

Conoscere le erbe Luglio 2020

EGK Newsletter

Santolina

Santolina / Cameciparisso = *Santolina chamaecyparissus* L. // Composite = Asteraceae

Altri nomi comuni utilizzati in italiano: Crespolina
Nome utilizzato nell'area francofona: Herbe à «garde-robe»

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

La Santolina è una pianta con una lunga tradizione nei paesi anglosassoni. Il medico e botanico inglese John Parkinson (1567–1650) la menzionava già in uno scritto del 1629 come «suffrutice sempreverde del Paradiso, fiorito e dall'odore pungente».

La prima descrizione del genere Santolina di cui disponiamo è quella fornita nel 1753 dal naturalista svedese Carlo Linneo (1707–1778) in «Species Plantarum». Linneo pose anche le basi della moderna classificazione tassonomica delle piante e la sua sigla ufficiale come classificatore è «L.».

Non è possibile risalire con certezza all'origine della denominazione scientifica della Santolina. Potrebbe essere una derivazione dalla parola italiana «santo», ma è ipotizzabile anche un'etimologia dal greco xanthos = giallo.



Botanica e cultura

La Santolina verde o Crespolina è originaria dell'Europa meridionale e del Regno Unito. Questo genere botanico comprende 18 specie suffrutici piccole e sempreverdi. La pianta può essere riprodotta sia tramite semina in primavera che mediante talea apicale verso la fine dell'estate. Il luogo di dimora dovrebbe essere piuttosto assolato. La crescita più rigogliosa si ottiene su terreno permeabile e povero di sostanze nutritive.

La Santolina = Santolina chamaecyparissus L. è solo parzialmente resistente ai rigori invernali, ma riesce a sopportare temperature che scendono anche 10 gradi sotto lo zero. È necessaria una potatura leggera dopo la fioritura per garantire una buona ricrescita. Le foglie della Santolina possono essere raccolte fino alla fioritura, mentre i fiori vanno raccolti a piena fioritura.

Le varietà di Santolina assumono la forma di suffruticose ad arbusto, legnose e ramificate, in genere erette ma talvolta anche pendule. La pianta raggiunge un'altezza variabile tra 10 e 60 centimetri. La maggioranza delle specie di Santolina emana un forte odore aromatico. Queste piante sono in genere ricoperte da una peluria e i fiori singoli sono portati all'apice di un lungo fusto. I capolini discoidali dei fiori raggiungono un diametro compreso tra sei millimetri e un centimetro. Il colore dei petali copre varie tonalità dal bianco al giallo anche acceso. La Santolina è spesso utilizzata per ornare i luoghi sassosi o come pianta da bordura sulle tombe.



Impiego nella medicina naturale

Le proprietà curative di questa pianta legnosa sono note fin dall'antichità. Le estremità fiorite raccolte a luglio hanno un effetto stimolante e stomachico. Sotto forma di infuso ha effetto spasmolitico contro i crampi addominali. I semi hanno proprietà vermifughe. I bagni con l'aggiunta dei fiori e delle foglie leniscono la pelle in caso di malattie come la tigna e la scabbia.

Nei paesi francofoni la Santolina è chiamata anche «Herbe à garde-robe» perché protegge gli abiti e la biancheria dagli attacchi delle tarme. I principi attivi sono concentrati negli apici del germoglio in fiore e nelle foglie prima della fioritura che contengono oli essenziali, tannini, resina e amaricanti.

Per domande sull'impiego consultate un naturopata o un droghiere qualificato.

Impiego in cucina

La Santolina emana un odore pungente se sfregate le sue foglie in una giornata di sole. Sebbene questa pianta perenne non possa vantare un posto di primo piano tra le erbe aromatiche, può comunque trovare un suo impiego in cucina. Le foglie più giovani possono insaporire pietanze di carne e di pesce o minestre. Le foglie e i ramoscelli sono piuttosto coriacei e per questo vi consigliamo di aggiungerli solo per breve tempo durante la cottura e di rimuoverli prima di servire.

Con i suoi fiori graziosi e dai colori vivaci la Santolina fa bella figura anche nelle composizioni floreali.



Ricetta

Pesto con Santolina

ingrediente

- ca. 7 rametti di Santolina
- ca. 7 steli di basilico
- 1 spicchio d'aglio
- 10 olive verdi denocciolate
- 1 dl di olio d'oliva
- ½ limone biologico (buccia grattugiata)
- un pizzico di sale

Versate nel cutter gli steli e le foglie della Santolina e del basilico. Se non disponete di ausili meccanici, potete semplicemente tritarli molto fini a mano.

Tagliare l'aglio pelato e le olive a pezzi e aggiungerle nel cutter. Tritate finemente il composto.

Versate le erbe tritate in una ciotola. Aggiungete l'olio di oliva, la buccia di limone e il sale e mescolare.

Suggerimento: servite con la pasta, le patate o il pesce.