



## GARDEN SHOP PIA

Motta di Costigliole (AT) - Via Chiabotti, 22

Tel. 0141.96.94.33

**APERTO TUTTI I GIORNI**

[www.gardenshoppia.it](http://www.gardenshoppia.it) [info@gardenshoppia.it](mailto:info@gardenshoppia.it)



Visita la nostra pagina Facebook!



08

*Le erbe aromatiche  
particolari*

## ERBA CIPOLLINA

Il suo nome scientifico comprende il termine *Allium*, cioè aglio, prodotto con cui presenta varie somiglianze. Sembra comunque che il termine abbia una derivazione celtica e significhi bruciante in riferimento al forte odore acre e pungente della pianta.

Tra le principali proprietà dell'erba cipollina troviamo quella antisettica, battericida e antiossidante; inoltre gli estratti svolgono un'azione diuretica, lassativa, cicatrizzante e stimolante.

**CURIOSITA'** E' una delle erbe aromatiche più utilizzate nella cucina francese, dove si aggiunge spesso a zuppe, salse e crepes.



## ELICRISO

Il suo nome deriva dalle parole greche *helios* (sole) e *chrysos* (oro). Comprende circa 600 specie di piante a fiore in tutto il mondo.

In particolare l'*Helichrysum italicum*, noto anche con il nome di semprevivo, è molto diffuso in Italia, specialmente in Liguria. Per uso esterno, l'Elicriso è indicato per psoriasi, eczemi e scottature. In cosmesi, gli estratti di elicriso trovano impiego in prodotti solari e in prodotti per la detersione di pelli grasse e irritate.

**CURIOSITA'** Esteticamente questa pianta ricordava il sole e veniva utilizzata per decorare le statue delle divinità.

## BORRAGINE

La pianta è probabilmente originaria dell'Oriente. Il nome deriva dal latino *borra* (tessuto di lana ruvida), per la peluria che ricopre le foglie. In cucina le foglie vengono utilizzate cotte per minestrone, pasta fresca ripiena, torte e frittate. Tipico è il consumo in frittelle dei fiori e delle foglie (passate in pastella e poi fritte). La cottura elimina la peluria che copre le foglie. In moderata quantità le foglie giovani sono usate crude in insalata.

Grazie alle sue proprietà antinfiammatorie, la borragine viene impiegata nella medicina popolare per la cura dei reumatismi, per calmare la tosse e le infiammazioni delle vie orali.

**CURIOSITA'** La borragine viene anche chiamata la pianta del buon umore, perché ai tempi degli antichi romani veniva considerata un rimedio contro malinconia e tristezza e Carlo Magno la descriveva come generatrice di buon umore.



## CORIANDOLO

Detto prezzemolo cinese, il termine significa somigliante alla cimice; questo perché i frutti acerbi e le foglie del coriandolo emanano un odore sgradevole che richiama quello delle cimici. E' usato prevalentemente nella cucina indiana e latino americana. In Europa è oggi tornato in auge al seguito di quelle culture culinarie. Secondo alcuni recenti studi nell'essere umano esistono delle componenti genetiche in base alle quali il coriandolo può essere apprezzato oppure del tutto sgradevole. Ha diverse proprietà terapeutiche: favorisce la digestione, apporta benefici in caso di crampi intestinali e di diarrea ed aiuta ad alleviare l'emicrania.

**CURIOSITA'** Dai semi rivestiti di zucchero prendono nome i coriandoli di Carnevale, in un secondo momento pallottoline di gesso, ora dischetti di carta multicolori.



## CERFOGLIO

Il significato è discusso: fiore di siepe o rallegrò per l'odore, in riferimento all'aroma delle sue foglie. È indicato dovunque possa essere usato il prezzemolo, al quale spesso è preferito per il suo sapore più delicato. Particolarmente indicato con le uova. E' utilizzato per curare contusioni, punture di insetto, occhi infiammati dal sole e dal vento, geloni e nella preparazione di cataplasmi. Il decotto era usato anche per lavare le parti arrossate dei neonati. L'infuso è utilizzato per curare idropisia, coliche epatiche, reumatismi, gotta e dolori mestruali. È considerato un purificatore del sangue.

**CURIOSITA'** Il cerfoglio aiuta ad allontanare le formiche, e se avete un piccolo orto che volete proteggere naturalmente dalle lumache un piccolo recinto di cerfoglio vi aiuterà!



## PIRETRO

E' una pianta rustica coltivata per la preparazione di un insetticida naturale impiegato nella lotta biologica dei parassiti dell'orto e nella lotta domestica di mosche, scarafaggi e zanzare.

**CURIOSITA'** E' chiamato crisantemo della Dalmazia, perché il suo fiore assomiglia al San Carlino ed è originario della Dalmazia.



## DRAGONCELLO

È originario della Siberia del sud e della Russia meridionale. Si suppone che il nome dragoncello derivi dall'antica credenza che la pianta avesse il potere di

guarire le persone dai morsi degli animali velenosi. Ha un sapore amarognolo e pungente. L'aroma del dragoncello viene esaltato dal calore della cottura. È molto utilizzata nella cucina toscana e in quella francese per insaporire pesce, uova ed altre pietanze. È uno dei componenti principali della salsa bernese che si usa per insaporire la carne alla griglia. Ha proprietà antisettiche e digestive. Le foglie contengono sali minerali e le vitamine A e C. Masticare le foglie riduce la sensibilità delle papille gustative, favorendo l'assunzione di medicine amare.

**CURIOSITA'** Nell'antica Grecia le foglie di dragoncello venivano masticate per ridurre il mal di denti.

## RUTA

Il suo nome scientifico significa dal forte odore. La ruta, ai giusti dosaggi, ha proprietà digestive che trovano riscontro nell'usanza di mettere un rametto di ruta in infusione nella grappa, proprio a scopo digestivo. E' tuttavia una pianta tossica e il suo uso come pianta officinale deve essere fatto sotto controllo medico. Di conseguenza la ruta viene principalmente utilizzata nei giardini per la creazione di siepi; i suoi graziosi fiori gialli sbocciano ad estate inoltrata.

**CURIOSITA'** Una proprietà della ruta è quella di allontanare insetti e topi che sembrano non sopportare il suo odore; ultimamente si è anche scoperto che alcune piante di ruta nel giardino tengono alla larga le zanzare e le vipere dalla casa.



## RABARBARO

E' originario della Cina, dove sembra che venisse usato già dal 2700 a.C.

Il nome rabarbaro deriva da due parole greche: *ra* che significa pianta e *barbaron* che sta a indicare che questa pianta era solitamente coltivata da popolazioni barbare. Il suo sapore è amarognolo; è un ingrediente prezioso per preparare ottime confetture, per far esaltare i sapori di alcuni piatti, oppure si può candire. Ha proprietà lassative, ma, se assunto sotto forma di tisana prima dei pasti, può portare alcuni benefici al fegato ed alla digestione e, per uso esterno, viene impiegato, soprattutto in Cina, per curare scottature e ferite.

**CURIOSITA'** Una volta assunto, il rabarbaro è in grado di variare il colore delle urine in un giallo intenso, a volte anche rosso.

