LE ERBE OFFICINALI

dalla raccolta spontanea alla coltivazione
Suggerimenti tratti dalla serata con Nicola Aiello (Piedicastello in Fior – 4 maggio 2011)

dalla cucina alla farmacia
Suggerimenti tratti dalla serata con Irene Tita (Piedicastello in Fior – 11 maggio 2011)

http://mpf.entecra.it

www.pianteofficinali.org

Il decreto del Presidente della Provincia Autonoma di Trento 23-25/Leg – 26/10/2009 stabilisce delle norme per la tutela della flora e della fauna al fine del rispetto e della conservazione dei loro habitat naturali o seminaturali…stabilisce le piante che non si possono raccogliere e quelle per cui è consentita la raccolta con le quantità massime a persona. (VEDI ALLEGATO)

libri consigliati:
Piante – erbe del Trentino – Artimedia
Dizionario delle erbe medicinali Roberto M. Buozzi
Coltivazione delle piante medicinali e aromatiche Massimo Rinaldi Ceroni

Le piante officinali possono essere utilizzate per la produzione di farmaci o per aromatizzare gli stessi, nel campo cosmetico per saponi –bagnoschiuma – profumi, per incensi, nella cucina per pietanze, tisane.

AGLIO
aglio bianco (comune – si conserva bene) - a**glio rosa** (precoce - scarsa conservazione)

- famiglia delle **Liliaceae** (parente dei gigli, delle cipolle…),
- le **radici** non vanno in profondità, meglio in terreno secco, le **foglie** sono inserite l'una nell'altra e vanno a formare uno stelo
- i **fiori**, di colore dal bianco al rosa-violetto, sono riuniti in un'infiorescenza ad ombrella e racchiusi da una spata appuntita.

parte utilizzata: **bulbilli o spicchi**, questi sono racchiusi all'interno di **tuniche** che hanno la **funzione protettiva**
proprietà - attività antisettica e antibiotica a carico dell'apparato respiratorio e gastroenterico - benefico per la circolazione. Può contribuire a mantenere bassi i grassi nel sangue..
Febbre/raffreddore/bronchite: pesto di aglio con miele
Vermetti intestinali: l'aglio aiuta ad espellerli
in cucina - utilizzato nella preparazione di diverse pietanze: spaghetti aglio olio e peperoncino, salse, pesto alla genovese…
Meglio l'utilizzo da crudo in quanto la cottura elimina le proprietà. Più digeribile togliendo l'anima/il germoglio

SALSA ALL'AGLIO
INGREDIENTI:
4 spicchi d'aglio
1 patata media lessa
50 g mandorle pelate
1 ciuffo di prezzemolo
Aceto, olio, pepe e sale
PROCEDIMENTO:
Pulire gli spicchi d'aglio e inserirli nel mixer insieme alla patata tagliata a pezzetti e aggiungere gli altri ingredienti.
Frullare il tutto finché si ottiene una salsa cremosa

CAMOMILLA – ***Matricaria recutita***
- famiglia delle **Asteraceae**.
- Comune nei terreni incolti, un tempo era un'infestante nei campi di grano con i papaveri e i fiordalisi
- **Fiorisce** da maggio a settembre, meglio seminare in autunno così le piantine crescono più forti e diritte ed i fiori sono più grossi, in primavera la crescita è più difficoltosa

parte utilizzata: **capolini**
proprietà - **antinfiammatorie, cicatrizzanti, antibatteriche, antispasmodiche**, **rilassanti** utilizzata per sedare manifestazioni dolorose (colica intestinale, dolori mestruali, digestione lenta) .- utilizzata anche per fare unguenti e per scottature, abrasioni, aiuta a migliorare la ferita - decongestionante per occhi
in cucina - per le sue proprietà aromatiche e amaricanti entra nella composizione di alcuni liquori
<u>tisana alla camomilla</u>: bollire l'acqua, spegnere il fuoco e aggiungere fiori o una bustina, lasciare in infusione 5' poi filtrare

LIQUORE ESOTICO
INGREDIENTI:
300 ml alcol 90°
100 g zucchero
300 ml vino bianco secco
50 g camomilla fiori
50 g cannella
3 chiodi di garofano
PROCEDIMENTO:
Mettere tutti gli ingredienti in un vaso di vetro ermetico e lasciare in infusione per 4 mesi. Dopo questo tempo filtrare e imbottigliare.

