

# BASILICO

Il **basilico** è una pianta annuale coltivata come pianta aromatica ed utilizzata in cucina per la realizzazione di svariati condimenti.

In Francia è chiamato anche *herbe royale* (erba reale) o *pistou*.

Il basilico è considerato a tutti gli effetti una pianta dalle proprietà medicinali e - secondo quanto sostenuto anche da Plinio il Vecchio in alcuni suoi scritti - sarebbero ad esso da attribuire poteri afrodisiaci.

Il basilico è originario dell'Asia tropicale: probabilmente fu coltivato inizialmente in Iran o in India e giunse attraverso il Medio Oriente in Europa.

La sua etimologia deriva al termine di lingua greca *βασιλικων* (*basilikon* = pianta reale) da cui *basileus*, re, e - in latino - *basilicum*, reale, per la grande rilevanza conferita a questa erba.

## Proprietà ed usi:

Il basilico ha proprietà digestive, antispasmodiche, carminative, antisettiche. E' indicato soprattutto per chi soffre di cattiva digestione, coliche e emicranie, disturbi gastrointestinali e delle vie urinarie.

Per via esterna si può usare in preparati per bagni deodoranti e tonificanti. Il basilico è impiegato anche contro l'insonnia, lo stress, l'irritabilità.

Le foglie secche perdono le sue proprietà.

Il suo olio essenziale è utilizzato per la preparazione di profumi e liquori; dalla distillazione della pianta fresca si ottiene un'essenza contenente eucaliptolo ed eugenolo.

Le foglie strofinate sulla pelle danno sollievo alle punture di zanzare.

Si usa in cucina preferibilmente fresco perché non tollera lunghe cotture.

Si abbina ad una varietà straordinaria di insalate, salse, uova, pesce, carne, formaggi, minestroni, pizze, verdure.

# TANACETO

Pianta erbacea perenne dall'odore fortemente aromatico con fusti eretti alti fino a 120 cm. Le foglie sono profumate e decorative. I fiori, color giallo dorato, sono riuniti in fitte infiorescenze.

Cresce nei luoghi incolti, nei campi e ai margini delle strade, fiorisce da luglio a settembre.

Il nome Tanacetum deriva dalla parola greca che significa "immortalità", perché si riteneva che la pianta conferisse vita eterna a chi ne beveva l'infuso.

## **Proprietà e usi:**

Ha proprietà digestive, amaro-toniche, antispasmodiche, vermifughe. L'estratto secco combatte la cefalea.

Nel passato le foglie verde scuro della pianta, fortemente aromatiche, erano molto usate in cucina, soprattutto per pietanze a base di uova. In particolare, i cuochi francesi che preparavano le omelette ne usavano le foglie, così come oggi ricorrono alle fines herbes (erbe aromatiche). I pasticceri, a loro volta, usavano questa pianta come una valida alternativa alle costose spezie importate, quali noce moscata e cannella.

Il sapore piccante del Tanaceto risulta però eccessivo per i gusti contemporanei: in effetti, è talmente spiccato che, se pure un tempo veniva usato per insaporire le pietanze, lo si adoperava anche come repellente, per impedire che i topi si avvicinasero al frumento e al granturco o le mosche alla carne.

Con le foglie e i fiori di una sua varietà (non spontanea, ma coltivata: *Tanacetum vulgare var. crispum*) viene prodotto l' "arquebuse" popolare liquore casalingo, digestivo e molto aromatico.

I macerati di tanaceto, ortica, equiseto ed altre piante, vengono usati nella coltivazione biologica per rinforzare le difese delle piante e combattere le malattie.

# SANTOREGGIA

Pianta erbacea annuale dal forte sapore aromatico; il fusto, alto 20-30 cm, è ampiamente ramificato tanto da formare un piccolo cespuglio con numerosi rami.

Cresce spontanea in campi e luoghi aridi; è spesso coltivata e qua e là inselvaticata.

Fiorisce da giugno a settembre producendo piccoli fiori bianchi o rosati.

