

The cover features a variety of fresh herbs and flowers scattered around the text. In the top right, there are orange and yellow flowers. On the left side, there are green leaves, purple flowers, and a sprig of lavender. At the bottom, there are more green leaves, including what appears to be basil and rosemary, and a small purple flower.

Erbe

buone per la salute

Il ricettario completo

DEMETRA

Erbe

buone per la salute

Il ricettario completo

DEMETRA

Disegni

Costantina Fiorini

Referenze fotografiche

Tutte le immagini appartengono all'Archivio Giunti a eccezione delle seguenti:

Stock.adobe.com: pp. 21, 23, 37, 43, 59, 63, 65, 71, 77, 87, 91, 97, 103, 107, 111, 117, 129, 133, 137, 143, 147, 157, 161, 171, 173, 181, 185, 191, 197, 209, 217, 221, 231, 241, 251, 257, 259.

Shutterstock: erbe alle pp. 165, 189, 205; mortaio alle pp. 7, 20, 22, 31, 33, 38, 44, 51, 75, 88, 90, 114, 118, 130, 136, 142, 158, 172, 180, 187, 194, 196, 207, 218, 234, 255, 263, 280, 311, 322, 327, 332, 365, 373.

L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

Avvertenza

Il contenuto di questo libro ha valore informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia come di un piano dietetico spettano al medico curante, che solo può valutare eventuali rischi collaterali (quali intossicazioni, intolleranze e allergie). Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere informativo e non terapeutico.

Foto di copertina: elaborazione grafica da ©Shutterstock

www.giunti.it

© 2001, 2024 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844088002

Prima edizione digitale: maggio 2024



PRO.DIGI GIUNTI
FESTINA LENTE

Summario

PARTE PRIMA

PIANTE MEDICINALI E SELVATICHE: RICONOSCIMENTO E USO

Introduzione.....	9	Buglossa.....	54
Achillea.....	19	Bugula.....	54
Aglione.....	22	Buon Enrico.....	54
Acetosa.....	26	Calaminta.....	55
Acetosella.....	26	Calamo.....	55
Agrimonia.....	26	Calcatreppolo.....	55
Albero di Giuda.....	26	Camedrio.....	55
Alkekengi.....	27	Biancospino.....	56
Alliaria.....	27	Borragine.....	58
Aloe.....	27	Calendula.....	61
Altea.....	27	Camomilla.....	64
Amaranto.....	28	Carciofo.....	67
Ambrosia.....	28	Cardo mariano.....	70
Aneto.....	28	Carota.....	73
Angelica.....	28	Castagno.....	76
Anserina.....	29	Camomilla romana.....	80
Aparine.....	29	Capelvenere.....	80
Artemisia.....	29	Cappero.....	80
Asplenio.....	29	Caprifoglio.....	80
Alchemilla.....	30	Cardamine.....	81
Alloro.....	32	Cariofillata.....	81
Anice verde.....	34	Carlina.....	81
Arancio.....	36	Carpino.....	81
Arnica.....	41	Cascellore.....	82
Asparago.....	42	Centaurea.....	82
Assenzio.....	45	Centonchio.....	82
Avena.....	47	Cerfoglio.....	82
Basilico.....	49	Cicoria.....	83
Balsamite.....	52	Cinquefoglio.....	83
Barba di becco.....	52	Cipollaccio.....	83
Bardana.....	52	Cirsio.....	83
Beccabunga.....	52	Cavolo.....	84
Belladonna.....	53	Cetriolo.....	86
Betonica.....	53	Ciliegio selvatico.....	89
Bistorta.....	53	Cipolla.....	92
Borsa pastore.....	53	Edera comune.....	95
Brionia.....	54	Consolida maggiore.....	98
		Corbezzolo.....	98
		Coreggiola.....	98
		Corniolo.....	98
		Coronopo.....	99
		Cotogno.....	99
		Crepide.....	99

Sommario

Crescione	99	Lattuga scariola	150
Crespino	100	Leontodo	151
Cumino dei prati	100	Levistico	151
Dentaria	100	Licnide bianca	151
Dente di cane	100	Licopodio	151
Diplotaxide	101	Linaria	152
Drosera	101	Lino	152
Elicriso italico	101	Liquirizia	152
Enula campana	101	Maggiorana	152
Equiseto	102	Melissa	153
Finocchio selvatico	105	Melo	155
Fragola	109	Menta	159
Genepi	113	Mirtillo	163
Genziana maggiore	114	Mirto	166
Ginepro	116	Noce	168
Gramigna	120	Olivo	172
Epilobio	122	Margheritina	176
Erba gattaia	122	Marrubio	176
Erba Luigia	122	Matricaria	176
Erica	122	Meliloto	176
Erisimo	122	Melitta	177
Eucalipto	123	Meloncello	177
Eufrasia	123	Milzadella	177
Faggio	123	Mirra odorata	177
Farinaccio	124	Mugo	178
Favagello	124	Olmara	178
Fiordaliso	124	Olmo	178
Fitolacca	124	Ononide	178
Frassino	125	Ontano nero	179
Gallio	125	Origano	179
Genzianella	125	Panace	179
Imbutini	125	Parietaria	179
Iperico	126	Ortica	180
Lavanda	128	Orzo	184
Limone	131	Patata	187
Luppolo	136	Peperoncino	190
Malva	141	Pino silvestre	194
Mandorlo	145	Pomodoro	196
Ioseride	149	Pastinaca	200
Ippocastano	149	Pepe d'acqua	200
Issopo	149	Petasite	200
Lamio rosso	149	Piantaggine	200
Lampone	150	Piattello	201
Lassana	150	Polipodio	201
Lattuga	150	Polmonaria	201

