

Acetosa ,(Rumex acetosa) Famiglia: *Poligonaceae*. Detta: *erba brusca*, *acetosella*.
Detta anche Soleggiola, Saleggiola, Ossalica o rugginosa.



Acetosa in fiore

Descrizione: Pianta erbacea perenne provvista di grossa radice dalla quale, a primavera, si sviluppa un fusto eretto, semplice o poco ramificato di colore rosastro, può raggiungere fino a un metro d'altezza; le foglie basali formano rosette e sono provviste di lungo picciolo. I fiori sono distinti in maschili, di colore rossiccio disposti in fascetti su una piccola pannocchia slanciata, e femminili.

La fioritura inizia a primavera e continua per tutta l'estate. Il frutto è un achenio ricoperto di petali di colore rosso-ruggine.

Curiosità: Conosciuta fin dall'antichità, è descritta da *Dioscoride*, come l'*Oxalida* o Rombice e riconosciuta dal Mattioli come la *Oxalida Minore*, nei suoi commenti ai *Discorsi* del medico greco per l'appunto, e da altri come *Oxalis ovina*, per la predilezione delle pecore a nutrirsi di questa pianta. Il Dioscoride ne consigliava l'uso del seme e in particolare, tra le altre prescrizioni, “ *Vale il seme bevuto con acqua o vino per la dissenteria, flussi stomacali..., uccide i vermi, caccia l'arenella ed è gran medicamento al trabocco del fiele*”.

Proprietà: diuretiche, rinfrescanti, antinfiammatorie, emmenagoghe, stomachiche. Usata per curare: acne, pelli grasse, puntura d'insetti.

Decotto: 15 gr di foglie fresche in 1 litro d'acqua fare bollire per 20 minuti. Berne 2 tazze al giorno lontano dai pasti, per curare acne, dermatiti, anemie, dsintossicante.

Pediluvio: fare un decotto con 5° gr di foglie in 2 litri d'acqua, bollire per 20 minuti. Scolare e usare l'acqua per il pediluvio, allungandola se necessario con un po' d'acqua tiepida.

Cataplasma: Con le foglie scolate del decotto precedente si possono fare imbacchi per curare arrossamenti e gonfiore ai piedi e alle caviglie.

Con le foglie fresche applicate sulle parti si possono curare punture d'insetti.

In cucina si consumano le foglie fresche più tenere in insalate miste o in minestre di verdure miste ed ha effetto rinfrescante.

I contadinelli usavano masticarla e poi sputarla per il suo caratteristico sapore acido.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.