## **Proprietà e usi:**

**La santoreggia** ha proprietà antinfiammatorie per curare le infezioni dell'apparato respiratorio, digerente e intestinale; antibatteriche per disinfettare piaghe e ferite e infiammazioni della gola; tonificanti per attenuare rughe e depurare la pelle; lenitive per attenuare il prurito e il bruciore delle punture delle zanzare e di altri insetti.

Le foglie e i fiori secchi sono impiegati nella preparazione di: decotti, tisane e infusi per combattere diarrea, digestioni difficili, disturbi gastrointestinali, raffreddori e stanchezza generale.

Un consiglio: evitare l'assunzione della tisana o del decotto la sera poiché la santoreggia possiede una forte azione stimolante che può provocare disturbi del sonno.

L'olio essenziale contenente borneolo, canfora, carvacrolo, cimene, estragolo, terpinene e timolo invece viene utilizzato in profumeria per la preparazione di profumi aromatici dall'effetto energizzante.

In cucina è molto usata per il gusto aromatico in gastronomia, liquoreria e profumeria.

L'aroma, forte e pungente, molto simile a quello del timo, è molto apprezzato, specie in accompagnamento a uova, legumi, verdure crude e cotte. Ha la capacità di rendere più digeribili le pietanze.

# SALVIA

La Salvia è originaria dell'Europa, in particolare nell'area mediterranea, ama i terreni calcarei; cresce bene in quelli leggeri e sabbiosi.

Ha i fiori blu-violetto, il nome deriva da Salvere "godere di buona salute". Gli Egiziani la usavano per imbalsamare i morti, è considerata una panacea, veniva impiegata dai Romani per conservare la carne, capace di potenziare la memoria, si credeva che rendesse immortali.

## **Proprietà e usi:**

Battericida, diuretica, favorisce il flusso mestruale, è stimolante generale dell'organismo; l'infuso è ottimo in caso di atonia nervosa e depressione, in seguito ad esaurimenti fisici o intellettuali, esercita una azione stomachica, è una pianta tonica, antispasmodica, antisudorale, utile in presenza di raffreddore, mal di gola.

I medici cinesi utilizzano la salvia per curare l'insonnia, la depressione, le affezioni gastrointestinali, le malattie mentali, i disturbi mestruali, le infiammazioni del capezzolo, per la mastite, nelle madri in allattamento.

Impiastri a base di salvia sono indicati, per curare l'artrite, contro le punture degli insetti, dermatosi, eczemi, ulcere, piaghe, come gargarismo in caso di emorragie gengivali, faringite, laringite, tonsillite ed in infusione per ridurre la sudorazione.

E' indicata per la conservazione della carne, può contribuire a prevenire le intossicazioni alimentari.

In cosmetica è usata come dermopurificante, deodorante, stimolante e rassodante. E' un ottimo dentifricio naturale.

In cucina le foglie di salvia sono utilizzate soprattutto nelle ricette gastronomiche mediterranee a base di carni e formaggi, nelle minestre, per aromatizzare arrostiti, involtini, ripieni e sughi, il suo gradevole aroma leggermente piccante e amaro basta a trasformare il burro fuso in un gustoso condimento per pasta e riso. Molto buone sono le foglie fritte in pastella.

# RUTA

Pianta perenne originaria dell'Europa meridionale. In Italia è presente spontanea, in tutte le regioni, eccetto le isole. E' una pianta erbacea a fusto ramoso, alta fino a 80 cm, con foglie alterne, pennato-composte, divise in segmenti spatolati o lineari. I fiori, giallo-verdognoli, sono riuniti in corimbi apicali.

## **Proprietà e usi:**

**La ruta** è ricca di tannini, acidi organici, resine, olio essenziale. Contiene inoltre furocumarine e rutarine, alcaloidi presenti nell'olio essenziale che la fanno classificare come **pianta tossica**.

Ha proprietà antiemorragiche, stimolanti, digestive, antispasmodiche intestinali, carminative e vermifughe.

