

*Artemisia absinthium* L.

**Nomi comuni:** si utilizza comunemente il termine assenzio, assenzio vero o assenzio maggiore con riferimento ad altre artemisie simili.

**Denominazione scientifica:** *Artemisia absinthium* L. **Famiglia:** Asteraceae

**Sinonimi:** diversi i sinonimi, fra i quali *Absinthium officinale* Brot. e *A. vulgare* (L.) Lam..

**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. Il termine specifico si ha dal greco *a*, senza, e *psínthos*, benvisto, col significato complessivo di sgradevole, probabilmente per l'aroma o per il sapore forte.



**La pianta:** è probabilmente nota ai più per il nome del famoso liquore piuttosto che per il suo aspetto e tanto meno per diretta esperienza di raccolta. La specie è presente un po' in tutta Italia, ma non è particolarmente diffusa. Cresce in luoghi incolti e aridi, a quote diverse e talvolta vicino agli insediamenti umani, ma viene anche coltivata negli orti da chi ne fa uso. Si riconosce facilmente per via dell'aspetto cespuglioso, per le foglie verdi cenerine e l'intenso profumo, oltre che per il suo sapore, decisamente amaro. È pianta perenne con foglie che seccano annualmente, alta fin quasi a un metro, rizomatosa, con radici secondarie e fusto semilegnoso scanalato e

di colore grigio-verde. Le foglie alterne, diverse dalla base alle fronde, sono lacinate o frastagliate, quasi argentate nella parte inferiore, tomentose. I fiori gialli, presenti in agosto-settembre, sono portati in infiorescenze terminali a pannocchia, fogliose, e in piccoli capolini emisferici a portamento pendulo, disposti unilateralmente.

**Somiglianze e varietà:** assomiglia all'assenzio nel colore delle foglie (più chiare) e nel profumo, anche se non nel portamento e nell'habitat, l'*Artemisia arborescens* (Vaill.) L., l'assenzio arbustivo. La specie è caratteristica delle coste mediterranee, presente in luoghi aridi, fra rupi calcaree, ecc., dal piano alla collina, ed è alta anche due metri, con fusti eretti e ramificati, foglie e rami biancastri e tomentosi, molto ramificati. Porta piccoli fiori gialli in pannocchie ed emana un profumo intenso. Utilizzata ampiamente dalla medicina popolare in Sicilia e in altre regioni, possono essere utilizzate in cucina, con molta moderazione, le cime fiorali per dare più aroma ai ripieni, al pollame, alla selvaggina e alle carni alla brace. Si possono impiegare allo stesso modo dell'assenzio per preparare liquori e vini aromatici casalinghi.

**Usi dell'assenzio:** è stata una pianta molto usata in passato nel nostro Paese, sia dalla

medicina popolare che da quella ufficiale, ed è tuttora inserita nell'elenco delle piante officinali, anche se è forse più nota per l'infuso alcolico che porta il suo nome e che in passato era usato soprattutto dagli artisti e dagli intellettuali per "liberare la mente". L'uso terapeutico tradizionale contava soprattutto sulle proprietà digestive, diuretiche ed antipiretiche, utilizzando l'assenzio, prima della disponibilità del chinino, contro le febbri malariche. Le parti aeree della pianta sono ancora ammesse negli additivi alimentari per favorire la funzione digestiva e l'eliminazione dei gas oltre che per regolare la motilità gastrointestinale e contrastare i disturbi del ciclo mestruale. La fortuna dell'assenzio fu legata in passato essenzialmente al sapore amaro delle parti aeree della pianta e alla pressoché unanime convinzione che in genere l'amaro nelle piante facesse bene alla salute, tant'è che lo si usava anche nello svezzamento dei neonati e in veterinaria. Gli usi nella medicina popolare sono stati comunque assai vari: si masticavano le radici per alleviare il mal di denti e le foglie fresche venivano stropicciate e poi annusate in funzione antielmintica (in qualche luogo lo si fa ancora). Le foglie venivano utilizzate anche contro l'ipertensione e altre patologie e il loro infuso veniva impiegato come abortivo. La pianta era ed è ancora usata in casa anche per altri scopi, ad esempio nei guardaroba e nei cassetti come antitarma e per scacciare altri insetti, contro le pulci dei cani e per allontanare le cocciniglie dalle piante. **È noto, ma occorre ricordarlo, che l'uso dell'assenzio, della pianta come del famoso liquore, non è libero. L'olio essenziale può infatti avere effetti tossici dal momento che contiene tujone in quantità significative e il divieto - in vigore in quasi tutti i paesi compreso il nostro - anche se datato, è stato indotto dal diffuso avvelenamento da liquore (absintismo) che, oltre una limitata quantità, causava e causa fenomeni convulsivi ed epilettiformi, perdita di intelletto e psicosi, potendo condurre anche alla morte. Pur piccole quantità possono causare insonnia, disturbi nervosi e convulsioni e anche il solo profumo della pianta potrebbe causare mal di testa e nervosismo in persone predisposte. Va assolutamente evitato durante la gravidanza e l'allattamento.**

**In cucina:** in effetti l'utilizzo dell'assenzio a scopi alimentari non è però cessato del tutto, dato che sotto adeguato controllo delle quantità e delle forme, esso continua a essere componente essenziale di liquori commercializzati comunemente anche da noi, e considerato peraltro che è un aroma essenziale dei più tipici vermut. A scopo alimentare si possono utilizzare le foglie e le sommità fiorite, fresche o essiccate, nelle varie forme della liquoreria, anche domestica, da sole o con altre erbe e ingredienti. L'utilizzo in cucina non si limita tuttavia a quest'uso e alla preparazione di aceti dal sapore amaro, ed è per questo ne parliamo qui anziché solamente nell'approfondimento dedicato alla liquoristica. È segnalato infatti l'uso di (poche) foglie in insalate o in altre preparazioni della cucina più creativa. Si consiglia di raccogliere le sommità fiorite prima della completa fioritura e le foglie da aprile ad ottobre, **usandole con la dovuta prudenza proprio per quanto detto sopra.**



157

*Artemisia absinthium*