



### Conoscere le erbe

# Artemisia

*Artemisia vulgaris (Asteraceae)*



### Storia, botanica e cultura

Ha dato il nome alla pianta Artemisia, la moglie del re persiano Mausolo, che era una nota esperta di piante.



### Impiego in cucina e nella medicina naturale

Una volta, l'artemisia veniva impiegata per i piatti di carne pesanti e grassi.



### Ricetta

Aperitivo con artemisia



## Cenni storici – Artemisia

Negli scritti mitologici greci e romani si trovano molte indicazioni sul fatto che l'artemisia, la «madre delle erbe» fosse considerata una pianta officinale fondamentale. Pare che nel regno romano l'artemisia fosse stata piantata sul ciglio delle strade, affinché i legionari che vi passavano davanti non sentissero la stanchezza ai piedi. Questa verità durò molti secoli, fino al medioevo. Nel 1656, l'erudito William Coles scrisse: «*Se al mattino si mette l'artemisia nelle scarpe, si possono percorrere molte miglia fino a mezzogiorno senza stancarsi.*».

All'artemisia sono sempre stati attribuiti poteri magici, per cui se la si colloca sotto il colmo del tetto dovrebbe preservare tutti gli abitanti della casa dalle epidemie e proteggerli dai fulmini.

È storicamente accertato che il genere artemisia, come ad es. l'artemisia dei prati (*Artemisia douglasiana*), venga utilizzata nella medicina cinese tradizionale TCM come erba officinale e fino ai giorni nostri non abbia perso i suoi leggendari poteri magici.

## Botanica e cultura

L'artemisia comune, un'«erbaccia» che può crescere in quasi tutti i tipi di suolo, è una pianta pluriennale imponente, che supera l'altezza di 1 metro. La riproduzione avviene mediante semina o talea dei germogli giovani. L'arbusto aromatico presenta rami leggermente legnosi con foglie, di colore verde medio e, sulla parte inferiore, di colore argento e pelosi. La pianta resiste benissimo all'inverno. Consigliamo di tagliarla a un'altezza di 15 cm dal suolo all'inizio dell'autunno, per consentire la nascita dei nuovi germogli ancora prima dell'inverno. Le cappelle dei fiori purpurei nei mesi estivi creano una discreta macchia di colore nei giardini. Vengono utilizzate in particolare le foglie. In alcuni paesi, tra cui la Cina, anche le punte dei giovani germogli in fiore si utilizzano per aromatizzare raffinate ricette. Questa pianta solitaria e imponente predilige una posizione soleggiata e non troppo umida.



## Impiego nella medicina naturale

Nella medicina naturale, come in cucina, l'erba amarognola artemisia dovrebbe essere utilizzata con parsimonia perché *«spesso di meno significa di più»*. In caso di problemi gastrointestinali, sovente una tisana di artemisia può portare giovamento. La pianta coadiuva una buona digestione e, da sempre, è molto apprezzata la sua azione lenitiva in caso di dolori mestruali e problemi della pelle. Desideriamo fare presente che il consumo di artemisia è sconsigliato durante la gravidanza e l'allattamento.

## Impiego in cucina

Ammesso che siano ancora succose, le foglie dell'artemisia comune possono essere utilizzate come spezie per l'intero periodo vegetativo. All'inizio della primavera, ad aprile e maggio, quando le foglioline hanno ancora un aroma fresco e delicato, si possono aggiungere alle insalate oppure si possono tritare in una raffinata quiche. Nella tarda estate il sapore è piuttosto amaro e speziato. Per favorire una buona digestione, l'erba viene utilizzata anche nelle nostre ricette di carne più grasse. In Inghilterra e in Spagna, spesso l'aroma acre e speziato viene aggiunto alle ricette tradizionali come piatti di pesce a base di aringa e anche carpe, arrosto di agnello, nonché anatra e oca, per stimolare la secrezione biliare e rendere questi cibi grassi più leggeri, quindi anche più digeribili.



## Ricetta

### Aperitivo con artemisia

7 dl di vino bianco secco  
2-3 foglie di artemisia  
1 foglia di menta  
1 foglia di melissa  
1 cucchiaio di succo concentrato di agave o di miele

- Aggiungere al vino l'artemisia, la menta e la melissa.
- Fare riposare il vino in frigorifero per almeno 12 ore.
- Prima di servire, setacciare e mescolare con il succo concentrato di agave.
- Può essere mescolato anche con un po' d'acqua minerale (frizzante).