Sommario

Portulaca.....	201	Verga d'oro.....	246
Primula.....	202	Veronica.....	246
Pungitopo.....	202	Viola del pensiero.....	246
Quercia.....	202	Viola mammola.....	247
Raperonzolo.....	202	Viperina.....	247
Rapunzia.....	203	Vischio.....	247
Ribes rosso.....	203	Vitalba.....	247
Robinia.....	203	Tiglio.....	248
Romice.....	203	Timo.....	250
Prezzemolo.....	204	Valeriana.....	254
Prugnolo.....	208	Verbena.....	256
Rabarbaro.....	212	Zafferano.....	258
Rafano.....	214		
Rosa canina.....	216	PARTE SECONDA	
Rosmarino.....	219	ALIMENTI E	
Rosolaccio.....	223	INTEGRATORI NATURALI	
Rovo.....	223	Introduzione.....	265
Rucola.....	223	Aceto di mele.....	267
Salicaria.....	223	Alghè.....	270
Salice.....	224	Argilla.....	273
Salsapariglia nostrana.....	224	Caffè.....	276
Santoreggia.....	224	Fruento e couscous.....	279
Scabbiosa.....	224	Latte.....	284
Scardaccione.....	225	Lievito di birra.....	287
Semprevivo.....	225	Miele.....	289
Senape.....	225	Pappa reale.....	293
Senape nera.....	225	Polline.....	295
Serpillo.....	226	Propoli.....	297
Silene.....	226	Riso.....	299
Sonco.....	226	Soia.....	304
Sorbo degli uccellatori.....	226	Uva.....	309
Ruta.....	227	Yogurt.....	312
Salvia.....	229		
Sambuco.....	234	PARTE TERZA	
Sedano.....	236	CURARE SINTOMI	
Tarassaco.....	239	E DISTURBI CON	
Spirea.....	244	LE TERAPIE NATURALI	
Stellina odorosa.....	244	Introduzione.....	319
Tamaro.....	244	Sintomi e disturbi.....	321
Tanaceto.....	244		
Topinambur.....	245	<i>Indice delle ricette.....</i>	<i>379</i>
Trifoglio pratense.....	245		
Uva ursina.....	245		
Valerianella.....	245		
Verbascio.....	246		

parte prima



**PIANTE
MEDICINALI
E SELVATICHE:
RICONOSCIMENTO
E USO**

Introduzione

Da sempre l'uomo ha cercato rimedio alle proprie malattie in ciò che la natura gli offriva (erbe, arbusti, acqua, terra...).

Con il passare dei secoli, la verifica scientifica ha confermato la fondatezza di molte di quelle che venivano considerate "credenze" popolari, basate all'apparenza più su un effetto placebo del rimedio che su una sua reale azione terapeutica.

Molti dei medicinali moderni contengono (o ricreano attraverso un processo di sintesi tale da garantire la produzione su larga scala) proprio i principi attivi delle erbe medicinali, sostanze da cui dipende l'azione terapeutica.

Conoscere i principi attivi delle piante

Le piante nel corso del loro processo metabolico generano diversi tipi di sostanze; alcune di queste vengono accumulate come elementi di rifiuto o come riserve cui attingere in situazioni particolari, quali il momento della germinazione o la difesa da parassiti, o semplicemente per evitare che nello stesso sito si sviluppino altre piante che sottrarrebbero loro spazio e nutrimenti.

La presenza e la quantità di queste sostanze di riserva dipendono dall'età, dal periodo vegetativo, dalle condizioni ambientali, fisiche e climatiche in cui la pianta si trova.

I glucosidi

Sono composti derivati dalla combinazione di una frazione glucidica (zuccherina) con altre molecole di varia natura chimica dotate di una funzione alcolica. Possono essere di natura differente e, a causa dell'elevato potere che esercitano sull'organismo umano, possono risultare estremamente velenosi se ingeriti. La medicina impiega in dosi infinitesimali soprattutto i glucosidi cardiotonici per rafforzare l'attività del miocardio, i cardiocinetici importanti stimolatori del cuore e gli antrachinonici per curare alcune affezioni dell'apparato digerente. Ricordiamo anche i cianogenetici, pericolosissimi perché in dosi elevate provocano l'arresto respiratorio e cardiaco.

Rientrano nel gruppo dei glucosidi anche le **saponine**, così chiamate a causa della loro proprietà schiumogena. Queste sostanze sono un potente veleno per il sangue, poiché a contatto con esso provocano il processo emolitico, ossia hanno la proprietà di far fuoriuscire l'emoglobina dai globuli rossi con conseguente distruzione degli stessi. Hanno un effetto irritante sulle mucose e alcune sono tossiche, per esempio quella del gittaione che, assorbita dal canale intestinale, causa avvelenamento.

In campo medicinale le saponine vengono utilizzate come espettoranti per l'effetto stimolante che dimostrano nei confronti delle mucose con conseguente riflesso sull'aumento della secrezione bronchiale. Tale caratteristi-

ca le rende utili per combattere le affezioni delle vie respiratorie.

Gli alcaloidi

Si tratta di composti organici azotati, con struttura chimica diversa e assai complessa, ma accomunati dalla reazione alcalina. La loro funzione vegetale non è ancora del tutto chiara, ma è certo che svolgono un'intensa azione biologica, eccitante o deprimente, sulle funzioni dell'uomo e degli animali.

A questo gruppo appartengono sostanze pericolose, ma assai importanti per la medicina che li usa in dosi minime, come la stricnina, l'efedrina, la morfina, la scopolamina, la josciamina ecc.

Gli oli essenziali

Sono sostanze oleose non solubili in acqua (mentre lo sono in alcol, etere o solventi organici) dotate di elevata volatilità, soprattutto in vapore acqueo, e intenso profumo. Una delle tecniche più usate per estrarli è la distillazione in corrente di vapore; altre volte si possono estrarre anche per semplice spremitura della scorza di taluni frutti o mediante l'impiego di solventi organici o grassi.

Nelle piante gli oli essenziali si trovano generalmente nei peli ghiandolari e nei tessuti superficiali di foglie, fiori e frutti. La loro funzione nei ve-

getali non è certa, probabilmente sono utili alla difesa dai parassiti, a rendere la pianta non gradevole per gli animali erbivori, ad attirare gli insetti impollinatori...

Possono essere dotati di diverse proprietà: taluni sono antisettici, altri agiscono sull'apparato cardiocircolatorio, respiratorio, nervoso, digerente, endocrino e urinario.

Il loro impiego è esteso anche all'industria cosmetica che li utilizza per profumi e altri prodotti.

I tannini

Sono complesse combinazioni organiche solubili in acqua e alcol, presenti in grandi quantità nei vegetali. Dotati di potere astringente, sono utili nella cura delle ferite e nella ricostruzione dei tessuti danneggiati.

Particolarmente ricche di tannini sono le cortecce, le radici, i frutti, le foglie e le galle. Per uso esterno i tannini trovano impiego per combattere le emorroidi, le ferite, i gonfiore, le infiammazioni, mentre per uso interno servono a contrastare le diarree e le enteriti.

Difficili da digerire, in gran quantità possono provocare disturbi gastrointestinali.

Vengono utilizzati a livello industriale per la concia del cuoio, data la loro capacità di trasformare sostanze proteiche gelatinose in sostanze insolubili e imputrescibili.

