

## Manzanillón, Manzanilla de flor dorada, Antimano

### *Chrysanthemum coronarium* L.

Asteraceae

**Descripción:** Planta anual, glabra o ligeramente pilosa, con tallos de 20-70 cm de largo, ramificados. Hojas oblongas a obovadas, generalmente 2 veces pinnatisectas, con segmentos oblongos a lanceolados, incisodentados. Flores en inflorescencias tipo capítulo, pedunculados, con ligulas externas amarillas o blancas con amarillo en la base, las internas amarillas. El fruto es un aquenio.

**Distribución:** Regiones Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, Maule, Ñuble, Biobío. Archipiélago Juan Fernández.

**Hábitat:** Lotes baldíos, orillas de caminos y carreteras.

**Usos comestibles:** Las hojas del manzanillón son comestibles crudas o cocidas en ensaladas, sopas, tortillas y otras diversas preparaciones. Las plantas nuevas se consumen completas, procurando colectarlas antes de que crezcan lo suficiente como para volverse amargas y de aroma poco agradable. Se ha reportado que las partes aéreas en estado tierno contienen por cada 100 g un promedio de 93,9 g de agua, 1,7 g de proteína, 0,4 g de grasa, 0,2 g de glucosa, 0,1 g de fructosa, 0,1 g de almidón, 3,4 g de fibra dietética, 52,0 kJ de energía, 19,0 mg de vitamina C, 0,01 mg de tiamina, 0,2 mg de riboflavina, 0,6 mg de niacina, 32,0 mg de sodio, 620,0 mg de potasio, 100,0 mg de calcio, 3,2 mg de hierro, 25,0 mg de magnesio y 0,4 mg de zinc. Las flores externas son comestibles y de agradable sabor, ideal para decorar ensaladas. Sin embargo, las flores del centro no tienen buen sabor.

**Usos medicinales:** Se usa como antiinflamatorio, antigripal y expectorante. Se recomienda en infusión para que no pierda sus propiedades. Antibacteriano, se usa para curar heridas (uso externo).

**Observaciones:** Especie frecuente en áreas urbanas. Forma densas poblaciones que cubren grandes extensiones. De fuerte aroma, para algunos un tanto desagradable.