La polpa e il succo della pianta possono risultare fortemente irritanti se applicati sulla pelle; la polpa si usava un tempo, a rischio di forti infiammazioni, per eliminare i porri.

La ruta per uso medicamentoso viene somministrata quasi esclusivamente esternamente sotto forma di olio e tintura per massaggi per i dolori articolari, nevralgie e crampi.

Le foglie fresche possono essere usate con moderazione per insaporire insalate, carni, pesci, oli e aceti aromatici. E' molto usata per la preparazione di un tipo di grappa aromatica.

Un impiego domestico sicuro ed efficace è quello di tenere qualche ramoscello di Ruta fresca negli ambienti infestati dai topi che non ne sopportano l'odore.

L'erba della ruta era ritenuta l'erba contro la paura, Si metteva in tasca, appunto, quando si dovevano affrontare situazioni di paura e le case in cui cresceva erano ritenute privilegiate.

Già conosciuta dagli antichi Romani, nel Medioevo entrava nella composizione di un aceto che veniva impiegato per combattere la peste.

# ROSMARINO

E' un arbusto molto cespuglioso, assai ramificato; presenta numerosissime foglie sempreverdi, piccole, strette, di forma lineare e di colore verde scuro nella pagina superiore, e argentate nella pagina inferiore.

I fiori hanno un bel colore azzurro-violetto. La fioritura si protrae, in pratica, per tutto l'anno. La pianta può superare i 150 centimetri di altezza.

Il Rosmarino si raccoglie in primavera, evitando i rami lignificati. Deve essere essiccato in un luogo ombroso e arieggiato, in strati sottili o in mazzetti. Per un'ottima conservazione della pianta essiccata, si consigliano i sacchetti in tela e in carta.

## **Proprietà e usi:**

**Il Rosmarino** ha numerose proprietà: stimolanti, toniche, aromatizzanti, digestive, diuretiche, antisettiche, balsamiche, epatoprotettrici.

E' utilizzato largamente per disturbi digestivi, per stimolare l'appetito e la secrezione gastrica. Calma la tosse, ed è utile nel trattamento dei reumatismi. E' impiegato contro i dolori muscolari e articolari, disturbi circolatori, e per bagni ad azione tonica e defaticante.

Per liberare le vie respiratorie: mettete a bollire in un litro d'acqua foglie di Rosmarino, Alloro, Salvia, Eucalipto, Timo, un rametto di Pino e respirate i vapori direttamente dalla pentola, coprendovi con un telo.

Viene utilizzato per la preparazione di detergenti, creme, dentifrici, colluttori, per risciacqui del cuoio capelluto per le sue proprietà toniche e stimolanti della circolazione.

In cucina è preferibile utilizzarlo sempre fresco: aggiunto a sughi, legumi e minestre non solo ne migliorerà il sapore ma le renderà più digeribili.

Viene consigliato soprattutto per la cucina di carne e pesce alla griglia o arrosto.

Nel Medioevo, assieme ad altre piante come il timo, la salvia e la lavanda, veniva sparso sui pavimenti per deodorare gli ambienti.

# ROSA

La famiglia delle Rosaceae, comprende circa 150 specie, numerose varietà con infiniti ibridi e cultivar, originarie dell'Europa e dell'Asia, di altezza variabile da 20 cm a diversi metri, comprende specie cespugliose, sarmentose, rampicanti, striscianti, arbusti e alberelli a fiore grande o piccolo, a mazzetti, pannocchie o solitari, semplici o doppi...

Il nome, secondo alcuni, deriverebbe dalla parola sanscrita *vrad* o *vrod*, che significa *flessibile*. Secondo altri, invece, il nome deriverebbe dalla parola celtica *rhood* o *rhuud*, che significa *rosso*.

Già nell'antichità la coltivazione della rosa era diffusissima, sia come piante ornamentali che per le proprietà officinali ed aromatiche con l'estrazione degli oli essenziali.