Principi attivi

La virtù medicinale che caratterizza una pianta è correlata al tipo e alla quantità di principio attivo in essa presente. È importante tenere presente che i principi attivi, proprio per la loro natura, a piccole dosi possono essere utilizzati a scopo terapeutico ma possono risultare molto pericolosi in quantità eccessive o comunque non idonee all'organismo o, ancora, nel caso in cui il soggetto per sua caratteristica non sia compatibile con determinate sostanze.

L'impiego delle erbe può quindi essere una buona terapia in tutti quei piccoli disturbi quotidiani che però non rappresentano uno stato di malattia per l'individuo. È importante che **in caso di disturbo grave, di vera malattia, si faccia sempre riferimento a un medico prima di assumere qualsiasi tipo di prodotto, anche se naturale.** Anche le piante (come potrete appurare dalle schede delle prossime pagine) presentano tutta una serie di avvertenze e controindicazioni che non vanno mai prese sottogamba.

Le sostanze amare

Frequenti in alcune famiglie botaniche, presentano una composizione chimica alquanto variabile e rivelano al palato un sapore amaro.

In campo medicinale vengono utilizzate in genere sotto forma di estratti alcolici. Certune, ingerite in dosi appropriate, stimolano l'emissione dei succhi gastrici facilitando il processo digestivo. Questa prerogativa viene sfruttata dall'industria per aromatizzare bevande e altri prodotti con funzione aperitiva e digestiva.

Mucillagini e amidi

Le mucillagini sono il prodotto di processi vegetativi vitali. Chimicamente si tratta di polisaccaridi eterogenei che, a contatto con l'acqua, si dilatano formando soluzioni colloidali viscosi. In medicina dimostrano una certa efficacia nel contrastare le infiammazioni delle vie respiratorie, le irritazioni del tubo digerente e le infiammazioni intestinali. Gli amidi derivano dalla trasformazione dello zucchero e possono avere diverso aspetto. Facilmente digeribili dal corpo umano, entrano nella composizione di molti prodotti dietetici. In medicina trovano impiego come basi polverose amorfe da aggiungere ai medicinali con funzioni di supporto.

Tra gli altri principi attivi contenuti nei vegetali, ricordiamo vari **elementi minerali** e le **vitamine**, sostanze indispensabili alla vita dell'uomo che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare. Sono presenti soprattutto nella frutta e negli ortaggi.

La raccolta delle erbe medicinali

Forse uno degli aspetti più piacevoli della scelta di una terapia di tipo erboristico consiste proprio nel poter raccogliere autonomamente le proprie

La raccolta in natura

In caso di insicurezza o di inesperienza è sempre meglio chiedere il parere di una persona qualificata e più esperta o, se proprio volete evitare di correre rischi, scegliete la strada più semplice e sicura: acquistate le piante medicinali presso un negozio autorizzato.

“medicine” approfittando di passeggiate o dedicando un piccolo angolo del giardino alle erbe officinali.

La raccolta va però fatta seguendo alcuni criteri importanti, indispensabili a garantire la nostra salute.

Innanzitutto si deve essere in grado di **identificare** con assoluta certezza il vegetale che intendiamo utilizzare. Mentre piante come l'ortica o alberi come il noce sono talmente diffusi e conosciuti da essere facilmente individuabili a colpo d'occhio, il riconoscimento di altre specie con cui abbiamo meno dimestichezza può presentarsi più difficile. Purtroppo, molte specie tossiche sono assai simili ad altre consigliate a scopo terapeutico e confondere un vegetale con un altro può essere causa di spiacevoli inconvenienti non privi di pericoli seri e, talvolta, mortali.

Qualora decidessimo di raccogliere in natura le piante medicinali da utilizzare, raccomandiamo di scegliere il luogo di raccolta **lontano da fonti di inquinamento** (terreni industriali, vicino a strade, a zone agricole in cui si effettuano trattamenti chimici, a centri abitati).

Come abbiamo accennato poche righe più sopra, è meglio, qualora se ne abbia la possibilità, riservare un angolo del proprio giardino o del balcone alla coltivazione delle piante aromatiche e medicinali: dedicarvi al verde vi aiuterà certamente a rilassarvi e vi darà molte soddisfazioni (anche questo costituisce una valida terapia). Non sforzatevi però di coltivare un vasto par-

co di specie vegetali, ma selezionate con cura le erbe più spesso utilizzabili per i piccoli malesseri della vita quotidiana, in modo da costituire un utile “pronto soccorso verde” che contenga al suo interno anche un buon numero di erbe aromatiche, il cui uso è sempre di buon auspicio in cucina.

Quando raccogliere

Le piante medicinali vanno raccolte al giusto grado di maturazione, nel momento in cui contengono un elevato numero di principi attivi. A seconda della parte utilizzata si distinguono – pur con una norma generale – vari periodi di raccolta.

Fiori: all’inizio della fioritura, quando non sono ancora completamente aperti, oppure nel corso della fioritura.

Foglie: in genere poco prima della fioritura, quando sono completamente svilupate ma ancora giovani.

Steli e parte aerea: nello stesso periodo consigliato per le foglie, in genere poco prima o durante la fioritura.

Bulbi: dopo la fioritura, quando la parte aerea inizia ad appassire.

Radici e rizomi: quando la pianta è in riposo vegetativo, in genere in autunno per le annuali o biennali e all’inizio della primavera per quelle perenni.

Coltivazione e detenzione delle droghe

Chiariamo che con il termine “droghe” si intende quella o quelle parti di pianta essiccata in cui si riscontra la massima concentrazione di determinati principi attivi. Importante è ricordare che la raccolta, la detenzione, l'utilizzazione e la coltivazione delle piante officinali, ossia di quei vegetali in grado di fornire medicinali detti “droghe”, in Italia sono disciplinate da apposite leggi.

Tuberi: al momento della fioritura, quando sono più ricchi di sostanze nutritive.

Corteccia: quella delle conifere e di piante resinose in primavera; per gli altri alberi, se adulti in inverno, se giovani in autunno.

Frutti: quando sono in piena maturazione e cambiano colore.

Semi: come per i frutti, si raccolgono quando sono in piena maturazione e la pianta inizia a seccare (poco prima che li perda autonomamente).

Allorché si ricerca una pianta si tenga presente che, a seconda della latitudine, del clima, dell'altitudine e di altri fattori, il ciclo della stessa può variare. Ne consegue che un vegetale che in riva al mare fiorisce, per esempio, in maggio, al nord in una zona di pianura può fiorire con qualche settimana di ritardo.

