

## Carta d'identità

### *Helicrysum italicum* (Roth) Don

**Famiglia:** Asteracee

**Sinonimi:** *Helichrysum angustifolium* (Lam.) DC.

**Etimologia:** Il nome del genere fa chiaro riferimento al sole e all'oro dei suoi fiori, mettendo insieme i due termini greci che ne sono all'origine (*helios*, sole e *chrysos*, oro). *Italicum* per la sua ampia diffusione nella Penisola, in riferimento alle molte specie esistenti.

**Nomi comuni in Italiano:** La pianta è chiamata più comunemente elicriso o, con nome collettivo, perpetuini d'Italia. In uso anche perpetuino e semprevivo. Diversi i nomi dialettali, da *rusmarin sarvego* a *tignamica*.

**Habitat e diffusione:** È pianta tipica dell'area mediterranea e dell'Europa meridionale. In Italia è presente ovunque, seppure sia assai più diffusa al Centro-sud. Vegeta negli incolti e in luoghi aridi e sabbiosi, dal piano fino all'alta collina, prediligendo le aree marittime, e di queste le garighe, rocce e le pietraie, formando macchie colorate.

**Somiglianze e varietà:** In area mediterranea sono presenti alcune decine di specie di *Helichrysum*. Di queste diverse sono presenti in Italia, anche se in aree ristrette, e qualcuna, oltre che le sottospecie, assomiglia alla nostra pianta.

### L'elicriso

L'elicriso è pianta suffruticosa perenne, alta intorno a mezzo metro, caratteristica per le foglie quasi argentee e filiformi e i capolini di un colore giallo-oro vivace riuniti in densi corimbi, molto profumata.

La pianta presenta numerosi fusti o ramificazioni ascendenti e forma cespugli molto colorati durante la fioritura estiva.

Le foglie giovanili sono di un colore grigio-biancastro e ricoperte da fine peluria. I frutti sono acheni lucenti, bianchi, di forma cilindrica.

### L'uso dell'elicriso

Anche se in Italia la pianta non rientra nella farmacopea ufficiale, le vengono attribuite molte proprietà, frutto in parte anche degli studi, più o meno attenti e approfonditi, di un passato lungo e antico.

Molti sono quindi i preparati a base di elicriso che si possono trovare in commercio, nelle erboristerie e non solo, anche se per lo più di tipo cosmetico, per la protezione dei raggi solari e come decongestionante della pelle.

Alcuni autori, compresi i classici Dioscoride e Plinio, hanno considerato l'elicriso, non diversamente da altre piante, come rimedio per moltissimi malanni, anche degli animali.



# *Helicrysum italicum*

Per via dei suoi principi attivi le si attribuiscono anche proprietà antibatteriche, depurative, astringenti, sudorifere, antinfiammatorie, analgesiche, cicatrizzanti, e molte altre ancora, in numero quasi infinito.

Dell'elicriso si servono anche le industrie che producono saponi e profumi ed è noto l'uso domestico, sia per profumare gli ambienti che a scopo decorativo, considerata la lunga durata della pianta essiccata. Si dice che Napoleone riconoscesse dal mare l'odore della sua Corsica, per via del profumo dell'elicriso.

ma anche risotti, minestre e ripieni. Lo stesso uso è segnalato in Spagna e Sardegna, dove vengono usate per intero le parti aeree fiorite.



## *In cucina*

Anche se non frequentemente e in aree ristrette la pianta è usata in cucina come aromatica in aree costiere del Centro-sud, per via del suo gradevole sapore amarognolo, vagamente di curry, meno intenso del rosmarino, di cui nei nomi dialettali prende il posto come specie selvatica.

Polverizzato o tritato finemente viene usato per aromatizzare non solo carni, specie se arrostate, pesce e patate,