

MAGGIORANA

Originaria dell'Africa nord-orientale e dell'Asia centrale, fa parte della famiglia dell'origano, ma ha un gusto più delicato. E' molto ricercata in cucina per insaporire carne, pesce, verdure e minestre.

Poichè è una pianta che con l'essiccazione perde il suo aroma, è bene usarla fresca, aggiungendola a fine cottura. È anche un'erba molto ricca di vitamina C, di oli essenziali, tannini e acido rosmarinico. È indicata nella cura dell'emicrania.

CURIOSITA': Uno dei nomi sotto cui è conosciuta è *Amaracus majorana*. Questo strano nome è legato ad un'antica leggenda greca secondo la quale Amaraco, che prestava servizio presso il re di Cipro, aveva il compito di custodire i profumi. Un giorno si ruppe un vaso che conteneva l'essenza di maggiorana e tanto grande fu il suo dolore che morì. Gli dei, commossi da tanta dedizione, lo trasformarono nell'omonima pianta da cui poi il nome.



PREZZEMOLO

Originario delle zone mediterranee, il suo nome significa sedano che cresce tra le pietre. È un ingrediente di molte pietanze e di molte salse, ha un sapore pungente e leggermente amaro. Oltre che per arricchire le portate, quest'erba antica è anche nota per la sua capacità di rinfrescare l'alito.

Rappresenta una buona fonte di vitamina K, A e C. Anticamente era utilizzato come abortivo, a causa dell'apiolo, un suo componente che contrae la muscolatura dell'intestino, vescica e utero. È per questo ancora oggi sconsigliato l'uso in quantità massicce, dato che può provocare disturbi ed intossicazioni.

CURIOSITA': Anticamente era considerato un modo per proteggersi dai mali: i romani nascondevano un ciuffo di prezzemolo nelle toghe, ogni mattina, come mezzo di protezione. Anche la sua aggiunta ai piatti era in realtà fatta in segno di protezione da contaminazioni. Proprio per queste ragioni al prezzemolo si associa ancora oggi il detto occhio e malocchio.



GARDEN SHOP PIA

Motta di Costigliole (AT) - Via Chiabotti, 22

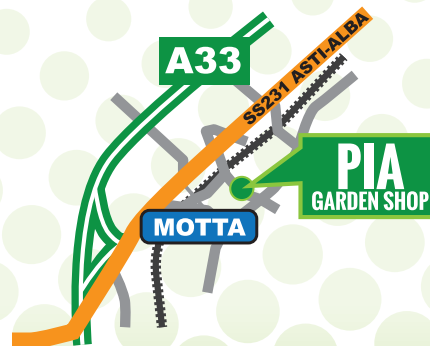
Tel. 0141.96.94.33

APERTO TUTTI I GIORNI

www.gardenshoppia.it info@gardenshoppia.it



Visita la nostra pagina Facebook!



07

Le erbe aromatiche

ROSMARINO

Il rosmarino è una delle erbe aromatiche più antiche, tanto che i Greci e gli Egizi ne conoscevano già le proprietà; il nome del genere deriva dalle parole latine *ros* e *maris* e significa rugiada del mare. In cucina è una delle erbe più usate, ma trova applicazioni anche come pianta medicinale: lo si usa per curare nausea, dolori reumatici e problemi di digestione.

CURIOSITA' Già nell'epoca romana il rosmarino veniva utilizzato per uso curativo al fine di lenire il mal di denti o slogature e torcicollo.



SALVIA

La salvia comune è originaria del bacino del Mediterraneo e ne esistono quasi 1000 tipologie. Il nome stesso di questa pianta è testimone delle virtù che gli antichi Romani le riconoscevano: infatti salvia ha la stessa radice del verbo *salvare* e della parola *salus*

(salvezza, ma anche salute). Le foglie fresche strofinate sui denti li rendono più bianchi e purificano l'alito. Ha note proprietà antiforfora, basate sulla stimolazione delle papille pilifere. In cucina è usata per insaporire e aromatizzare quasi ogni portata. Ha proprietà antisettiche, antisudorifere, stimola la memoria e viene usata come digestivo.

CURIOSITA' Presso i Romani la salvia doveva essere raccolta con un rituale particolare, senza l'intervento di oggetti di ferro, in tunica bianca e con i piedi scalzi e ben lavati.

