

LE ERBE AROMATICHE

Nel giardino della scuola sono state piantate molte erbe aromatiche.

Ecco l'elenco:

Abrotano	Prezzemolo crespo
Acetosa rossa	Prezzemolo giapponese
Alloro	Rosa balsamina
Assenzio gentile	Rosmarino
Balsamo cinese	Ruta
Cedronella	Salvia "Maxima"
Cipolla cinese	Salvia d'ananas
Cipolla egiziana	Santolina
Dragoncello francese	Santoreggia
Elicriso	Sedano di monte
Erba lattaia a limone	Stenia
Finocchio rosso	Tè greco
Issopo	Timo di Cedro
Lavanda	Timo goniotrico
Maggiorana	Timo- limone
Melissa	Timo serpillio
Mirto	Tragoselino
Origano di Creta	Tulsi
Origano nano	

IL "GIARDINO DEI SEMPLICI"

Il "**Giardino dei semplici**" è un termine del Medioevo. Le piante, viste come "semplici", cioè come elementi per la preparazione dei medicinali, venivano coltivate dai **monaci** nel loro orto. Qui le sostanze curative si trovavano ancora nel loro stato di "semplicità".

Molto spazio era occupato dalle **piante aromatiche**, utili non solo per **condire i cibi**, ma anche per le loro **virtù curative**. In più servivano in casa come **erbe repellenti per le tarme e le muffe**.

CURA DELLE ERBE AROMATICHE



Un giorno i bambini sono scesi in giardino e hanno visto che le erbe aromatiche erano piene di erbacce. Hanno deciso di ripulirle e, approfittando di una giornata di bel tempo, hanno strappato le erbe infestanti.



Hanno inoltre smosso il terriccio intorno alle piantine.

INCONTRO CON L'ERBORISTA

E' stato invitato in classe un **erborista**, Tiziano Ortolani, che ha parlato dell'**uso delle piante aromatiche non solo in cucina, ma come rimedi per i disturbi della salute.**



I bambini sono scesi in giardino per fargli vedere le loro piante, le hanno toccate e anche annusate per sentire il loro buon odore.

Ecco, in sintesi, le informazioni che l'erborista ha dato.

L'uso delle piante è antichissimo, già nei reperti egizi viene descritto con precisione l'utilizzo di molte piante che tuttora vengono adoperate in tutto il mondo. Venivano usate da tutte le popolazioni.

Non c'erano i laboratori di analisi chimica per vedere cosa c'era dentro una pianta, come oggi e l'uso era quindi diverso: si guardava come era fatta una pianta, se assomigliava a qualcosa: c'è ad esempio una piantina con fiori gialli, le cui foglie, in controluce, hanno dei piccoli forellini come la pelle e la usavano per curare la pelle e questa cosa è stata confermata poi dagli scienziati di questo ultimo secolo.

Le piante possono essere usate anche come prodotti di bellezza, sotto forma di creme, shampoo.

Le erbe vengono raccolte in un determinato periodo, che può essere diverso da pianta a pianta, a seconda che si raccolgano le foglie, i fiori, le radici, vengono fatte seccare, in genere in maniera naturale, a temperatura bassa e poi conservate per infusi, decotti, macerazioni...

Vediamo le differenze fra queste preparazioni:

INFUSO: si fa bollire l'acqua, si mette una piccola quantità di pianta dentro l'acqua bollente, si spegne il fuoco, si mette il coperchio e si lascia fermo 5- 10 minuti, poi si filtra l'infuso con il colino e si beve, come si fa per il tè e la camomilla. Si utilizzano soprattutto le foglie o i fiori.

DECOTTO: si porta ad ebollizione l'acqua, si mette la pianta o le piante mescolate insieme, si fa bollire insieme all'acqua da 2 a 10 minuti, poi si filtra con il colino. Il decotto si utilizza di più per le radici, perché sono più dure e hanno bisogno di più calore per rilasciare le sostanze che hanno all'interno.

MACERAZIONE: avviene in acqua fredda, in olio o in alcool. Si mette una grande quantità di pianta, si lascia macerare per vari giorni, anche fino a 15, poi si filtra.

