

Abrotano



Nome scientifico: *Artemisia abrotanum* L.

Nome inglese: southernwood

Famiglia: Asteraceae

Distribuzione: è originario dell'Europa meridionale, ma si incontra allo stato spontaneo anche in diverse regioni europee, in posizioni calde e ben soleggiate, soprattutto su terreni aridi e sassosi. In Italia la regione dove meglio si è naturalizzato è il Veneto. Nelle Alpi oltre i confini italiani si trova in alcune aree come la Francia, Svizzera (cantoni Vallese e Ticino) e Austria.

Descrizione: piccolo suffrutice perenne, alto fino a 1 m dall'odore caratteristico, con steli molto sottili, erbacei in punta ma parzialmente lignificati alla base. Presenta una radice legnosa e serpiginosa, le foglie minute e bipennate a lacinie sottili sono di colore grigio-verde, leggermente lanuginose, ed emanano un intenso profumo di limone. L'infiorescenza è un'ampia pannocchia fogliosa, formata da piccoli capolini globosi di colore giallo.

Fioritura: piena estate

Frutto: achenio

Coltivazione: si riproduce con facilità per seme, ma comunemente si preferisce ricorrere alla suddivisione dei cespi a fine inverno oppure all'inizio dell'autunno; si possono anche separare i germogli secondari o eseguire talee semilegnose. Si coltiva in posizioni soleggiate e in terreni permeabili, su substrato argilloso-calcareo.

Droga: foglie e sommità fiorite

Tempo balsamico: giugno (foglie), luglio (sommità fiorite)

Principi attivi: olio essenziale (alfa e beta tujone, trans-4-tuianolo, beta-pinene, valeranone); alcaloidi (abrotina); cumarine (ombrelliferone, scopoletolo, isofrassidina); flavonoidi; resine e sostanze amare.

Impiego terapeutico: da tempo considerato dalla medicina popolare antielmintico, l'abrotano ha anche proprietà coleretiche, emmenagoghe, diaforetiche ed antisettiche. Ha proprietà stimolanti la secrezione gastrica, in particolare nei soggetti astenici, convalescenti ed anemici. Ha proprietà repellenti nei confronti degli insetti. È usato in infuso o in tintura. Se conservato in acquavite l'abrotano può essere d'aiuto anche in caso di mal di testa.

Uno studio, effettuato presso l'istituto per l'evaluazione della terapia naturalista dell'Università di Colonia, indica che l'infuso di abrotano rinforza le difese immunitarie.

Altri usi: è coltivato per il suo fogliame grigio-argenteo, aromatico, molto ornamentale, adatto per formare siepi e bordure.

Entra nella composizione di vermouth e liquori digestivi. In virtù del loro sapore aromatico e piccante, le foglie di abrotano sono impiegate nell'alimentazione per insaporire le carni, formaggi e pesce.

Controindicazioni: non va assolutamente somministrato alle donne in gravidanza ed allattamento. Dosi massicce e trattamenti prolungati possono indurre fenomeni secondari come cefalea e nausea per la presenza del tujone.

Curiosità: la definizione popolare inglese per l'abrotano è "maiden's ruin", cioè "rovina delle vergini", con riferimento all'effetto afrodisiaco ad esso attribuito. Chi voleva conquistare l'amore di una ragazza doveva metterle, senza farsi scoprire, qualche rametto di abrotano sotto il nastro del grembiule. Poiché l'amore era solamente frutto di stregoneria durava solo pochi anni per poi trasformarsi in odio.

Chi alla domenica temeva di addormentarsi durante la predica, doveva portare con sé qualche rametto di abrotano, dato che il suo odore mantiene svegli.