Similmente, tutte le altre sue parti rifletteranno questa sfasatura che ci indurrà quindi a posticipare o anticipare la raccolta.

Conservare le piante medicinali

Per le erbe che andranno poi conservate occorre seguire alcuni accorgimenti al momento della raccolta. Le parti vegetali non devono essere raccolte bagnate (dalla rugiada, dalla pioggia, dall'acqua di annaffiatura), perché l'eccessiva umidità può alla lunga causare fermentazioni o deterioramento. Il momento migliore è la mattina, quando la rugiada si è già asciugata ma il sole non è ancora eccessivamente forte, o la sera verso il tramonto. Per non ridurre le virtù medicinali è meglio che le parti da conservare non vengano lavate in acqua, sarà sufficiente strofinarle con un panno umido.

Per quanto riguarda la conservazione domestica, mentre per le erbe a uso alimentare si potrà ricorrere anche alla congelazione o alla conservazione sottolio, per quelle officinali sarà meglio procedere all'**essiccazione** (tralasciando la distillazione o l'estrazione degli oli essenziali).

Il procedimento di essiccazione è un'operazione che va seguita con particolare attenzione, poiché da essa dipende l'integrità delle proprietà terapeutiche.

Consigli per una corretta essiccazione

– La pianta va mondata di eventuali parti deteriorate o colpite da parassiti e malattie. A meno che non vengano date indicazioni particolari, le parti raccolte non vanno lasciate al sole per non alterarne i principi attivi e non vanno essiccate a calore eccessivo.

– Nel caso si utilizzi il forno è bene non superare i 30-35 °C per le parti aeree e i 50-60 °C per radici e rizomi.

– Se non viene utilizzato il forno, la pianta va in genere essiccata in locali ombrosi, asciutti, ventilati, in cui la temperatura si mantenga costantemente intorno ai 20-30 °C (in inverno si ricorrerà a termosifoni elettrici o ventilatori ad aria calda).

– Il tempo di essiccazione varia a seconda della parte utilizzata. In genere si consigliano 15-20 giorni per radici, fusto e cortecce, 8-10 giorni per le foglie, 3-4 giorni per i fiori.

– Tuberi, radici e rizomi prima di essere sottoposti al processo di essiccazione vanno puliti con cura e tagliati a pezzi (4-5 cm), a listarelle o spezzati a seconda delle dimensioni.

Possano poi venire essiccati al sole o in forno.

– Fusti e steli con foglie e fiori andranno raccolti in fasci lenti e appesi capovolti nel locale d'essiccazione. Potran-

no anche venire stesi in strati sottili (3-4 cm) su graticci appositamente predisposti, rigirandoli più volte nel corso del procedimento perché si essicchino in modo uniforme e si evitino processi di fermentazione.

– Le erbe potranno dirsi perfettamente essiccate non appena diverranno fragili. A questo punto andranno sempre maneggiate con cura così da non sbriciolarle. Della pianta seccata si potranno staccare le foglie più grandi, mentre sarà bene conservare insieme i rametti più esili e le foglie piccoline.

Un metodo certo per controllare la corretta essiccazione consiste nel mettere una parte della pianta in un vasetto a chiusura ermetica: se dopo qualche giorno non compaiono sulle pareti del vaso segni di umidità, la droga può essere messa in dispensa.

– I semi potranno essere estratti dalle ombrelle essiccate semplicemente strofinandole tra le mani o battendole piano su un foglio di carta; lasciateli poi essiccare ulteriormente per altri 7 giorni, dopo averli passati con un setaccio per pulirli da polvere e parti di pianta.

– Le droghe vanno conservate in vasetti di terracotta o vetro chiusi ermeticamente, sacchetti di carta, scatole di cartone o latta stagnata. I contenitori vanno etichettati con nome e data di inizio conservazione e poi posti al riparo da luce, umidità e polvere.

– Non conservate mai quantità eccessive di erbe perché spesso i principi attivi si volatilizzano con l'andare del tempo. La morte della cellula vegetale, infatti, non avviene in modo repentino e una certa attività biochimica prosegue ancora per un certo periodo anche dopo l'essiccazione. In genere si consiglia di rinnovare ogni anno (meglio ancora ogni 6 mesi) le scorte del nostro pronto soccorso verde.

Avvertenze per la raccolta

Alcune piante, per la raccolta indiscri-

minata fatta in passato e per l'inquinamento, sono diventate oggi meno diffuse di un tempo, se non addirittura rare. Per questo motivo alcune regioni hanno messo sotto protezione il loro patrimonio floristico ed è giusto informarsi riguardo alle norme di raccolta di volta in volta, così come è meglio non effettuare raccolte in parchi e riserve naturali.

Preparati a uso interno

Le piante medicinali possono venire assunte in vari modi. Sottolineando che molti vegetali possono essere consumati quotidianamente come aromi sul cibo, come verdura, frutta o come succo fresco, diamo di seguito un breve elenco dei possibili preparati a base di piante medicinali.

Facciamo riferimento ai metodi di preparazione facilmente proponibili a livello domestico, tralasciando quelle che vengono generalmente definite "preparazioni galeniche", in genere acquistabili in farmacia e che richiedono i dosaggi e la consulenza di un farmacista o di un erborista esperto.

Le tisane

Sono preparati che sfruttano l'effetto solvente dell'acqua calda o fredda. I procedimenti per la preparazione della tisana sono principalmente tre: decotto, infuso e macerato. Di volta in volta, a seconda del tipo e della parte di pianta utilizzata, si sceglierà il più adatto.

Si deve tenere presente che le erbe aromatiche e i fiori (tranne alcune eccezioni) non vanno bolliti perché il calore distruggerebbe i principi attivi in essi contenuti; in questi casi sarà bene preferire l'infuso o la macerazione. Per parti di vegetali più dure (bacche, corteccia, semi, radici) si potrà invece scegliere la decozione oltre che il macerato. Nel caso si desideri rendere le tisane più gradite al palato, si consi-

glia l'uso del miele (vergine integrale) il quale, ricco di principi naturali, si sposa bene con le erbe.

Infuso: si utilizza per tutte quelle erbe particolarmente ricche di principi attivi che si volatilizzano velocemente al contatto con liquidi o calore. Si versa acqua calda sulle droghe poste in un recipiente di vetro o terracotta; dopo un periodo di riposo o infusione (5-10 minuti), si mescola e si filtra. L'infuso va assunto subito dopo la preparazione, per evitare che i principi attivi si disperdano con il vapore.