## **Proprietà e usi:**

Come pianta medicinale si utilizzano oltre ai petali con proprietà astringenti, anche le foglie come antidiarroico e antinfiammatorio, i frutti ricchi di vitamina C diuretici, sedativi, astringenti e vermifughi, e perfino le galle prodotte dagli insetti del genere *Cynips* ricche di tannini per le proprietà diuretiche e sudorifere.

I petali vengono utilizzati per l'estrazione dell'essenza di Rosa e degli aromi utilizzati per la produzione di profumi, cosmetici, liquori e pasticceria.

L'uso dell'acqua di rosa è consigliato per lavaggi agli occhi, nei casi di ustione, contro eczemi e contro infiammazioni della cavità orale oltre che per tonificare la pelle.

Le giovani foglie delle rose spontanee servono per la preparazione di un té di rosa delicato ed aromatico.

Utilizzata come pianta ornamentale, è simbolo di amore e di bellezza, spesso legata all'iconografia dei Santi e della Madonna.

# MENTA

La menta è una pianta perenne, cresce spontanea nei luoghi incolti, nei prati umidi, lungo i fossati.

Si propaga velocemente, diventando infestante. Fortemente aromatica, molto conosciuta fin dagli Egizi, è citata da Galeno come pianta medicinale. È in fiore da maggio a ottobre e i semi maturano da luglio a ottobre.

## **Proprietà e usi:**

Tutte le specie di menta hanno praticamente le stesse proprietà medicinali, dovute, principalmente, a un alcool estratto dall'essenza di menta, il mentolo, che sembra sia stato scoperto nei Paesi Bassi alla fine del XVIII secolo. Il mentolo si è rivelato un ottimo stimolante per lo stomaco, con proprietà spasmolitiche nei disturbi gastrointestinali.

I flavonoidi presenti hanno attività carminative, cioè promuovono l'eliminazione di aria dallo stomaco e dall'intestino; per azione riflessa sulle terminazioni nervose della parete gastrica favoriscono l'appetito e la buona digestione, antifermentative a livello intestinale grazie alle proprietà antisettiche.

Il mentolo è anche un analgesico, da usare però con moderazione, in quanto se usato in forti dosi può avere effetti collaterali sul sistema nervoso.

L'uso è considerato molto utile in casi di nausea, vomito, meteorismo, affaticamento generale, insonnia, mal di testa, mal di denti e nervosismo moderato, disturbi epatici e digestivi.

Come altre specie del genere, è meglio non utilizzato da donne in gravidanza, perché dosi elevate può provocare un aborto

Un tè effettato dalle foglie è stato tradizionalmente usato per il trattamento di febbri, mal di testa e disturbi digestivi.

In cucina viene utilizzata per la preparazione di liquori, bevande e prodotti dolciari; ottima anche per la preparazione del tè di menta, dissetante e digestivo. Mescolata ad altre erbe aromatiche può esser utilizzata in insalate e frittate.

# MELISSA

Il nome Melissa deriva probabilmente dalla radice indoeuropea "Mel", la stessa da cui proviene il termine "miele" e la sua è una storia antica, essendo stata coltivata da molte civiltà, come gli Arabi, i Romani, Francesi, che già ne conoscevano le molte proprietà curative. Durante il Medioevo, la Melissa ebbe un periodo di grande fama come erba medicinale. Carlo Magno ne ordinò la coltivazione nei giardini medicinali del regno, in modo da averne sempre in abbondanza. L'Acqua di Melissa delle Carmelitane francesi era rinomata per la sua efficacia contro un vasto numero di disturbi, sia fisici, sia nervosi.

E' una pianta erbacea perenne con un rizoma lignificato da cui si sviluppano i fusti, alti fino a un metro, con numerosi rami che hanno sezione quadrangolare. Le foglie hanno tutte il picciolo, la superficie è reticolato-rugosa e variamente pelosa. I fiori hanno un breve peduncolo; la corolla è giallastra prima della fioritura, poi bianca o rosata. La pianta emana un gradevole odore gradevole di limone. Fiorisce da maggio ad agosto.

## **Proprietà e usi:**

La Melissa ha proprietà carminative, digestive, ansiolitiche, antispasmodiche, sedative, riequilibranti del sistema nervoso.

