono le usanze che permangono residue ancora oggi, come quelle che attribuiscono alla specie il dono di

alleviare la stanchezza di viandanti e viaggiatori. Posta sotto il guanciale degli ammalati, serviva un tempo a pronosticare il loro destino.

Le foglie sono state utilizzate per rendere l'aroma amaro nella birra e per le loro note aromatiche la pianta viene tuttora impiegata come base di bibite, amari e digestivi.

L'Artemisia vulgaris concentra nelle parti aeree componenti anche tossiche, come il tujone. Va quindi usata con prudenza e parsimonia e non va utilizzata durante la gravidanza e l'allattamento. Anche il contatto con la pelle può provocare dermatiti, mentre è noto che il polline dei fiori estivi ha una elevata allergenicità.

L'artemisia in cucina

La specie trova impiego in cucina per le sue proprietà aromatiche, caratterizzate da note spiccatamente amare, caratteristiche, non a tutti gradite. Le foglie, in piccole quantità, possono essere tritate finemente e unite all'insalata. Può essere meglio utilizzata in cucina per insaporire carni e arrostiti in genere e in questo modo viene usata in diverse culture alimentari europee per tradizionali preparazioni. La pianta entra anche nella preparazione dei vermut e nella liquoreria domestica.

Artemisia verlotorum



Specie molto simile e spesso confusa con l'*Artemisia vulgaris* L. è l'*Artemisia* fratelli Verlot (*Artemisia verlotorum* Lamotte). Rispetto alla nostra specie, quest'ultima preferisce ambienti con suoli umidi e ha le lamine fogliari con segmenti interi e stoloni orizzontali. Porta fiori di colore rossastro che fioriscono in settembre-ottobre. Anch'essa ha un intenso sentore aromatico e se ne può fare gli stessi usi alimentari ed etnobotanici in genere.

La ricetta

Pastasciutta con finocchi selvatici e amarella

Ingredienti: 350 g di pasta corta, un

mazzetto abbondante di finocchietti selvatici, quattro-cinque cime tenere di amarella, 250 g di ottima ricotta fresca (meglio se di pecora), olio evo.

Preparazione: Tagliuzzare le verdure e lessarle in abbondante acqua salata insieme alla pasta. In una zuppiera schiacciare la ricotta con la forchetta, unendo qualche cucchiaino di acqua di cottura fino a che non risulta fluida. Unire la pasta scolata nella zuppiera aggiungendo un filo d'olio e mescolare per bene prima di servire nei piatti.