Decotto: la droga va posta in acqua fredda in un recipiente provvisto di coperchio e portata a ebollizione, lasciando poi sobbollire per un tempo variabile dai 5 minuti (fiori, foglie, parte aerea) ai 10-20 minuti (radici, cortecce, frutti). Come l'infuso, anche il decotto va assunto appena pronto per evitare il disperdersi dei principi attivi.

Macerato, tintura od oleoliti: preparati che richiedono un tempo maggiore dei due precedenti. Le droghe vanno poste a riposare in acqua fredda (o olio, vino, alcol, sempre a freddo) per un periodo che varia da un giorno a più settimane a seconda del tipo di erba e del tipo di solvente (liquido) utilizzato. Tutte le operazioni vanno eseguite a freddo.

Una parola va spesa per i **vini medicamentosi**, una buona usanza del passato che sta ritornando oggi in auge assieme alla passione per la raccolta delle erbe. Vanno preparati utilizzando vini, bianco o rosso, di buona gradazione (anche marsala o porto) seguendo attentamente le dosi e le modalità descritte nelle ricette. Si somministrano poi a cucchiaini o a piccoli bicchieri.

Oltre a tisane, a uso interno vengono frequentemente consigliati gli **sciroppi**, specie nel caso si voglia curare

bambini ai quali può risultare sgradevole il sapore delle erbe in tisana. Gli sciroppi altro non sono che un liquido denso a base di zucchero o miele, in cui è stata disciolta una data dose di preparato di erbe.

Preparati a uso esterno

Polvere: dopo aver essiccato le erbe, si polverizzano e si setacciano. Le piante così preparate potranno essere assunte diluite nell'acqua o sotto forma di cachet.

Per uso esterno possono essere impiegate nella cura delle affezioni della pelle, come polveri assorbenti e protettive.

Bagno: prevede l'immersione del corpo o di una sua parte in una soluzione acquosa arricchita da un infuso o un decotto di erbe prescritte, per un tempo di solito inferiore ai 20 minuti. Il bagno completo comporta l'immersione del corpo del paziente fino all'altezza del torace (cuore escluso), il semicupio l'immersione fino all'altezza dei reni.

Il semicupio richiede un quantitativo di droghe dimezzato rispetto al bagno completo.

Il bagno locale, infine, si concentra su una ridotta parte del corpo, per esempio mani, piedi, occhi.

Cataplasma o impiastro: è un preparato di consistenza molle confezionato pestando piante fresche, o cuocendo in acqua o latte o a vapore una o

più droghe polverizzate fino a ridurle in pasta. Il cataplasma, tiepido o freddo, si stende su una garza e si applica esternamente sulla parte dolorante.

Compressa: consiste nell'immergere una pezzuola in un determinato preparato vegetale (infuso, decotto, succo ecc.) in modo che si imbeva. Dopo di che si applica sulla parte dolorante per il tempo prescritto; può essere calda o fredda.

Enteroclisma o irrigazioni: il preparato liquido si introduce con una cannuola o una peretta nel canale anale (enteroclisma) o in quello vaginale (irrigazione), ma anche nel condotto uditivo tramite una siringa senza ago. Il preparato non dovrà essere né troppo freddo né troppo caldo (intorno ai 30-35 °C).

Gargarismi e sciacqui: si introduce in bocca il preparato liquido in piccoli sorsi e, dopo averlo mosso per disinfettare le parti malate, lo si espelle senza inghiottirlo.

Lozioni: liquido in cui si imbeve un batuffolo di cotone che poi viene passato delicatamente sulla parte da curare. In genere si utilizzano infusi o decotti, mentre gli oleoliti o i macerati alcolici vengono utilizzati per **frizioni** e **massaggi**.

Polpa e succo freschi: la pianta fresca viene ridotta in polpa mediante l'utilizzo di un frullatore o di un mortaio. Se poi si vorrà utilizzare il succo occorrerà passare la polpa in un telo a trama fine e strizzare il tutto per estrarne il succo.

Per il succo, in taluni casi si potrà usare anche uno spremiagrumi o una centrifuga. Sia nel caso della polpa che del succo, occorre impiegare il preparato immediatamente, o comunque entro breve, conservandolo in frigorifero poiché è facilmente deteriorabile.

Uso esterno

Per quanto riguarda le applicazioni esterne è importante che la pelle sia integra; l'applicazione su **ferite aperte** va fatta esclusivamente dove specificatamente indicato e dietro consiglio medico, poiché facilmente le ferite a contatto con erbe o altri agenti possono infettarsi.

Pomate e unguenti: preparati semiliquidi in cui le erbe vengono mescolate a sostanze grasse (in casa spesso vengono utilizzati olio o burro) e massaggiate sulla parte da curare.

Suffumige o fumigazione: si dice secco quando si bruciano determinate quantità di vegetale sopra un braciere e se ne aspirano col naso i fumi. Si definisce umido allorché si pongono i vegetali dentro una pentola d'acqua bollente e se ne aspirano i vapori che ne scaturiscono.

Dosi e tempi

Le dosi proposte nel testo devono ritenersi indicative. Esse corrispondono mediamente a quelle che potrebbero andar bene per una persona adulta e sana e quindi possono variare per difetto in relazione a diversi fattori e situazioni (età, stato psicofisico, sensibilità individuale, gravidanza ecc.).

Nei soggetti anziani possono venire anche ridotte a meno di metà, mentre misure molto minori (1/8 o 1/10) possono bastare per bambini piccoli. In

ogni caso ricordiamo ancora una volta che è indispensabile consultare sempre un medico e attenersi alle sue prescrizioni prima di intraprendere qualsiasi cura con piante medicinali. Per quanto riguarda le misure d'impiego delle piante, possono risultare utili le indicazioni riportate in fondo a questa pagina.

Queste misure devono ritenersi indicative, in quanto possono variare anche sensibilmente a seconda della diversa capienza che può avere uno stesso tipo di contenitore, e del tipo o parte di droga o liquido impiegato (fiori, foglie, radici, cortecce, liquidi acquosi, liquidi oleosi, liquidi vinosi, liquidi alcolici ecc.).

Quando assumere i preparati

I preparati con erbe medicinali per risultare maggiormente efficaci vanno assunti seguendo le indicazioni, seppur generiche, di seguito riportate.