Viene utilizzata per combattere il mal di stomaco, le coliche intestinali lievi e le insonnie di origine nervosa, nei casi di emicrania e tachicardia, contro gli effetti delle punture d'insetto.

Viene spesso associata ad altre erbe per la preparazione di infusi rilassanti di sapore gradevole che combattono lo stress, favoriscono la digestione e aumentano l'appetito.

L'olio di melissa ha proprietà antifungine e antimicrobiche e viene anche utilizzato nella preparazione di creme che accelerano la guarigione di lesioni causate dall'herpes simplex.

La melissa è un ingrediente fondamentale di molti liquori noti per le proprietà digestive, tra i quali il "Gran Chartreuse", o "Liquore di Francia" creato dai frati benedettini.

# MALVA

E' una pianta erbacea biennale o perenne, dalla radice affusolata e carnosa, con diramazioni secondarie, l'altezza del fusto può arrivare a un metro.

Le foglie sono tondeggianti, caratterizzate, in superficie, da peli semplici e ramificati.

I fiori hanno il peduncolo lungo alcuni centimetri; il calice è composto da cinque sepali triangolari; la corolla ha cinque petali, di colore rosa-violaceo, che compaiono dalla primavera all'autunno.

Cresce in terreni ricchi, porosi, sui cigli delle strade submontane, fino a 1600 m. Fiorisce da maggio ad agosto

## **Proprietà e usi:**

**La Malva** ha proprietà antinfiammatorie, leggermente lassative, emollienti e lenitive. E' utilizzata nei casi di bronchiti, per regolare le funzioni intestinali, come emolliente della bocca e della gola. Per uso esterno, trova applicazione come collutorio, nei casi di ascessi dentari, afte, stomatiti. L'infuso di foglie e fiori viene usato nei casi di tosse, infiammazioni intestinali e raffreddore.

Per le sue tante e valide proprietà terapeutiche spesso ci si dimentica che la malva è pure un'eccellente pianta alimentare. A questo scopo si utilizzano sia le foglie sia i teneri germogli. Il sapore leggermente dolciastro la rende gradevolissima per la preparazione di risotti rinfrescanti, nella pasta ripiena.

Mescolando alle verdure qualche foglia di malva tagliuzzata, si arricchisce l'insieme di proprietà salutari. Anche i fiori possono ingentilire le pietanze essendo commestibili al pari delle foglie. Fiori e foglie sono ottimi in insalate miste di stagione.

# GIGLIO

E' un genere di piante della famiglia delle Liliaceae.

Comprende piante con un'altezza da 1,20 a 2 m, dotate di bulbo a scaglie imbricate, disposte intorno ad un disco centrale, da cui originano inferiormente le radici, e superiormente lo stelo. Le radici del bulbo sono perenni e non si rinnovano tutti gli anni come succede solitamente nelle piante bulbose.

Le foglie generalmente lanceolate, più o meno strette con venature parallele, sono disposte attorno al fusto eretto. I fiori hanno sei tepali (tre petali e tre sepali petaloidi), e sono terminali, riuniti in numerose infiorescenze portate da lunghi steli.

Il genere comprende circa 80 specie e numerosi ibridi e cultivar.

Il giglio è coltivato a scopo ornamentale e per la produzione di profumi.

Il giglio bianco è simbolo di purezza.

## **Proprietà e usi:**

La pianta è ricca di flavonoidi dalle proprietà antiossidanti che proteggono le cellule dall'invecchiamento.

Il decotto ottenuto dai bulbi ha proprietà diuretiche, favorisce le mestruazioni, è espettorante. Per uso esterno viene utilizzato per cataplasmi emollienti e risolventi su scottature e paterecci; l'infuso si utilizza per impacchi, lavande e gargarismi.

I petali dei fiori raccolti a fine primavera, sono astringenti detergenti, e curativi degli eczemi; per uso esterno vengono impiegati per curare piaghe, scottature, irritazioni cutanee.