Una macerazione che si usava anche da noi era l'olio di iperico, che si usava per le scottature da fuoco o da sole: si metteva l'iperico a macerare dentro l'olio per 15-20 giorni, poi si filtrava e si otteneva un olio ottimo per le bruciature e gli arrossamenti della pelle.

DISTILLAZIONE: per questa preparazione si utilizza l'**alambicco**: si mette all'interno l'acqua e la pianta, si posiziona sopra il fuoco e si fa bollire. L'acqua evapora e trasporta con sé l'olio essenziale della pianta, quella sostanza un po' appiccicosa che dà il profumo alla pianta e che sentiamo se la strofiniamo fra le dita. Passando nella serpentina il vapore si raffredda, si condensa e ricade nel contenitore finale: l'acqua sotto e l'olio essenziale sopra.

Questo è il metodo, ad esempio, per fare la grappa dalle vinacce dell'uva o il mistrà, che è un estratto dai semi dell'anice.

Di un estratto si usa poche gocce.

ESTRATTO SPAGIRICO: è una preparazione complessa: si procede prima alla macerazione; i resti della macerazione vengono sottoposti a distillazione per estrarre l'essenza; quello che rimane della pianta viene carbonizzato e ridotto in cenere; alla fine si mette tutto insieme: la parte acquosa ottenuta con la macerazione, l'estratto e le ceneri.

Passiamo ora in rassegna alcune piante del giardino e anche altre, per vedere le loro proprietà benefiche.

ALLORO: fa bene per la digestione: si fa bollire in acqua succo di limone, zucchero e alloro.

ASSENZIO: è digestivo.

CEDRONELLA: aiuta a togliere l'alito cattivo masticando le foglie.

CHIODI DI GAROFANO: servono per calmare i dolori dei denti, perché anestetizza un pochino: anche i dentisti usano prodotti che hanno l'odore dei chiodi di garofano.

ELICRISO: piantina dai bei fiori gialli, si usa per i problemi di pelle (secchezza, psoriasi...)

EUCALIPTO: si utilizza per fare i "fumenti" in caso di raffreddore e ci si sente molto chiusi. Per i fumenti si procede così: si mette a bollire una pentola d'acqua, si mettono dentro le foglie di eucalipto, si mette il viso sopra ai vapori, coprendo la testa con un asciugamano.
Le foglie di eucalipto si usano anche per la tosse.

FINOCCHIO SELVATICO: si usano i semi: sono diuretici e servono a sgonfiare l'intestino.

LAVANDA: i fiori si mettono in sacchetti, per profumare la biancheria e per tenere lontane le tarme;
un paio di gocce di olio essenziale di lavanda, messe nei capelli, servono a prevenire i pidocchi.

MELISSA: è ottima per il mal di pancia, per digerire. La melissa serve anche per migliorare l'umore.
Le foglie, masticate, servono a togliere l'alito cattivo.
In estratto è un rimedio contro l'ansia, serve a riequilibrare e a tonificare il sistema nervoso.

MENTA: può essere usata per fare il tè come fanno molti popoli del Nord Africa; è un infuso digestivo.

ORTICA: serve per alleviare i dolori delle ossa; viene utilizzata negli shampoo, perché è un rinforzante dei capelli. Una preparazione che si può fare in casa è questa: si mettono a bollire un litro di aceto* e un litro d'acqua con 4-5 piante di ortica, per

20 minuti, si filtra con una garza. Si mette sui capelli dopo una shampoo, si lascia per alcuni minuti, poi si sciacqua.

*Se si vuole fare in casa l'aceto si procede così: si prende del vino bianco, vi si mette dentro alcuni spaghetti, si lascia aperto per vari giorni e il vino si trasforma in aceto.

ROSA CANINA: in autunno fa dei frutti rossi che, in inverno, più di ogni altro, sono ricchi di vitamina C: ci si fanno delle marmellate e degli estratti, che essendo concentrati, contengono molta vitamina C.

ROSMARINO: è digestivo, serve per rinforzare i capelli e disinfettare il cuoio capelluto; si può usare nei "fumenti" contro i brufoli, perché è un depurativo della pelle.