MELISSA

famiglia delle **Labiatae**, alta 50-90cm.
- Ha fusti ramificati, eretti e quadrangolari
- **Foglie**: picciolate, opposte, ovali e dentate, ricche di peli secretori. Si caratterizzano per l'aroma simile a quello del limone ed un sapore leggermente amaro
- **Fiori**: bianchi o rosei, sono posti in verticilli all'ascella delle foglie, forma a bocca

parte utilizzata: **foglie,** si devono essiccare velocemente in quanto le foglie anneriscono, quando si raccogliere lasciare un po' di verde così ricresce
proprietà: **blando sedativo** nelle turbe minori del sonno e in caso di disturbi della sfera digestiva (crampi allo stomaco, dovuto a periodi di nervosismo) - **tranquillizzanti, antispasmodiche e carminative**
grazie al suo aroma, la melissa è molto usata per liquori, in profumeria e fitofarmacia
in cucina
- può essere utilizzata in infusione come "bevanda di casa".
- con le sue foglie si può fare anche uno sciroppo (vedi ricetta sciroppo sambuco)
- si usano le foglie per guarnire pietanze e dessert, per il loro bel colore e il profumo gradevole

LIMONE
famiglia delle **Rutaceae**
parte utilizzata: il frutto, **buccia** (produzione di liquori, canditi, olio essenziale, essiccata per aromatizzare infusi, produzione di pectina), **polpa** (preparazione di bevande: limonata)
*proprietà - l*a **scorza del limone**, ricca in oli essenziali, possiede **proprietà aperitive ed eupeptiche** (qualche tempo fa si consumava spesso dopo pranzo il "**canarino**")
- esternamente **l'olio essenziale di limone** svolge un'importante **azione antisettica e cicatrizzante.**
- in **cosmetica** l'o. e. è sfruttato, non solo per le sue note profumate, ma anche per la sua azione **dermopurificante, deodorante, tonica e schiarente cutanea**.
In **Sicilia**, dove c'è sempre stato il **problema dell'acqua potabile**, era usanza mettere dei **limoni tagliati nelle riserve d'acqua**. La gente sapeva per esperienza che **questa pratica rendeva l'acqua potabile**.

GROG (per indigestione o raffreddare o dopo una ghiacciata invernale berlo prima di andare a letto)
INGREDIENTI:
250 ml acqua
1 pezzetto di cannella
2 chiodi di garofano
1 cucchiaino abbondante di miele
½ limone succo o succo d'arancio
PROCEDIMENTO:
Far bollire l'acqua con la cannella e i chiodi di garofano. Dopo alcuni minuti, filtrare e versare il decotto in una tazza, aggiungere il miele e il succo di limone. Bere bollente

MENTA

famiglia delle **Labiate**.
●Le foglie sono opposte, lanceolate con dei peli sulla superficie e i fiori, di colore bianco-violetto, sono piccoli e sono riuniti all'apice dei fusti
Parte utilizzata: **foglie,** già schiacciando le foglie si sente fresco
Proprietà - nei disturbi dell'apparato gastrointestinale per le **proprietà carminative, stomachiche, antispasmodiche** (digestione lenta, formazione di gas intestinali, etc.), per combattere la nausea.
- l'olio essenziale di menta viene utilizzato come **aromatizzante** di varie bevande, gomme da masticare, dentifrici, collutori, infusi, farmaci, etc.
- il mentolo se applicato sulla pelle e le mucose determina un senso di freddo localizzato (azione antipruriginosa)
- l'olio essenziale è impiegato per le fumigazioni in caso di raffreddore e bronchiti.
in cucina: come guarnizione sopra la macedonia, risotto alla parmigiana con foglioline di menta (al posto del parmigiano mettendo la robiola ancora più delicato)
<u>infuso di menta</u> conservato in frigo, ottimo come bevanda rinfrescante

<u>EFFETTI AVVERSI</u>:
E' sconsigliabile l'assunzione di menta a chi soffre d'ulcere gastrointestinali e d'ernia iatale.
Per quanto riguarda l'olio essenziale: irritante per mucose e cute → diluire

