

Achillea millefolium* L.*Famiglia:** Asteraceae**Etimologia:** il nome del genere si fa derivare da quello dell'eroe greco Achille che, vuole la leggenda, sarebbe stato curato dal centauro Chirone giusto con questa pianta. *Millefolium* per via delle innumerevoli lacinie delle foglie**Nomi comuni in Italiano:** si usano più comunemente i termini achillea e millefoglio, ma stante l'ampia diffusione della pianta molti sono gli altri nomi italianizzati e quelli dialettali .**Somiglianze e varietà:** la pianta si distingue difficilmente, se non al momento della fioritura per il diverso colore dei petali, dall'*Achillea roseo-alba*.***L'achillea***

È una pianta aromatica erbacea perenne, diffusa in vaste aree del mondo e molto comune anche in Italia, specie nelle regioni settentrionali, dove preferisce i prati aridi dalla pianura alla montagna, ma è spesso presente anche nei pascoli e lungo i sentieri.

Si presenta con rizoma ramificato e strisciante ed ha fusto eretto e pubescente, alto anche oltre i 50 cm. Le foglie alterne sono pennatosette, divise in numerosissime lacinie, prima pelose e poi glabre, più piccole alla sommità.

I fiori minuti, presenti dalla primavera al primo autunno, sono riuniti in piccoli capolini e corimbi e sono costituiti dai centrali tubulosi, bianchi o giallastri, e da quelli periferici ligulati biancastri. I frutti sono acheni senza pappo.

Diversi ibridi orticoli dai colori pastello si prestano molto bene per la coltivazione in giardino.

L'uso dell'achillea

La specie trova impiego da lungo tempo come pianta medicinale, soprattutto per le proprietà emostatiche, tanto che si citano spesso come riferimenti Dioscoride e Santa Ildegarda di Bingen.

Erbari antichi la propongono come rimedio contro il mal di denti e c'è chi ne segnala il significato di "guarigione" nel linguaggio dei fiori.

Si usano le parti fiorite secche per bevande con funzioni antiemorroidali mentre le parti aeree fresche sono spesso usate come cicatrizzante. Le proprietà attribuite all'achillea sono davvero molte e la pianta è segnalata, più o meno a ragione, per curare i disturbi genitali femminili, quelli digestivi e di circolazione o come tonica, stimolante, diaforetica, antispasmodica, ipotensiva.

Se ne propone anche un uso cosmetico, per bagni rilassanti o come



Achillea millefolium

decongestionante della pelle e per maschere facciali per punti neri, macchie brune e pelli grasse.

Occorre tuttavia fare attenzione negli usi prolungati. Alcuni autori segnalano infatti la capacità di rendere la pelle ipersensibile alla luce, così come, nei soggetti predisposti, luce e pelle bagnata possono causare dermatiti allergiche da contatto anche casuale.

Della pianta si fanno anche altri usi sporadici, a cominciare da quello in veterinaria, in cui la pianta è usata come antidiarroico per il bestiame e per alcune specifiche patologie degli ovini.

Nell'uso domestico è segnalato l'utilizzo nel processo di vinificazione - un sacchetto di fiori sospeso nelle botti - per via della loro azione antisettica, e non mancano neppure usi tradizionali, magici, rituali o "sacri", come l'aggiunta alla minestra del Giovedì Santo, atta a garantire buona salute, o l'avvolgimento delle uova pasquali nelle sue foglie

In cucina

L'uso in cucina dell'achillea è sporadico - si utilizza in genere come aromatica, per le sue note amare particolari - e decisamente più

frequente al Nord, lungo l'arco alpino e prealpino.

Nel Biellese viene aggiunta alle minestre primaverili, e altrove, specie in Friuli, viene utilizzata nelle frittate. È fra le erbe usate per aromatizzare il lardo di Arnaud [6] e le foglie sono buone per dare aroma particolare ai formaggi freschi o preparare originali salse gastronomiche.

Come aromatica si possono aggiungere poche foglioline anche alle insalate e alle minestre, mentre con esse e con le sommità fiorite si preparano liquori e vini aromatici con proprietà toniche e digestive.

Con i fiori essiccati si possono preparare tè e tisane