# LEVISTICO

Conosciuto anche come sedano selvatico è pianta originaria della Persia, comune nelle zone montane 700 fino ai 1500 m.s.l.m.. Cresce spontanea vicino alle malghe, nei prati incolti, in pieno sole o a mezza ombra, in terreni ricchi, umidi e ben drenati.

Il suo impiego terapeutico era conosciuto fin dall'antichità ed è legato alla tradizione monastica.

Il Levistico era conosciuto per le proprietà di “levare” ogni tipo di dolore, fin dai tempi dei Benedettini, che lo coltivavano nel “Giardino dei Semplici”. Ritroviamo coltivata questa pianta anche nel Giardino di Carlo Magno, insieme ad altre innumerevoli piante officinali.

## **Proprietà e usi:**

**Il levistico** ha proprietà diuretiche, antiedemiche, antireumatiche, deodoranti, antisettiche, carminative, toniche e digestive.

Come infuso, favorisce la diuresi, aiuta a eliminare le tossine, aiuta la digestione, attutisce i bruciori di stomaco, calma il mal di testa. La radice ha proprietà espettoranti e sedative, cura ulcere boccali, tonsilliti, bronchiti, cistiti, dolori mestruali e convulsioni. La radice consumata lessa aiuta l'attività renale. In decotti è utilizzata contro la ritenzione di liquidi nei tessuti, dovuta a malattie del ricambio. Giova nelle cure dimagranti, contro la cellulite.

Viene usato per bagni detergenti e come deodorante, aggiungendo all'acqua della vasca un pugno di foglie, semi e fiori.

Per il suo aroma era molto usato nella cucina degli antichi Romani, aveva lo stesso ruolo che nella cucina moderna occupano il sedano comune ed il prezzemolo. Lo troviamo citato in varie ricette del libro di cucina “De re coquinaria” di Marco Apicio, per aromatizzare zuppe di pesce, carni pollame. Il suo uso quasi dimenticato, poiché sostituito in molte preparazioni da un battuto di prezzemolo e sedano sta ritornando di moda e molti sono i piatti che agriturismi e ristoranti, alla ricerca di antichi sapori stanno riproponendo. Viene usato per insaporire minestre, stufati, bolliti, grattugiata cruda o ridotta in polvere ed utilizzata come condimento. I semi aromatici possono essere aggiunti al riso o alla pasta di pane per preparare focaccine, biscotti ecc.

# LAVANDA

La *Lavandula officinalis*, la vera lavanda, è un piccolo arbusto sempreverde e rustico, a portamento eretto, che a maturità può essere alto oltre un metro e spesso necessita di sostegni.

Coltivata per il delizioso profumo delle sue spighe fiorifere, ma decorativa anche per le fitte foglie argentee, la lavanda, cresce spontanea nelle zone collinari, mentre al di sotto dei 500 metri è diffusa la *Lavandula spica*, o spigo, che teme il freddo e fiorisce circa un mese dopo.

## **Proprietà e usi:**

Aiuta a vincere l'insonnia, combatte germi e scottature, favorisce la digestione e calma i disturbi mestruali.

L'essenza ha effetti sedativi contro mal di testa, crampi allo stomaco, dolori muscolari e reumatici. Stimola la produzione di globuli bianchi quindi combatte sia le infezioni alle vie respiratorie che quelle vaginali. E' un eccellente antisettico delle vie urogenitali e come tale può essere impiegata per combattere leucorree, cistiti, nonché le infiammazioni intestinali a carattere infettivo, come talune diarree.

La pianta sviluppa un'azione espettorante e fluidificante, per cui può essere impiegata per combattere tossi, bronchiti, laringiti e asma.

I risciacqui con infuso di lavanda hanno un'azione disinfettante per la bocca e sono rinfrescanti per l'alito.

La lavanda viene anche usata per fare bagni tonificanti e rilassanti versando qualche goccia di olio essenziale nell'acqua calda.

L'infuso di lavanda viene usato per risciacquare i capelli grassi e l'olio, applicato al cuoio capelluto, massaggiando delicatamente, facilita la crescita dei capelli.