- *Mattino a digiuno:* depurativi, lassativi e purganti, diuretici, cicatrizzanti dello stomaco e dell'intestino, vermifughi;
- *un paio di ore prima dei pasti:* epatoprotettori, antireumatici, antiset-

Misure approssimative per droghe secche

(grossolanamente sminuzzate)

- 1 manciata = 30-40 g di droga
- 1 pugno = 8-10 g di droga
- 1 cucchiaino = 5 g di droga
- 1 cucchiaino = 2 g di droga
- 1 pizzico = 2-3 g di droga

Misure approssimative per liquidi

(riferite all'acqua)

- 1 cucchiaino = 4-5 ml o g
- 1 cucchiaio = 10-12 ml o g
- 1 bicchierino da liquore = 30-35 ml o g
- 1 tazzina = 60-70 ml o g
- 1 bicchere = 100-120 ml
- 1 tazza = 120-150 ml o g

- tici, tossifughi, cardiotonici, emmenagoghi;
- *20 minuti prima del pasto*: ricostituenti, antiacidi, aperitivi, rimineralizzanti;
 - *dopo i pasti*: digestivi, sedativi, antiacidi, antifermentativi e coadiuvanti dell'espulsione dei gas intestinali;
 - *prima di coricarsi*: sedativi, lassativi, cardiotonici, preparati per migliorare la circolazione.

Un preparato vegetale può essere assunto una sola volta, oppure più volte lungo un arco di tempo che, di solito, va da qualche giorno a qualche setti-

mana. Per somministrazioni più lunghe sarà bene ricorrere a pause di 7-8 giorni.

Continuare a usare preparati vegetali quando non è più necessario, equivale ad affaticare inutilmente il corpo con conseguenze pericolose. Nel caso in cui il preparato avesse effetti negativi sull'organismo, se ne interrompa immediatamente l'impiego.

Benché la maggior parte delle tisane vadano consumate calde, si tenga presente che quelle amare hanno un sapore più sopportabile se ingerite fredde.

È comunque consigliabile astenersi dall'addolcirle con zucchero.

Avvertenze sui possibili impieghi delle piante e sul loro trattamento

Nelle prossime pagine abbiamo illustrato oltre 220 piante fornendo informazioni utili al riconoscimento, a una corretta raccolta e ai possibili usi. Di molte piante si è voluto fornire dei suggerimenti per quanto riguarda i loro molteplici impieghi, così distinti:

- fitoterapico (sono stati elencati numerosi preparati erboristici, tra cui infusi, decotti, tinture, vini medicinali, e i sintomi o disturbi nei quali possono essere utilizzati);
- culinario (molte sono le ricette proposte, dagli antipasti ai dolci, dalle confetture ai liquori);
- cosmetico (vengono fornite indicazioni per la preparazione di maschere di bellezza, per l'utilizzo di bagni, cataplasmi, oli essenziali ecc.).

Ricordiamo inoltre che ogni preparato vegetale va confezionato attenendosi meticolosamente alle indicazioni fornite. In

particolare prima di utilizzare qualsiasi pianta trattata nel testo, si leggano le eventuali "Avvertenze" che la riguardano. Molte erbe, infatti, sono controindicate per determinati soggetti o situazioni; altre possono risultare in tutto o in parte tossiche o velenose. Per cui si faccia molta attenzione al tipo e alle parti da impiegare (stelo, foglie, rizoma, radici, fiori, rami, corteccia ecc.) e al come usarla (fresca, essiccata ecc.).

Dosi e norme di impiego devono essere sempre scrupolosamente rispettate. In presenza di eventuali reazioni negative, di controindicazioni derivanti dall'utilizzo, di incertezza, si ricorra sempre al consiglio di una persona qualificata.

Infine, nella preparazione e conservazione si eviti di usare recipienti di metallo nudo, o di materiale che a contatto con le droghe possa creare combinazioni dannose all'organismo. Si adoperino, invece, recipienti di terracotta, vetro, porcellana o smaltati.

Achillea

Achillea millefolium - Composite
Erba pennina, millefiori, millefoglio, sanguinella

Erbacea con radice stolonifera e fusto (50-60 cm) slanciato e molto duro. Le foglie sono alternate, finemente pennate, lunghe e assai frastagliate in segmenti lineari acuti. In primavera-estate compaiono i capolini fiorali, di colore bianco e rosato, piccoli e riuniti in vistosi corimbi. Molto diffusa in tut-



ta Italia in prati, incolti e lungo i sentieri; frequentemente assume carattere infestante. Si usano le foglie e le sommità fiorite raccolte in estate durante la fioritura e fatte essiccare all'ombra. **PROPRIETÀ** Ricca di olio essenziale, eucaliptolo e achilleina, è vulneraria, antinfiammatoria, antipiretica, stomachica, antispasmodica, sedativa. **IMPIEGO** In abbinamento ad altre erbe per la preparazione di infusi da somministrare in caso di influenza, raffreddore e febbre; l'infuso per combattere problemi digestivi e dolori mestruali. Viene

molto utilizzata per uso esterno come cicatrizzante, tanto che in alcune regioni viene anche chiamata "erba dei tagli": cataplasma del succo fresco su piaghe e piccole ferite per disinfettare e aiutare la cicatrizzazione; impacchi con il decotto per emorroidi; succo della pianta fresca sulla parte malata. Molto usata in co-

smesi per la pulizia della pelle; una manciata di achillea unita all'acqua del bagno per rilassare e decongestionare la pelle. Il vino di achillea viene usato esternamente contro geloni e screpolature della pelle. **AVVERTENZE** Non esporre al sole la pelle bagnata del succo della pianta. **CURIOSITÀ** Con le stesse proprietà della *millefolium* nelle zone alpine cresce *A. herba-rosa*, di dimensioni più piccole e con fiori bianchi; è molto aromatica e quindi ancora più adatta a essere impiegata nella preparazione di liquori.

FITOTERAPIA

Infuso di achillea

30-50 g di achillea da pianta essiccata o 200 g di achillea fresca, 1 l d'acqua.

Lasciate in infusione l'achillea per alcuni minuti, quindi filtrate. Si dimostra utile contro una sudorazione eccessiva.

Impacco di achillea

2 cucchiaini di achillea (pianta), 1/3 l d'acqua.

Fate bollire l'achillea e utilizzate il decotto per fare degli impacchi ogni mezz'ora sulla parte interessata da lussazioni.

FITOTERAPIA

Tisana di matricaria composta

Matricaria, achillea, melissa, camomilla, acqua bollente.

È una miscela corroborante molto aromatica e calmante, idonea come bevanda alternativa. Miscelate la matricaria, l'achillea, la melissa e la camomilla. Lasciate in infusione 2 cucchiaini di preparato in 1 tazza di acqua bollente. La percentuale delle varie erbe può variare in funzione dei gusti personali.

