



Conoscere le erbe

# Achillea millefoglie

*Achillea millefolium* Composite (Asteraceae)



## Storia, botanica e cultura

Purtroppo l'achillea millefoglie perenne troppo spesso viene considerata un'«erbaccia».



## Impiego nella medicina naturale e in cucina

Per aromatizzare i sali alle erbe e per realizzare aceti speziati.



## Ricetta

Zuppa di piselli con achillea



## Cenni storici

Quasi nessun'altra pianta ha così tanti nomi comuni, in parte regionalismi, come l'achillea. Eccone alcuni utilizzati nelle regioni di lingua italiana: millefoglio, erba del marchese, erba dei tagli, erba trementina, erba stagnasangue, erba di S. Gennaro, erba femmina, erba umida, cumino selvatico, rosone, mazzetti, sanguinella, erba dei somari, erba formica. Vi sono anche nomi che si riferiscono chiaramente a una delle numerose possibilità d'impiego, come ad es. erba delle ferite. Dal punto di vista storico, il nome del genere *Achillea* è da ricondurre ad Achille, uno degli eroi citati negli scritti sulla guerra di Troia, che sembra avere utilizzato questa pianta per la cura delle ferite. In questa sede bisogna menzionare che anche il nome della specie *millefolium* = mille foglie si riferisce alle foglie finemente divise come piume. Poiché in commercio si trovano anche una grande varietà di tipi e specie di diversi colori che vengono utilizzate come piante ornamentali e non possono essere impiegate come piante officinali, naturalmente questa erba può essere definita come achillea vera o comune.

## Botanica e cultura

La pianta fine e quasi lanosa è perenne e resistente all'inverno. Questa erba strisciante ha un rizoma che penetra nel terreno. A seconda della posizione e delle caratteristiche del suolo, la pianta selvatica può raggiungere altezze fino a 80 cm. Gli steli verdi e cespugliosi con le foglie finemente piumate possono essere utilizzati anche a scopo decorativo. I piccoli fiorellini dai toni del bianco fino al rosa sono disposti in cosiddette ombrelle ed esprimono la piena e sobria bellezza dell'erba.

Questa pianta si trova in terreni argillosi, nei pascoli e sulle superfici erbose, fino a un'altezza di circa 1800 metri s.l.m. La riproduzione avviene mediante semina o talea dei rami più vecchi.

La pianta fiorisce da fine maggio a ottobre, a volte addirittura fino alle prime gelate. L'achillea comune è ideale come pianta di gruppo in un giardino roccioso e per ricoprire il suolo. Occorre però prestare attenzione che non si diffonda troppo. Se non avete un giardino molto grande, vi consigliamo di coltivarla in vaso.



## Impiego nella medicina naturale

I poteri terapeutici dell'achillea comune sono noti da secoli. Già nell'antichità veniva utilizzata per curare le ferite. Alle antiche culture indiane in Nordamerica, come agli abitanti della Cina 4000 anni fa, erano già noti i poteri terapeutici di questo arbusto erboso.

Gli ingredienti dell'achillea comune sono calmanti e corroboranti in caso di malattie e problemi gastrointestinali. Anche in caso di mal di testa e mal di denti, gli ingredienti dell'erba tremontina leniscono rapidamente e coadiuvano il processo di guarigione.

In questa sede desideriamo fare presente che nelle persone sensibili, in abbinamento a una forte radiazione solare, può scatenarsi un'allergia da contatto detta dermatite dei prati. Padre Sebastian Kneipp dovrebbe avere scritto in proposito: «Alle donne sarebbero risparmiate molte sofferenze se ogni tanto ricorressero all'achillea». Qui è chiaro il riferimento all'effetto positivo dell'achillea contro ogni tipo di disturbo ginecologico. In numerosi scritti si trovano però indicazioni – che si dovrebbero osservare alla lettera – sul fatto che in gravidanza questa pianta non si dovrebbe utilizzare come pianta officinale, né come erba aromatica.

Poiché l'achillea è una cosiddetta pianta selvatica, le parti della pianta dovrebbero essere raccolte possibilmente fresche e anche utilizzate fresche. Desideriamo però ricordare che si può essiccare dopo il raccolto e conservare per la stagione fredda.

## Impiego in cucina

Le foglie basali fresche e tenere possono essere utilizzate in primavera nelle ricette vegetariane e nelle insalate. L'achillea comune ha un sapore piccante e aromatico. L'aroma di noce e noce moscata è perfetto nei mix per il burro alle erbe e nelle salse fredde a base di maionese. Le foglie finemente tritate sono ottime anche nelle zuppe e nelle insalate di patate.

Realizzate la vostra speciale creazione aromatica.



## Ricetta

# Zuppa di piselli con achillea

1 cucchiaio di olio d'oliva  
1 spicchio d'aglio  
1 cipolla piccola  
300 g di piselli surgelati  
2-3 manciate di foglie di achillea  
6 dl di brodo vegetale  
2-3 cucchiaini di panna acida  
1 tuorlo d'uovo  
un po' di pepe macinato fresco

- Lavare le foglie di achillea, farle colare e tagliarle finemente.
- Scaldare l'olio d'oliva in una padella.
- Aggiungere lo spicchio d'aglio e la cipolla e fare soffriggere leggermente.
- Aggiungere le foglie di achillea e i piselli e fare ancora soffriggere.
  
- Aggiungere 2 dl di brodo di verdura. Fare bollire la zuppa per 2-3 minuti, quindi frullare il tutto con il mixer.
- Aggiungere il restante brodo di verdura. Fare bollire la zuppa.
  
- Mescolare il tuorlo d'uovo e la panna acida. Aggiungere alla zuppa continuando a girare. Insaporire con un po' di pepe.