Normalmente la lavanda è poco usata per scopi alimentari. Viene però usata per aromatizzare il vino bianco e l'aceto, per preparare gelatine, per aromatizzare i dolci e l'aceto. Molto particolare e profumato è il miele di lavanda molto adatto per curare le affezioni broncopolmonari.

# IRIS

Pianta perenne (alta 50 - 100) cm. con un rizoma orizzontale formato da segmenti ovali, conosciuta anche con il nome di giaggiolo e ora coltivata a scopo ornamentale o per la produzione di essenze profumate.

Le foglie si sviluppano dall'apice del rizoma in due serie opposte; sono lunghe fino a 50 cm e sono lanceolato-lineari; hanno la superficie glabra e glauca e sono ricoperte da una pruina cerosa che impedisce all'acqua di bagnarle.

I fiori sono inseriti sulle ramificazioni del fusto che è alto fino a un metro, è cilindrico e ha alcune foglie di dimensioni ridotte; i fiori hanno sei tepali bianchi o violacei: di questi i tre più esterni sono ripiegati verso il basso, i tre interni sono rivolti verso l'alto.

Il frutto è una capsula bruna ovale-oblunga che a maturità si apre nelle sue tre valve; contiene alcuni semi perfettamente sferici e di colore nero lucente. Predilige luoghi caldi e soleggiati. Fiorisce da aprile a giugno

Il fiore dell'iris prende nome dal greco e fu così chiamato perché la molteplicità dei suoi colori ricorda i colori dell'arcobaleno. Si narra, anche, che le prime specie di questo fiore furono trasferite in Egitto dal faraone Thutmosis dalla Siria. In Italia l'iris è un fiore molto comune nelle campagne toscane; sembra infatti che proprio sulla base di questo fiore venne ideato lo stemma della città di Firenze.

Il significato associato a questo fiore è messaggio di buona novella.

## **Proprietà:**

La pianta contiene principi attivi emollienti, espettoranti, diuretici, antitosse.

La polvere ricavata dai rizomi secchi è stata usata come assorbente per le pelli delicate.

Il decotto di rizoma essiccato e fatto a pezzetti viene usato in caso di disturbi delle vie respiratorie, in sciacqui e gargarismi e per il lavaggio di infiammazioni cutanee.

Un cucchiaino di polvere di iris con un po' di miele aiuta in caso di catarro stagnante.

# FINOCCHIO SELVATICO

Pianta erbacea perenne con aroma dolce e intenso; radici rizomatose e fusti eretti alti fino a 150 cm.

I fiori, piccoli e gialli, sono riuniti in un'ampia infiorescenza ombrelliforme composta. Il frutto è un achenio verdastro, fortemente aromatico.

Cresce nei luoghi aridi ed assolati, negli incolti, nelle scarpate sassose e ai margini delle strade. Fiorisce da giugno ad agosto.

## **Proprietà:**

**Il finocchio** facilita la digestione e lo svuotamento dello stomaco, dà buoni risultati in caso di pesantezza dello stomaco ed aiuta ad eliminare i gas intestinali. E' utile per contrastare la nausea.

L'infuso può essere usato in caso di mal di gola, nonché come blando espettorante.

Stimola la ghiandola mammaria aumentando la montata latte.

Contiene flavonoidi, sostanze estrogeniche naturali, che alleviano i disturbi della menopausa e i crampi mestruali.

In cucina viene utilizzato per aromatizzare insalate, piatti di pesce, salse e aceti aromatici, pane e focacce.

Il finocchio ha dato origine al detto "non farsi infinocchiare" che significa non farsi raggirare, raccomandazione che veniva fatta agli acquirenti, meno esperti, di vino che spesso era trattato con i semi del finocchio per mascherare i cattivi odori e sapori difettosi.

Nell'antichità era usato già dagli antichi Egizi per migliorare la cattiva digestione; in India la pianta era impiegata nella preparazione di pozioni afrodisiache. Alcuni autori antichi lo consideravano un rimedio contro il morso di serpente, mentre nel medioevo il finocchio era considerato un antidoto contro la stregoneria.