LIQUORE DI MENTA
INGREDIENTI:
300 ml alcol a 95°
300 ml acqua
300 g zucchero
35 foglioline di menta
La buccia di 1 limone
(solo il giallo)
PROCEDIMENTO:

Preparare uno sciroppo facendo bollire una decina di minuti lo zucchero con l'acqua e la scorza del limone. Lasciare raffreddare e mescolare lo sciroppo con l'alcol. Unire le foglie di menta e versare il tutto in un contenitore ermetico. Lasciar macerare il tutto per un mese, filtrare e imbottigliare.

AMARO TEDESCO
INGREDIENTI:
350 ml alcol 95°
350 ml acqua
350 g zucchero
15 g scorza d'arancia amara
10g menta
5 g assenzio
5 g zenzero
5 g centaurea
PROCEDIMENTO:
Mettere a macerare le spezie nell'alcol per 15 giorni. Trascorsi questo periodo, versare l'acqua bollente sulle scorze d'arancia e lasciare in ammollo per 8 ore. Filtrare l'infusione e aggiungere lo zucchero. Una volta raffreddato, unire lo sciroppo alla macerazione. Attendere un giorno, filtrare e imbottigliare.

ANETO

famiglia delle **Apiaceae** simile al finocchio, parente del cumino

●Le **foglie** sono dei **filamenti sottili, l'infiorescenza è un'ombrella composta**: ombrella d'ombrelle e i **fiori sono piccoli di colore giallo-verdognolo, i frutti** sono piccoli a forma di **ovale, appiattiti sul dorso, con coste**. Sono di **colore verde-marrone.** Se i semi si schiacciano rilasciano molto odore

parte utilizzata, **foglie e i frutti,** le foglie si raccolgono appena spuntano poi ricrescono come prezzemolo

proprietà, **azione stimolante e spasmolitica** sull'apparato digerente. **Masticare i frutti aiuta a combattere l'alitosi e a diminuire i gonfiori intestinali, come il finocchio aiuta la digestione**

Per aroma e sapore si avvicina al finocchio, da cui derivano i nomi volgari di finocchio bastardo, finocchio fetido

in cucina è utilizzato per aromatizzare **insalate, pesci, carni e salse**

TROTA SALMONATA MARINATA ALL'ANETO
INGREDIENTI:
Filetti di trota salmonata
Limone
Aneto
Olio, sale e pepe

Per la salsa:
2 cucchiai di maionese
1 cucchiaino di aneto tritato

Succo di limone q.b.
1 cucchiaio di capperi tritati
Sale e pepe

PROCEDIMENTO:
Insaporire il pesce con olio, sale e pepe. Riporlo in una teglia e aggiungere delle fettine di limone e l'aneto. Cuocere in forno a 180°-200° per circa 20 minuti. Durante la cottura preparare la salsa mescolando insieme gli ingredienti. Servire i filetti accompagnati con delle patate bollite e la salsa.

DRAGONCELLO
famiglia delle Asteraceae
●Alta fino a 1 metro, presenta **fusti eretti e ramificati, con foglie lineari, strettamente lanceolate, lucenti, di colore verde scuro**.
●Corimbi di **minuscoli fiori gialli compaiono in estate**, nelle regioni calde, e raramente in quelle fredde.
●Le **foglie aromatiche se schiacciate emanano un aroma piccante**
parte utilizzata: **foglie**
proprietà: **aromatizzante, carminativo**
in cucina - ha un **profumo delicato tra l'anice e il sedano –** utilizzato per aromatizzare **pesce, frittate, salse, ripieni - aceti aromatizzati**. E' l'ingrediente essenziale per la preparazione della **salsa bernese, la salsa tartara** e la **salsa al dragoncello**.

