



## CAMOMILLA

*Matricaria Chamomilla*

Famiglia: *Compositae*

Genere: *Matricaria*

**ETIMOLOGIA:** Il nome deriva dal greco, parola formata da "del terreno"+ "mela" per l'odore che somiglia a quello della mela renetta;

### CARATTERISTICHE BOTANICHE:

**DESCRIZIONE:** La camomilla comune è pianta annuale, mentre la camomilla romana è perenne, ambedue prediligono terreni leggeri, ma concimati e ben drenati. Esiste una varietà nana di camomilla adatta a formare tappeti erbosi che richiedano poca manutenzione.

**FOGLIE:** Le foglie di color verde chiaro sono leggermente incise e leggermente profumate di mela, aroma che mantengono anche essiccate.

**FIORI:** Sono bianchi, gialli e crema e hanno sempre al centro un cono giallo dove sono racchiuse le sostanze attive.

### HABITAT/DIFFUSIONE/DISTRIBUZIONE:

La camomilla comune cresce quasi ovunque, nei terreni incolti come nei campi coltivati, ma l'uso indiscriminato dei pesticidi ne sta limitando la diffusione. Essa vegeta meglio quando la primavera è umida.

### PRINCIPI ATTIVI/PROPRIETÀ:

La parte fiorita della camomilla ha un'elevata concentrazione di flavonoidi e di lattoni. Contiene tantissimi sali minerali, in particolare calcio, sodio, potassio, zinco, rame, manganese e fluoro; in minima quantità è possibile riscontrarvi anche alcune vitamine del gruppo A, C e B. Il principio attivo che la caratterizza è il camazulene, un sesquiterpene dalle proprietà antinfiammatorie che si

estrae tramite la distillazione e dona il caratteristico colore blu all'olio essenziale della camomilla matricaria, la varietà che ne contiene di più.

#### UTILIZZO:

- **IN CUCINA:** utilizzata per infusi e tisane.
- **BELLEZZA :** La camomilla è vero prodotto di bellezza. L'acqua del suo decotto utilizzato come impacco ha benefici rilassanti sulla pelle del viso quando irritata, o sugli occhi se sono stanchi e arrossati. Il decotto utilizzato come "shampoo" rende i capelli più lucidi, chiari e forti.
- **SALUTE:** La camomilla ha proprietà sedative.

#### ESIGENZE PEDOCCLIMATICHE/TERRENO E AMBIENTE:

La camomilla romana predilige terreni freschi, profondi, non aridi o compatti. Il terreno deve essere sciolto e ben drenato, poiché teme i ristagni idrici; vegeta bene su terreni poveri di sostanza organica, azoto e humus. E' pianta tipicamente eliofila, ama i climi temperati e gli inverni miti.

#### COLTIVAZIONE:

Se nascono tantissime piantine, complice l'aver usato per precauzione una discreta quantità di semi, sarà opportuno diradarle un po', lasciando circa 15 cm tra una piantina e l'altra, in modo che sia loro permesso ramificarsi bene. Finché le piantine sono piccole bisogna provvedere ad irrigarle spesso, ma in seguito possiamo ridurre gli interventi fino ad interromperli del tutto, dato che si tratta di una specie resistente alla siccità.

La riproduzione delle piante è praticamente spontanea: anche se ci interessa raccogliere i fiori, una volta pronti, qualcuno inevitabilmente disseminerà e la specie andrà avanti a propagarsi da sola. Però ovviamente per essere sicuri di avere sempre piante di camomilla nelle quantità e negli spazi desiderati, conviene continuare a moltiplicarla, tenendo alcune piante in campo fino alla maturazione dei semi, per poi estrarli e conservarli per l'anno successivo.

La camomilla non viene attaccata da particolari malattie e parassiti, per questo è molto semplice coltivarla in un orto del tutto naturale.