SALVIA: le foglie possono essere usate per pulire i denti o per alleviare i disturbi delle gengive.

TIMO: è utile per la tosse e il raffreddore; serve anche come depurativo della pelle; la polvere di timo ha un potere antiodorante e può essere usata per i piedi;

ZENZERO: è utile per i dolori delle ossa.

RICETTE CON LE ERBE AROMATICHE

I bambini hanno raccolto moltissime ricette intervistando genitori, nonni, la cuoca della scuola.

Eccone alcune, come esempio, dall'antipasto al dolce:

CROSTONI DI MELANZANE

INGREDIENTI (per 4 persone)

300 g di melanzane grigliate

200 g di peperoni grigliati

1 piccolo cetriolo

4 cucchiaini di maionese

8 fette di pan carrè

qualche foglia di insalata

1 spicchio di aglio

prezzemolo

basilico

coriandolo in polvere

1 cucchiaino di semi di sesamo

sale, pepe

PREPARAZIONE:

Tagliare a pezzetti le melanzane e i peperoni, mescolarli con aglio tritato, la maionese, 2 cucchiaini di prezzemolo, basilico tritato, sesamo e mezzo cucchiaino di coriandolo.

Salare, pepare, coprire e mettere il composto in frigo per 30 minuti. Tagliare la crosta dal pancarrè e tagliare le fette in diagonale, farle tostare in forno per qualche minuto, spalmarle con il composto preparato, decorare con fettine di cetriolo e foglie di insalata spezzettate. Buon appetito!

PASTA PROFUMATA

INGREDIENTI:

Pasta, lunga o corta
Pomodori pelati
Prezzemolo
Salvia
Rosmarino
Aglio
Cipolla
Origano
Maggiorana
Basilico
Parmigiano
Olio extra vergine di oliva

PREPARAZIONE:

Frullare tutte le erbe aromatiche e cuocere in un tegame con olio e i pomodori pelati per 30 minuti. Lessare la pasta e condire con la salsa e il parmigiano.

MEDAGLIONI ALLA PIZZAIOLA

INGREDIENTI:

Fesa o petto di tacchino a fette 400g
Mozzarella di bufala 200 g
3 pomodori maturi
Origano
Prezzemolo
Burro
Sale
Pepe

PREPARAZIONE:

Scottare il tacchino per 6-7 minuti in acqua bollente salata, scolare e asciugare; tagliarlo a fette non troppo sottili che saranno adagiate in una pirofila imburrata. Mettere sopra ad ogni fettina un trancio sottile di mozzarella, un pizzico di origano e

un paio di filetti di pomodoro. Salare e pepare a piacere, fare cuocere in forno a 160/180° per 20 minuti circa. Servire i medaglioni caldi, cosparsi di prezzemolo tritato.

PASTICCIO DI ZUCCHINE E POMODORI

INGREDIENTI:

500g di zucchine,
500g di pomodori maturi ma sodi,
2 cipolle bianche,
un trito di foglie fresche di basilico,
timo e maggiorana,
olio extra vergine d'oliva,
sale.

PREPARAZIONE:

Tagliare le cipolle, dopo averle lasciate immerse nell'acqua fredda, affettare le zucchine e i pomodori.

Disporre le verdure a strati, tenendole separate, in fila, in ogni strato spargere tutte le erbe aromatiche, cospargendo olio e sale.

Infornare a 180 gradi per circa 1 ora.

BISCOTTI AL ROSMARINO

INGREDIENTI:

Farina 180 g
2 cucchiaini di rosmarino fresco o essiccato
burro 120 g
zucchero 60 g

PREPARAZIONE:

Mescolate la farina con il rosmarino, lavorate a crema il burro con lo zucchero, poi unite la farina aromatizzata. Fate un impasto liscio ed omogeneo, quindi spianatelo dandogli uno spessore medio.

Dalla sfoglia ricavate tante formine (la dose data è per 12 biscotti) rotonde, lisce o frastagliate e cuocetele in forno caldo per 10 – 12 minuti, finchè vedrete una bella crosta dorata e consistente.