SALSA BERNESE
INGREDIENTI:
uno scalogno tritato finemente
un cucchiaio abbondante di aceto
2 tuorli d'uovo
150g burro fuso
un rametto di dragoncello e una manciatina di foglie tritate
alcuni chicchi di pepe pestati al momento
PROCEDIMENTO:
Mettere in padella il ramo di dragoncello, lo scalogno e il pepe. Coprire con l'aceto e far restringere fino a quando l'aceto sarà mezzo cucchiaio scarso. Filtrare il liquido e versarlo in una ciotola. Aggiungere i tuorli d'uovo e mescolare con delle fruste a bagno maria. Una volta ottenuto un composto cremoso amalgamare piano piano il burro fuso. Montare fino a quando si otterrà una salsa cremosa. Aggiustare di sale e aggiungere il dragoncello tritato. E' una salsa che ben si accompagna alle carni alla griglia, ai pesci arrosto o alle preparazioni con le uova.

ISSOPO
famiglia delle **Labiateae** (come melissa, menta)
● Presenta **fusti eretti o ascendenti**, ramificati e legnosi alla base, alti fino a **50 cm.**
●Le **foglie** aromatiche sono **strette e lunghe da pochi millimetri a oltre due centimetri, appuntite, lineari o lanceolate, lievemente pelose, di un bel verde intenso**.
●I **piccoli fiori**, riuniti in **gruppi ascellari e formanti una spiga apicale**, possono essere di **colore azzurro intenso**, più raramente, bianco e rosa.
Parte utilizzata: **foglie**
proprietà **espettoranti e antisettiche**.
in cucina - come **aroma in liquori, aperitivi e aceti.**
Il **miele di Issopo** è apprezzato per il suo **gusto delicato** anche se intensamente profumato
Ha un **sapore un po' amaro** e può essere aggiunto alle **minestre, alle carni, alle insalate**. Meglio non esagerare perché il sapore è molto forte

TORTA AI CARCIOFI AROMATIZZATA ALL'ISSOPO
INGREDIENTI:
1 confezione di pasta sfoglia
400g cuori di carciofo surgelati
125 g panna fresca
2 uova
50g fontina tagliata in piccoli cubetti
30g parmigiano grattugiato
1 cucchiaino di issopo foglie
1 spicchio aglio
Olio q.b.
Sale e pepe
PROCEDIMENTO:
Lasciar scongelare i carciofi e tagliarli sottili, farli brasare in una teglia con l'aglio e un filo d'olio, salare e pepare. Quando sono cotti, lasciar raffreddare, nel frattempo tirare la pasta sfoglia e stenderla in una placca. In una terrina mescolare le uova con la panna, la fontina, il parmigiano, i carciofi e l'issopo tritato. Versare il composto nella base della torta. Mettere la torta nel forno pre-riscaldato a 180° e far cuocere per circa 20-25 minuti. Servire tiepido.

SANTOREGGIA
Le **foglie opposte**, sono **lineari, scure, cigliate al margine, molto aromatiche** - le infiorescenze sono **composte da fiori bianchi o rosei**.

Parte utilizzata: **foglie**
proprietà **antisettiche nel trattamento delle malattie infettive urinarie e respiratorie**
Utile anche come **eupeptico**, **stimola la digestione e diminuisce i gas intestinali**
in cucina **pianta da condimento,** molto aromatica simile al timo ma molto più forte
Nei Paesi dell'area germanica è chiamata **Bohnenkraut** (Erba dei fagioli), è utilizzata, infatti, nella preparazione di pietanze a base di fagioli al posto del rosmarino.
Da inserire in un giardino roccioso o in un vaso un po' grande

CAPRINI ALL'AGLIO E SANTOREGGIA
INGREDIENTI:
10 caprini piccoli
750 ml olio extravergine
2 spicchi d'aglio
3 rametti di santoreggia
Peperoncino (se piace il piccante)
PROCEDIMENTO:
Lavate la santoreggia e asciugatela con cura con uno strofinaccio. Adagiate i caprini sul fondo di un vasetto in precedenza sterilizzato e asciutto e ricopriteli con rametti di santoreggia e il peperoncino. Quindi aggiungete uno spicchio di aglio, fate un altro strato di caprini e cospargete di santoreggia e peperoncino. Continuate in questo modo sino al riempimento del vasetto. Ricoprite i caprini completamente con l'olio extravergine di oliva,chiudete ermeticamente i vasi, e riponeteli in un luogo fresco e al buio. Iniziate a consumarli dopo 10 giorni.

