

Matricaria chamomilla* L.*Famiglia:** Asteraceae**Sinonimi:** *Matricaria recutita* L.

Etimologia: Il termine latino *matricaria* si fa derivare da *mater* (madre) se si suole fare riferimento al fatto che l'erba era usata per guarire disturbi femminili, o da *matrix*, utero, a indicare similmente l'uso antico di usare la pianta per favorire le mestruazioni. Il secondo termine viene dal greco *chamàimēlon*, composto da *chamài*, che fa riferimento al terreno, e *mēlon*, mela, per il vago profumo di questo frutto.

Nomi comuni in Italiano: camomilla, camamila, camamilla e altri simili, riecheggianti il termine comunemente usato in italiano.

Somiglianze e varietà: il genere presenta in Italia anche altre specie, alcune simili alla camomilla aromatica (*Matricaria aurea* (Loefl.) Sch. Bip., *Matricaria discoidea* DC., *Matricaria inodora* L.) ma inodori. Per essere sicuri che si tratti proprio della nostra è sufficiente stropicciare un capolino florale tra le dita, dal momento che emana subito il caratteristico odore.

La pianta non è da confondere con la c. d. camomilla romana, usata anch'essa ampiamente in erboristeria, ma che è altra specie (*Anthemis nobilis* L.).

La camomilla

La camomilla è pianta ampiamente diffusa nei campi e negli incolti, dal mare alla collina, in molte aree in tutt'Italia e in Europa, anche se nel nostro Paese l'uso indiscriminato dei pesticidi ne sta limitando la diffusione. Si tratta di una pianta annuale abbastanza nota, che allo stato spontaneo raggiunge il mezzo metro, con fusti più o meno ramificati nella parte superiore e caratteristiche foglie profondamente incise, alterne e sessili. I fiori sono quelli tipici di molte asteracee - i ligulati esterni sono bianchi e quelli tubulosi gialli, portati verso l'alto a cono - e si possono trovare sulla pianta da maggio ad estate anche molto inoltrata.

L'uso della camomilla

Le sostanze attive della camomilla, pianta ampiamente utilizzata a scopo medicinale oggi come un tempo, sono contenute nei fiori e in particolare nel cono giallo. Essi vanno raccolti a completa fioritura, prima che appassiscano. A scopo

Matricaria chamomilla

terapeutico si utilizzano comunque anche l'intera pianta e l'olio essenziale.

L'uso della camomilla per curare diversi malanni è documentato fin dai tempi degli Egizi e dei Romani, consigliata come farmaco da Ippocrate in poi. Oggi la camomilla viene usata anche a livello popolare soprattutto per i suoi effetti sedativi e per l'azione emolliente e lenitiva. Funziona, con effetti moderati, nella forma di gargarismi, impacchi e bagni, come calmante e come antinfiammatorio. Utile anche a regolare la sudorazione, la motilità gastrointestinale, regolare la funzionalità del sistema digerente e per l'eliminazione dei gas, ed è a questi scopi che vengono utilizzati vini aromatizzati alla camomilla.



Reperibile anche nella grande distribuzione, la camomilla è usata oggi giorno assai spesso per rilassarsi e facilitare il sonno. A tutte queste virtù terapeutiche se ne possono aggiungere anche molte altre, talune non comprovate ed ereditate da tradizioni popolari che danno istruzioni e consigli di dubbia efficacia, riportate comunque in un'ampia letteratura.

Diffuso è l'utilizzo della camomilla per le note proprietà nutrizionali nei confronti di capelli e cuoio capelluto, o anche solo per schiarire i capelli biondi che tendono a scurirsi.

La camomilla in cucina

I fiori di camomilla possono essere utilizzati anche in cucina e in liquoristica, per guarnire o aromatizzare amari e vini aromatici o anche solo per preparare liquori casalinghi da utilizzare anche a scopo terapeutico. Come aromatica può essere utilizzata per tartine, bruschette o altri antipasti, anche solo strofinando le basi da guarnire, e ovviamente, secondo il gusto, anche per sperimentare altre preparazioni.