



# Anthriscus cerefolium Famiglia APIACEE

## CERFOGLIO

**ETIMOLOGIA** - Potrebbe derivare dal latino *cera* (cera) e *folium* (foglia) cioè con foglie cerose, ma è anche possibile che il nome derivi dal greco *chairein* (deliziare) e da *phýllon* (foglia), riferimento al buon profumo delle foglie.

**AMBIENTE** - Originario della Russia e del Medio Oriente, è arrivato in Europa grazie agli antichi Romani. E' ormai naturalizzato nelle zone del mediterraneo e nei boschi cresce spontaneamente. Cresce preferibilmente su un terreno ben drenato.

### CARATTERI BOTANICI

**FUSTO** - robusto, ramificato, scanalato, cavo, l'altezza varia dai 50 ai 90 cm.

**FOGLIE** - piccole, sottili e frangiate, di colore verde e con un lungo picciolo.

**FIORI** - piccoli fiori bianchi riuniti in una infiorescenza ad ombrella di circa 2,5 cm di diametro. Fioritura: maggio-luglio.

**FRUTTI** - diacheni oblungi e ovali, di circa 1 cm di lunghezza.

**USI** - L'infuso di cerfoglio, lasciato sul volto a lungo come una maschera di bellezza, attenua le rughe e migliora il tono della pelle.

Una tisana di cerfoglio stimola le funzioni digestive e risulta benefico per il fegato e per la circolazione.

Viene usato in cucina al posto del prezzemolo perché ha un sapore simile ma più leggero.

**STORIE E LEGGENDE** - Gli agricoltori sono soliti piantare cespugli di cerfoglio per attirare le lumache, che in questo modo non danneggiano il resto della coltivazione.