Tisana di achillea

2 cucchiaini di pianta fresca o secca, acqua bollente, miele.

Ottimo preparato digestivo. Il gusto è piacevole e ricorda la più conosciuta camomilla. Non superate i 2 cucchiaini di pianta fresca o secca per ogni tazza al fine di non creare un gusto eccessivamente aromatico. Usate possibilmente del miele come dolcificante.

AROMI

L'odore intenso rispetta il sapore, amaro ma gradevole.

Le foglioline più tenere possono essere aggiunte a insalate e minestre, facendo però attenzione a non eccedere nella dose perché sono molto aromatiche.

Ottima anche per insaporire salse, aceti e liquori casalinghi.

Salsa di achillea

30 foglie di achillea, 1 cucchiaino di senape, 2 cucchiaini di cren grattugiato, 2 tuorli d'uovo, limone, pepe, sale, burro.

Unite in un recipiente il succo di 1 limone, i tuorli, 1 cucchiaino di burro e pochissima acqua. Miscelate con una frusta, mentre il misto è sottoposto a cottura lenta, fino a ottenere una pasta densa. Aggiungete poi il cren grattugiato, il pepe e le foglioline tritate di achillea. Amalgamate bene. Servite con le uova e il pesce.

COSMESI

L'achillea presenta numerose proprietà cosmetiche: è un buon astringente, antisettico, purificante, lenitivo, tonico, cicatrizzante, riepitelizzante (che favorisce lo sviluppo dell'epitelio), schiarente. Viene impiegata in estratti acquosi o in oleoliti su pelli delicate o arrossate e su screpolature, in lozioni e impacchi tonificanti, riepitelizzanti e schiarenti.



400 g di fiori freschi, 1 l di germe di mais (in sostituzione, olio di mandorle).

Mettete 400 g di fiori freschi in 1 l di germe di mais oppure in olio di mandorle, quindi lasciate macerare per 1 mese. Trascorso il tempo di riposo utilizzate l'olio ottenuto per frizioni contro arrossamenti o irritazioni della pelle.



VINI MEDICINALI

Vino di achillea

50 g di achillea da sommità fiorite, 1 l di vino bianco secco.

Ponete a macerare l'achillea per 10 giorni nel vino bianco. Trascorso questo periodo filtrate e conservate in bottiglia.

Consumate 1 bicchierino prima o dopo i pasti per i disturbi digestivi. Si consiglia, invece, la dose di 2 bicchierini al giorno lontano dai pasti nel caso di mestruazioni scarse e dolorose, emorroidi e varici.



Aglia

Allium sativum - Liliacee

Erbacea perenne bulbosa e rustica, il cui fusto (circa 80 cm) porta fino a metà larghe foglie lineari appuntite, a margine ruvido, e nella parte terminale un'ombrella fiorita avvolta in una brattea che la chiude a guisa di cappuccio. I fiori sono di colore biancastro o rosati. Il bulbo è composto, ricoperto da tuniche e formato da numerosi bulbilli a forma di spicchi. Intensamente coltivato in tutta Italia; altre varietà, quali lo scalogno (*A. ascalonicum*) e l'erba cipollina (*A. schoenoprasum*) si rinvencono anche allo stato spontaneo nei prati. In genere si usano i bulbi che, dopo la raccolta, vanno lasciati asciugare al sole e conservati in trecce o mazzi in locali asciutti; dell'erba cipollina vengono usate le foglie fresche (essiccate perdono le loro proprietà). **PROPRIETÀ** Oltre a olio essenziale, oligoelementi e sali minerali, il bulbo contiene vitamine A, B1, B2, PP e C. È uno dei più potenti battericidi naturali, oltre che espettorante, antisettico e ottimo ipotensivo; stimola il cuore, facilita la circolazione e la depurazione del sangue. **IMPIEGO** Nel cibo e come infuso o decotto per curare dolori reumatici, catarri bronchiali, vermi intestinali, febbri, influenza e pressione alta. Esternamente può essere utilizzato



finemente tritato per senapismi contro nevralgie oppure come cataplasma su calli e verruche; bagni e frizioni con il succo fresco; enteroclisma con il decotto per vermi intestinali. L'estratto viene usato in molte preparazioni farmacologiche contro la pressione alta. Sull'impiego alimentare c'è poco da dire: l'aglio rappresenta

forse l'aroma più conosciuto della cucina mediterranea ed è ingrediente indispensabile di numerose ricette. **AVVERTENZE** Controindicato a chi soffre di pressione bassa, dermatosi, irritazioni allo stomaco e all'intestino, alle gestanti e ai malati di fegato. **CURIOSITÀ** La tradizione popolare attribuiva all'aglio proprietà afrodisiache, oltre che la capacità di tenere lontani i vampiri e la follia; veniva considerato un rimedio miracoloso, anche in caso di malattie gravissime quali il colera.





FITOTERAPIA

Unguento di aglio

10 spicchi d'aglio, 1/2 bicchiere d'olio.

Riducete in poltiglia gli spicchi d'aglio, aggiungete l'olio d'oliva e mescolate energicamente. Utilizzate per pennellature nei dolori di ossa o anche per fare massaggi. Per ridurre calli e verruche basta applicare sulla parte interessata uno spicchio d'aglio schiacciato.

Decotto di aglio 1

5 spicchi d'aglio, 1 tazza di latte.

Sbucciate e schiacciate gli spicchi d'aglio e quindi fateli bollire nel latte per 5 minuti. Bevetene una tazza al giorno di decotto come rimedio contro l'arteriosclerosi.

Decotto di aglio 2

30 g di spicchi d'aglio, 50 g di olio d'oliva, succo di 1/2 limone.

Schiacciate gli spicchi d'aglio e mescolateli con l'olio d'oliva caldo e il succo di limone, massaggiare per 5 minuti la parte dolente e quindi ricoprite con un termoforo o una pezza di lana per lenire i dolori reumatici.

Decotto di aglio 3

4 spicchi d'aglio, 250 ml di latte.

Dopo aver mondato gli spicchi d'aglio nella camicia esterna, frantumateli e poneteli a bollire nel latte per circa 2-3 minuti. Quindi lasciate intiepidire per una decina di minuti e filtrate. Consumate due tazzine al giorno: una al mattino a digiuno e l'altra un paio d'ore prima del pasto serale.

CUCINA

Bagna cauda

50 g di burro, 200 g di olio d'oliva, 100 g di acciughe pulite, 5-6 spicchi d'aglio.

