

Equisetum arvense L.



Nomi comuni: Equiseto , Coda cavallina, Asperella (è una pianta erbacea perenne);

Famiglia: *Equisetaceae*

Habitat: terreni sabbiosi ed umidi; alcune specie di *Equisetum* si sono adattate invece ai terreni argillosi. Le piante di questo genere sono diffuse in tutti i continenti, da lat 80° Nord a 40° Sud. Non crescono né in Oceania né in Antartide.

Parte utilizzata: cauli sterili (si formano in primavera-estate);

Impiego terapeutico: la pianta è ricca anche di Silicio organico, per cui è utilizzata in caso di: anemie secondarie, osteoporosi e vari tipi di demineralizzazione, fragilità di unghie e capelli, piaghe, ritenzione idrica, emorroidi ed enuresi notturna;

Etimologia: la parola “equiseto” deriva da due termini latini: “equi” (di cavallo) e “saeta” (crine, pelo); significa, quindi, pelo di cavallo. Il termine si riferisce alla durezza delle “foglie”;

Usi alimentari: fusti riproduttivi che si raccolgono in primavera quando sono molto giovani; possono essere consumati crudi in insalata oppure cotti come gli asparagi;

Curiosità: compare sulla Terra circa 300 milioni di anni fa (Devoniano superiore) ed è una delle prime piante vascolari, “cugina” delle Felci. La pianta è ricca di Silicio sia solubile, sia insolubile. Quest’ultimo è responsabile del suo potere abrasivo; per questo motivo, l’equiseto era chiamato anche Asperella. A tal proposito Niccolò Tommaseo, nel suo “Dizionario della Lingua Italiana” (1860-1870) scrive: “... Nome volgare d’una pianta... detta coda di cavallo i cui fusti sono adoperati per pulire e dare lustro al legno ed anche ai metalli in grazia dell’epidermide incrostata di selce, onde riescono ruvidi”.

Una delle prime descrizioni dell’Equiseto si deve a Dioscoride, medico, farmacista e botanico greco che esercitò la sua arte a Roma al tempo di Nerone.