MAGGIORANA
famiglia delle **Labiate**
Le **foglie sono piccole, opposte, picciolate, dotate di leggera peluria, verdi su ambo facce, intere e a margine liscio** - I **fiori sono bianco rosati, odorosi**. La fioritura avviene nei mesi più caldi.
parte impiegata: **foglie e sommità fiorite**
proprietà Utilizzata in caso di **turbe digestive** e nelle **affezioni bronchiali** (espettorante e bechico→ suffumigi) e come collutorio per **l'igiene della bocca**
in cucina è **utilizzata per aromatizzare carni, creme di verdura, pizza…(**si distingue dall'*Origanum vulgare* per **l'odore ed il gusto più delicato)**

ZUPPA DI CECI CON FUNGHI PORCINI
Ingredienti (per 6 persone):
ceci lessati gr. 450
porcini freschi gr. 450
brodo di carne l 1,5,
vino bianco ½ bicchiere
olio extra vergine q.b.

6 pomodori san marzano maturi
1 cipolla
2 spicchi d' aglio
½ gambo di sedano
Prezzemolo
alcuni ramoscelli di maggiorana fresca
sale e pepe.
Preparazione:
Fate un trito sottile con aglio, cipolla, prezzemolo e il sedano: fate soffriggere senza colorire con dell'olio ed aggiungete quindi i funghi porcini tagliati a fettine sottili ed i ceci lessati. Fate rosolare per qualche minuto aggiustando di sale e pepe e bagnate con il vino bianco facendolo evaporare. Aggiungete il brodo di carne ben caldo, i pomodori pelati, privati dai loro semi e tagliati a julienne. Fate bollire per circa 20 minuti. Servite in ciotole rustiche o fondine guarnendo con fette di pane toscano raffermo, tostato ed agliato. Aggiungete il rimanente olio a filo e le foglioline di maggiorana fresca.

SAMBUCO

famiglia delle **Caprifoliaceae**
Le foglie sono opposte e formate da 5/7 foglioline allungate - le **infiorescenze** sono composte da fiorellini di **colore bianco-crema dal profumo dolce e delicato**.
Parte utilizzata: **fiori e frutti**
- I fiori **proprietà diaforetiche; mentre i frutti sono lassativi**
- I **frutti** sono utilizzati per la preparazione di **marmellate e sciroppi** (meglio asportare i semi)

SCIROPPO DI SAMBUCO
Portare ad ebollizione 2 litri di acqua con 2 kg di zucchero. Versare il tutto in un recipiente in cui ci sono 10 infiorescenze. Lasciare riposare il tutto una notte; aggiungere quindi 50g di acido citrico e far macerare per una notte. Far bollire ancora brevemente, filtrare e travasare in bottiglie chiuse ermeticamente.

ALTEA

- **Foglie inferiori**: più o meno rotonde, hanno cinque lobi e un corto picciolo.
- **Foglie superiori**: triangolari e con tre lobi con margine irregolarmente dentato, la base cuneiforme, l’apice appuntito.
- Il lembo delle foglie è di **colore verde-biancastro**, per la presenza di **numerosi peli**; è **morbido** e talvolta arricciato a ventaglio.

famiglia delle **Malvaceae**.
●**Fiori**: corolla regolare, formata da **cinque petali a forma di cuore**, larga 2-3cm, inserita, solitaria o in compagnia, all'ascella delle foglie superiori. Il colore è delicato, variabile dal rosa malva al rosso porpora. Il calice consta di cinque sepali, ed è rinforzato da un calicetto di piccole foglie lineari. Gli stami sono numerosi e uniti, per i filamenti, in un solo fascio cilindrico.
●**Frutti**: si presentano in una serie di acheni appiattiti, a forma di disco, disposti l'uno vicino all'altro, simili a una pila di monete.
Parte impiegata: **radici, fiori, foglie**
proprietà **emollienti e antinfiammatorie - bronchiti, tracheiti e tosse**, a livello gastrointestinale ha proprietà **gastroprotettice**.
Per uso esterno: utile **collutorio, nell'infiammazione della bocca**. **Il decotto**, sottoforma di cataplasmi, è **lenitivo per ascessi e foruncoli e sollecita la loro maturazione**.
La radice di Altea era impiegata come **masticatorio** come lenitivo nell'infiammazione gengivale conseguente alla dentizione del bambino. L'infuso è ottimo per gola irritata, lo sciroppo per la tosse
In campo dermatologico: utile in preparati contro **bruciature, ragadi, screpolature, punture di insetto**.