È questa una tipica salsa piemontese, nella quale vengono intinte verdure crude come: sedano, peperoni, cardi, finocchi, ravanelli. Una sua caratteristica è quella di essere servita quasi bollente, possibilmente in un recipiente di coccio su apposito fornello scaldavivande.

Tritate molto finemente l'aglio dopo averlo mondato dalle tuniche esterne e ponetelo, insieme con il burro e l'olio, a cuocere senza che indori; quindi aggiungete le acciughe pulite mescolando finché si sciolgono. Fatto ciò la salsa è pronta per essere servita (attenzione a non farla bollire). Si può aggiungere, a piacere, qualche fettina di tartufo.

Bruschetta piemontese

4 fette di pane casereccio, 4 fettine di lardo, 4 spicchi d'aglio, pepe.

La bruschetta in Piemonte viene chiamata *soma* e in tutta la regione viene presentata con diverse varianti, tra cui la più semplice prevede solo il pane strofinato d'aglio e insaporito con poco sale, pepe e poco olio. Per preparare la *soma* come nel Biellese, strofinare invece il pane con l'aglio (uno spicchio

per ogni fetta!), poi tagliate a metà le fette di pane e farcitele con una fettina di lardo. Tostate sulla graticola o nel forno le *some* finché il lardo si scioglie, poi servite subito accompagnando con un bicchiere di Barbera.

Aiga baulida

6 grossi spicchi d'aglio, 1 rametto di salvia fresca, 1 rametto di timo, 1 foglia d'alloro, 6 grosse fette di pane integrale raffermo, olio extra vergine d'oliva, sale marino integrale, pepe (se gradito).

Questa zuppa, semplicissima nella preparazione e sanissima, non è destinata a nutrire ma, come dicono in Provenza, serve soprattutto «a pulirti dentro».

Spellate e schiacciate gli spicchi d'aglio e metteteli in 1 l di acqua leggermente salata. Lasciate bollire per 10 minuti, quindi aggiungete la salvia, il timo, l'alloro e, eventualmente, un po' di pepe. Proseguite la cottura per non più di 5 minuti.

Nel frattempo, preparate nei piatti le fette di pane e conditele con un filo d'olio. Estraiete dal brodo le erbe e l'aglio. Buttate le prime e schiacciate gli spicchi sul pane. Versate finalmente la zuppa ben calda nei piatti e assaporate questa preparazione straordinaria, dal sapore fragrante e delicato.

CUCINA

Anquilla stufata

1 anguilla di 1 kg abbondante, 10 spicchi di aglio, 1 foglia di alloro, 1 rametto di timo, 1 scorza di arancia (solo la parte gialla), 1 bicchiere di vino rosso, olio extravergine d'oliva, peperoncino rosso, sale.

Pulite l'anguilla, spellatela, lavatela e tagliatela a tocchetti. In un tegame di coccio scaldate un po' di olio con l'alloro, il timo, gli spicchi di aglio pestati e la buccia di arancia. Mettete quindi a cottura i pezzetti di anguilla dopo averli strofinati con sale e peperoncino. Fate rosolare e bagnate con il vino rosso. Quando il vino sarà quasi del tutto evaporato versare un po' di acqua calda e lasciate cuocere su fiamma moderata per circa mezz'ora; se fosse necessario bagnate ancora con acqua. Volendo, prima di servire eliminate gli spicchi di aglio.

Alici insaporite

300 g di alici, 2-3 spicchi d'aglio, il succo di 1 limone, 1 ciuffo di prezzemolo, peperoncino rosso finemente tritato, olio d'oliva, aceto bianco, sale.

Ecco una ricetta per preparare un antipasto decisamente stimolante e saporito. Confezionate una marinata unendo quattro parti di aceto bianco e una di limone (succo) con un pizzico di sale. Quindi pulite perfettamente le alici mondandole della testa, degli intestini e della lisca e mettetele a marinare nel preparato precedentemente confezionato per 4-5 ore circa. Trascorso questo tempo levate le alici dalla marinata e disponetele a strati in un recipiente, guarnendo ogni strato con aglio tagliato a fettine molto sottili, un po' di prezzemolo tritato, una spolverata di peperoncino sbriciolato, il tutto irrorato con un po' d'olio di oliva. Continuate a disporre le alici restanti in strati così conditi fino a esaurimento. Fate riposare il preparato per altre 4-5 ore, circa, prima di consumarlo come antipasto. Esso si può conservare, in luogo idoneo, anche per un paio di giorni, perciò il piatto può essere confezionato anche un giorno avanti per essere consumato il mezzogiorno successivo.

AROMI

Il sapore leggermente piccante e l'aroma intenso fanno dell'aglio un protagonista di primo piano in moltissime pietanze, dalle insalate a sughi, minestre, verdure cotte, sformati, arrosti ecc. In special modo va utilizzato nelle pietanze particolarmente grasse perché, data la proprietà di stimolare i succhi gastrici, ne facilita la digestione. La quantità da usare dovrà sempre essere calcolata secondo il gusto personale. Particolarmente apprezzati dagli intenditori di questo aroma gli aglietti primaverili, cioè le teste d'aglio ancora giovani, poco sviluppate e dal sapore molto delicato.

VINI MEDICINALI

Vino d'aglio

8 spicchi d'aglio, 1 l di vino bianco secco.

Dopo aver sbucciato e schiacciato grossolanamente gli spicchi d'aglio, poneteli a macerare per una decina di giorni in un litro di vino bianco secco. Trascorso questo tempo filtrate accuratamente e consumatene 2 bicchierini al giorno presi durante i pasti principali.

Questo vino può risultare di giovamento per chi soffre di asma, tosse, arteriosclerosi; è pure utile per le sue proprietà vermifughe, ipotensive e battericide. Particolarmente sconsigliato, invece, a quanti soffrono di irritazioni di carattere gastrointestinale.

LIQUORI

Liquore d'aglio

30 g di spicchi d'aglio, 200 ml di grappa secca, 1 l di vino bianco secco.

Dopo aver mondato l'aglio dalle camicie, pestatelo in un mortaio e quindi ponetelo a macerare insieme con la grappa per 20 giorni dentro un vaso di vetro chiuso. Trascorso questo tempo, versate il liquido in un litro di vino bianco e filtrate con l'ausilio di una tela.

Consumate fresco il liquore sorbendone 1 cucchiaino prima dei pasti principali per regolarizzare i battiti cardiaci e abbassare la pressione arteriosa. Questo liquore ha scarsa conservabilità.