

# Equiseto massimo

**Nome comune:** Equiseto massimo

**Nome latino:** *Equisetum* (= crine di cavallo)

*Telmateja* (dal greco Telma = palude)

**Habitat/ provenienza:** La maggior parte delle specie prediligono terreni sabbiosi umidi, alcune sono semi-acquatiche e altre si sono adattate a terreni argillosi.

Cresce in zone umide piuttosto all'ombra, ma anche nei pressi di sorgenti e ruscelli. È una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Equisetaceae. Cresce a quote che variano tra 0 e 1500 m sopra il livello del mare.



## **Caratteristiche pianta:**

- Dimensioni: variano molto da specie a specie, generalmente queste piante producono fusti che variano tra i 20 e i 50 cm  
Pianta erbacea perenne.
- Foglie: non assomigliano a foglie, ma sono piccoli aghi di colore verde situati in ogni nodo del fusto. Per ogni nodo sono presenti dalle 20 alle 30 foglie disposte a raggiera
- Corteccia/fusto: il fusto è di colore verde/biancastro e presenta dei nodi sulla sua superficie. L'interno del fusto è vuoto, questa è una caratteristica importante di tutte le Equisetaceae.



Il fusto continua anche sottoterra, in questo caso si chiama rizoma. Dai nodi partono come dei fili che fanno da radice.

Riproduzione: non ha fiori ma, come ad esempio le felci e i funghi, si riproduce tramite delle spore. Tra marzo e maggio spuntano dei fusti molto particolari, biancastri, senza clorofilla, che finiscono con una specie di cono allungato (2-5cm) nel quale sono prodotte le spore.

Semi/Frutti: assenti, si propagano e si riproducono per mezzo di spore e non di semi

**Diffusione:** boschi umidi, pendii argillosi, ambiente collinare e montano. Più rari nelle paludi. Maggiormente diffusa al nord della Svizzera e a sud del Ticino, in Europa e in Asia occidentale

**Adattamento all'ambiente e al clima:** la maggior parte delle specie prediligono terreni sabbiosi umidi e argillosi

**Utilizzo in medicina: è ricca di proprietà terapeutiche**

- Diuretico/ depurativo.
- Rinforza unghie e capelli.
- Antinfiammatorio.
- Questa pianta ha un alto contenuto di silicio un minerale molto importante per la salute delle ossa e del tessuto sotto pelle. Può aiutare in caso di osteoporosi o altre malattie delle ossa e durante il processo di guarigione di fratture
- Stimola la produzione di globuli rossi nel sangue, è in grado di diminuire o arrestare qualsiasi emorragia, interna o esterna.

La raccolta avviene da fine maggio a inizio agosto. Lo si fa seccare e poi si conserva in barattoli di vetro in un luogo buio e asciutto.

All'occorrenza può essere utilizzato per fare un decotto o tisane.

Se macinato in polvere si può aggiungere ai frullati.

In cucina può essere aggiunto a minestrone e zuppe come integratore di sali minerali.

**Origine del nome e curiosità:**

La loro particolarità è quella di assomigliare a una coda di cavallo.



Gli equiseti sono tra le piante erbacee più antiche della terra: il ritrovamento di resti fossili di alcune specie della famiglia delle Equisetales (“crine di cavallo”) indicano che erano piante diffuse già 345–395 milioni di anni fa.

Gli antichi romani lo usavano come sostituto del sapone e anche oggi è utilizzato in cosmetica come ingrediente di creme antirughe. Inoltre queste piante, in quanto provviste superficialmente di granuli di silicio, anticamente venivano usate per levigare (sgrassare e lucidare) superfici anche metalliche.

### **Specie simili:**

L'**Equiseto dei campi (equiseto arvense)** è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia Equisetaceae. Si differenzia per i fusti fertili (bianco avorio o bruni) più sottili e per le foglie più brevi; mentre nei fusti sterili (di colore verde) i rametti sono eretti. È una specie più piccola dell'equiseto massimo.

Nella famiglia delle Equisetaceae c'è l'**Equiseto palustre che è tossico**



-----

*Fonti e foto:*

- *Wikipedia;*
- *Info flora;*
- *Cure-naturali.it;*
- *Uniud.it/flora;*
- *Tutto green.it;*
- *24orenews/salute.it;*
- *ukrbin.com;*
- *nature-microscope-photo-video.com.*

Ricerca svolta da Alessio Aimi, V SE 2021-2022