

«Erbëtta»

Nome scientifico *Achillea millefolium* L.

Nome volgare Achillea, Millefoglio

Nome dialettale (a)mnifèl

Come si raccoglie

A primavera si raccolgono le foglie tenere oppure i fiori appena sbocciati

Gastronomia

In piccole quantità, le foglie possono esser utilizzate in minestre ed insalate, mentre dai fiori essiccati si ottengono infusi dall'aroma delicato

Curiosità

In passato le foglie venivano pestate ed unite al lardo stagionato non salato o al burro e si applicavano come rimedio su ferite o contusioni, terapia derivata probabilmente dall'antica leggenda secondo la quale Achille avrebbe curato le ferite dei suoi commilitoni con il succo di achillea

Utilizzato in un decotto digestivo utilizzando i fiori di millefoglio, menta, timo serpillo, rosmarino e limoncina (*Lippia citriodora*)

Erba dalle mille applicazioni, pare che masticarne alcune foglie crude sia un ottimo rimedio contro le emorroidi!

La ricetta

Bevanda digestiva di Achillea

Versare 1 litro d'acqua pura in un tegame, portare a leggero bollore, aggiungere 3 fiori di achillea, 2 foglie di salvia, 1 cimetta di basilico e 1 di santoreggia, coprire, spegnere e lasciare infondere per 5 minuti. Colare, addolcire eventualmente con miele