MALVA
famiglia delle **Malvaceae**. "Male va" = come panacea
Foglie: forma palminervia con 5 lobi e margine seghettato irregolarmente.
Fiori: riuniti all'ascella delle foglie, di colore rosaceo, con petali bilobati.
Frutto: poliachenio circolare.
Proprietà **emollienti**, i **fiori e le foglie, ricchi in mucillagine**, esercitano un'azione lenitiva sulle mucose infiammate - come **blando lassativo** (valido regolatore intestinale) - i fiori di malva sono un valido rimedio per **favorire l'espettorazione e nel calmare la tosse**
Uso esterno: come lenitivo, antifiammatorio in caso di foruncoli, piaghe, scottature e irritazioni.

CALENDULA
famiglia delle **Asteraceae,** alta 20-50cm
●**Fusti**: striati, vellutati e ramificati
●**Foglie**: quelle basali sono oblunghe, disposte a rosetta, quelle del caule sono prive di stelo, alterne, intere o poco dentate.
●**Fiori**: riuniti in capolini di coloro giallo arancio
●**Frutto**: achenio arcuato e rugoso
Il suo nome deriva da Calendae: il primo giorno del mese, infatti da maggio fiorisce sempre inizio mese
Parte impiegata: capolini
proprietà cicatrizzanti, antinfiammatorie, antisettiche (in caso di scottature e irritazioni)
- La pomata di calendula è particolarmente adatta per pelli secche, screpolate, delicate e facilmente arrossabili.

- I fiori di calendula sono dati al pollame per ravvivare il colore delle carni e del tuorlo d'uovo
In cucina: le foglie giovani della calendula possono essere mangiate in insalata, i fiori in boccio possono essere conditi nell'aceto come per i capperi.
Olio alla calendula, i fiori essiccati si aggiungono all'olio di oliva o di mandorle, poi si coprono con un sacchetto di carta e si lascia al sole per 20 gg., poi si filtra schiacciando i fiori

COCKTAIL ALLA CALENDULA (Barbara Theiss)
●3 di fiori essiccati
●¼ di litro di succo di pesca
●3 cucchiai di liquore alla pesca
●2 pesche

●Lavare le pesche mature, privarle del nocciolo e tagliarle a fettine.
●Farle macerare in un cucchiaio di liquore alla pesca e lasciare riposare per alcune ore in un recipiente coperto.
●Versare un litro di acqua bollente su tre cucchiai di fiori, lasciar riposare 5 minuti, filtrare e lasciar raffreddare l'infuso.
●Mescolare quindi infuso, succo e liquore e versare nei bicchieri.
●Inserire in ciascun bicchiere due fettine di pesca macerate

iperico, fiorisce in giugno – stelo elittico, rotondeggiante, foglie perforate e puntellate
proprietà: cicatrizzante, per stati ansiosi o di depressione
olio di iperico o erba di san Giovanni: si utilizzano i fiori freschi e si lascia per 25 gg, poi si filtra come per calendula

Alcuni consigli:
In cucina tutte le piante di cui si mangiano le foglie le stesse possono essere utilizzate come guarnizione in varie pietanze per il sapore o per dare un tocco di colore:
menta – tarassaco (i fiori bocciolo), calendula, malva, fiordaliso

le piante aromatiche della famiglia delle labiate meglio utilizzarle senza lavarle

maggiorana e origano meglio raccolte durante la fioritura, da non raccogliere con rugiada del mattino

genziana maggiore – verdiana o lutea, radici per infuso o grappe (raccogliere in giugno – luglio)

arnica, per contusioni, reumatismi

radiola si usano le radici, aiuta in caso di stress, per chi smette di fumare

genepi bianco, pianta alpina (artemisia)

valeriana, radici come diuretico

timo antisettico – tisane

verga d'oro sommità fiorite come diuretico – per candidosi

echinacea radice o parte aerea

cardo mariano usato in caso di intossicazione di funghi

fiordaliso, usato anche per tisane