# FAGIOLO DALL'OCCHIO

I fagioli erano conosciuti dai Greci e dai Romani, tuttavia queste varietà non appartenevano alle specie conosciute oggi.

I fagioli conosciuti in tempi antichi erano originari dell'Asia e dell'Africa, erano quelli che oggi conosciamo come **fagioli dall'occhio**, di taglia piccola, colore chiaro quasi bianco e una piccola macchiolina nera nel punto dove il seme si attacca al baccello.

I fagioli generalmente consumati oggi, sono originari dell'America Centro Meridionale e furono introdotti in Europa dai navigatori Spagnoli e Portoghesi intorno al sedicesimo secolo, dopo essere stati scoperti dal celebre navigatore Cristoforo Colombo durante il suo secondo viaggio a Cuba.

A livello sistematico si distinguono *Vigna sinensis* o *unguiculata*, detta "vigna cinese" o "**fagiolo dell'occhio**", che a dispetto del nome specifico è originario dell'Africa sub-sahariana, e *Phaseolus spp.*, che comprende i borlotti, i cannellini e tutti gli altri innumerevoli tipi.

La "**vigna cinese**" è ingiustamente dimenticata perché di grande valore nell'alimentazione umana.

Nella coltivazione le piante raramente necessitano di essere irrigate.

Se il fagiolo viene consumato fresco è chiamato "fagiolo cornetto" per la caratteristica distribuzione dei fagiolini sullo stelo, quando invece viene consumato secco è detto "gentile" per la sua ottima digeribilità e i brevi tempi di cottura.

I fagioli sono ricchi di glucodrine, sostanze in grado di diminuire la glicemia. Contengono anche una sostanza tossica, la fasina, che viene però eliminata durante la cottura. La presenza di lecitina, un fosfolipide che favorisce l'emulsione dei grassi evitando il loro accumulo nel sangue, rende i fagioli un alimento adatto per la prevenzione delle ipercolesterolemie (eccesso di colesterolo nel sangue).

Dal punto di vista nutrizionale i fagioli sono ricchi di proteine e carboidrati, mentre il loro contenuto lipidico è piuttosto basso.

Contengono inoltre calcio, fosforo, ferro e potassio.

# CUMINO

Il Cumino è un'ombrellifera, quindi è facile confonderlo con le altre piante della stessa famiglia, specie con la carota selvatica, da cui comunque differisce per l'odore. Il *Carum Carvi*, secondo il suo nome latino, cresce sulle colline e sulle montagne delle Alpi e dell'Appennino, ma è anche coltivato. Ha fiori bianchi o rosa che sbocciano in estate a forma di ombrelle.



## Proprietà e usi:

Il cumino ha proprietà aromatizzanti, aperitive, digestive, antispasmodiche, antisettiche.

La parte della pianta che si utilizza maggiormente sono i piccoli frutti che maturano nel luglio-agosto dell'anno successivo alla semina.

Ai frutti del Carvi sono state attribuite principalmente proprietà digestive, diuretiche e carminative, già citate da Galeno, nelle dispepsie, flatulenze, gastralgie e coliche, specialmente per i soggetti ipocondriaci ed isterici; ma anche virtù antispasmodiche, emmenagoghe, favorisce la digestione e aumenta la secrezione latte. E' vermifugo e disinfettante delle mucose.

Il Cumino è una spezia molto conosciuta e impiegata, in cucina soprattutto, un po' ovunque. Gli Orientali fin dai tempi più antichi usano il Cumino per la preparazione del curry; nel Medioevo erano già note le sue virtù terapeutiche e le sue qualità aromatiche.

In Germania il Cumino sta base del noto liquore "Kummel", ottenuto dalla sua distillazione, ma questa pianta aromatica viene utilizzata in molti altri modi, sia per la preparazione di dolci e bevande che per insaporire pane, formaggio e le verdure in genere. L'unica avvertenza riguarda il suo olio, che per l'uomo può rivelarsi tossico.