MENTA

Cresce in modo massiccio in tutta Europa, in Asia e in Africa. Molto conosciuta già dal tempo degli Egizi e dei Romani, veniva usata da Galeno, famosissimo medico

nella Grecia Antica, come pianta medicinale. Il suo aroma e il suo gusto fresco vengono sfruttati in cucina per innumerevoli preparazioni. Dalla menta si estrae il mentolo, che è un ingrediente di molti profumi e cosmetici. Può essere un aiuto per chi soffre il mal d'auto o mal di mare.

CURIOSITA' Secondo la leggenda, la menta prende il nome dalla ninfa *Minthe* o *Myntha*, amata da *Plutone*, che venne trasformata in pianta da *Proserpina*, moglie di *Plutone*. L'infuso di lavanda può essere inoltre assunto come bevanda dalle proprietà calmanti e rilassanti.



BASILICO

Originario dell'India, il suo nome trae origine dal greco *basileus* (re), e significa pianta regale, probabilmente perché veniva utilizzato per produrre i profumi per i reali. Ingrediente tipico della cucina italiana (pesto), va utilizzato fresco e crudo, poiché la cottura ne attenua velocemente il sapore. Quando essiccato, perde completamente il suo sapore lasciando un debole profumo. Come pianta medicinale, è utilizzato per preparare infusi ad azione sedativa, diuretica, e antinfiammatoria. Il basilico è utilizzato anche contro l'indigestione e come vermifugo. Come collutorio è indicato contro le infiammazioni del cavo orale. L'olio è utilizzato per massaggiare le parti del corpo dolenti o colpite da reumatismi.

CURIOSITA' Gli antichi romani lo associarono alla figura mitologica del basilisco, creatura a forma di serpente in grado di uccidere con lo sguardo e dal veleno letale, di cui il basilico sarebbe stato l'antidoto.

LAVANDA

Il nome generico *lavanda* deriva dal gerundio del verbo latino *lavare* (che deve essere lavato) per alludere al fatto che questa specie era molto utilizzata nell'antichità (soprattutto nel Medioevo) per detergere il corpo. La pianta, tipica della Provenza, presenta una specifica varietà che prende il nome proprio dalla sua zona di provenienza in quanto è il tipo più diffuso. La lavanda è conosciuta fin dai tempi più antichi per le sue proprietà antiemetiche, antisettiche, analgesiche, battericide, vasodilatatorie, antinevralgiche, per i dolori muscolari ed è considerata un blando sedativo. In aromaterapia, viene utilizzata come antidepressivo, tranquillizzante, equilibrante del sistema nervoso, come decongestionante contro i raffreddori e l'influenza. L'olio essenziale di lavanda è il più utilizzato in profumeria. L'infuso di lavanda può essere inoltre assunto come bevanda dalle proprietà calmanti e rilassanti.

CURIOSITA' La pianta, che era già nota agli antichi, veniva usata anche per la preparazione di talismani e portafortuna, legati a pratiche magiche ed esoteriche.



ORIGANO



Nativo dell'Europa e delle regioni centrali e meridionali dell'Asia, la parola *origano* trae la sua origine dalle parole greche: *oros* e *ganos* e significa splendore della montagna. A differenza di quanto accade per altre piante ed erbe, l'origano, con l'essiccazione, aumenta il proprio aroma caratteristico. Questa spezia ha un potere antiossidante tra i più elevati in assoluto, circa 46 volte superiore alla mela, che notoriamente viene considerata un ottimo antiossidante. L'origano presenta proprietà terapeutiche analgesiche, antisettiche, digestive.

CURIOSITA' Nell'antica Grecia si era soliti "agghindare" gli sposi con corone di origano perché era ritenuto simbolo di prosperità e felicità.

TIMO

Il timo è una pianta tipica dell'area mediterranea, balcanica e del Caucaso; il suo nome scientifico deriva dal greco *forza*, *coraggio*, qualità che risveglierebbe in coloro che ne odorano il profumo.

A questo proposito ricordiamo che i soldati romani erano soliti lavarsi con acqua di timo proprio per ottenere coraggio e forza fisica.

Il timo possiede notevoli proprietà antisettiche e disinfettanti. Costituiva una sostanza base usata dagli Antichi Egizi nel processo di imbalsamazione e i romani lo utilizzavano per conservare a lungo i cibi.

Fino alla fine della Prima guerra mondiale, con il timo si realizzavano i disinfettanti più diffusi; poche foglie di timo in una tazza di acqua bollente hanno un'azione disinfettante delle vie urinarie.

In cucina è utilizzato soprattutto su carni e pesce.

CURIOSITA' Nel medioevo si usava mettere un rametto di timo sotto al cuscino non solo per facilitare il sonno ma anche per tenere lontano gli incubi.

