

salute&benessere

*Iscriviti alla newsletter su [www.etadellacquario.it](http://www.etadellacquario.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi.  
Riceverai in omaggio un estratto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

In copertina: immagini di erbe medicinali tratte dal sito [www.canva.com](http://www.canva.com)

© 2021 Edizioni L'Età dell'Acquario  
L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.  
Corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: ottobre 2021  
ISBN 978-88-3336-309-7

Giacomo Superti

# ERBE AROMATICHE E PIANTE MEDICINALI

*Coltivazione, utilizzo e ricette  
per la cura e la salute del corpo*

 **Edizioni**  
*L'Età dell'Acquario*



ERBE AROMATICHE  
E PIANTE MEDICINALI



## Chi sono

Mi chiamo Giacomo e vengo da un paesino sperduto nella campagna bresciana. Provengo da una famiglia di contadini da cui ho appreso la passione per l'agricoltura e l'importanza della vita a contatto con la natura.

La cosa che più mi affascina della natura sono i suoi ritmi lenti e regolari, scanditi dalle stagioni, che non possono essere accelerati. Chi vive di agricoltura impara a essere paziente e a lasciare che le cose seguano il loro corso naturale.

La vita moderna ci sta privando di una delle cose più preziose che abbiamo: il tempo. Continuiamo a correre, spinti dalla frenesia quotidiana, senza fermarci un attimo a osservare la bellezza del vento tra le fronde di un albero o a goderci i profumi dei fiori in primavera.

Corriamo per essere i migliori, per dimostrare di essere all'altezza delle aspettative, per essere al centro dell'attenzione, per essere qualcun altro.

Gli stereotipi che la società ci impone sono così lontani da noi stessi che dobbiamo continuare a correre per raggiungerli, dimenticandoci di vivere come la persona migliore di questo mondo: noi stessi, appunto.

Quello che dobbiamo fare è rallentare i nostri ritmi e cercare di distaccarci da tutti quegli stereotipi velenosi che la

società moderna ci impone ogni giorno. Non è facile riuscire nell'intento di accorgersi che stiamo correndo sulla ruota del criceto. Fortunatamente un modo esiste.

Il modo migliore per riuscire a rallentare e goderci appieno ogni attimo che viviamo è quello di ritornare a contatto con la natura. Non si parla di vivere isolati dal resto del mondo, vivendo di sussistenza o come eremiti. Si tratta di entrare in contatto con la naturalità delle cose e utilizzare gli insegnamenti che la natura ci dona nella vita quotidiana.

Prendersi cura del proprio cibo, oltre a essere un modo per avere alimenti sani, è anche estremamente terapeutico. È stato dimostrato che le persone anziane che si prendevano cura di una pianta presentavano una concentrazione di ormoni positivi nel sangue sensibilmente maggiore rispetto a chi non lo faceva.

L'erboristeria è un ramo della medicina alternativa che sta diventando sempre più diffuso. Questo perché si è appurato che gli effetti delle piante medicinali nel trattamento delle patologie lievi sono migliori rispetto a quelli dei medicinali chimici.

La prima motivazione è che le erbe, essendo rimedi naturali, nella maggior parte dei casi non hanno effetti avversi e possono essere utilizzate anche dalle categorie di persone fragili.

Coltivare e utilizzare rimedi naturali vi permetterà di uscire dalla dimensione frenetica che ci costruiamo addosso tutti i giorni. Le piante hanno bisogno di tempo per crescere, hanno bisogno di tempo per essere preparate e hanno bisogno di tempo per essere utilizzate. Tutta questa lentezza vi distaccherà dai vostri problemi quotidiani e vi farà entrare in una dimensione nuova, dove non c'è spazio per la frenesia.



Questo volume vuole essere una guida alla conoscenza delle proprietà delle principali erbe aromatiche e dei loro utilizzi più efficaci. Potrete trovare un capitolo dedicato alle principali patologie curabili con rimedi naturali e infine una parte dedicata all'utilizzo delle erbe aromatiche in cucina.

Se siete interessati ad approfondire argomenti relativi al mondo naturale, alla coltivazione e alla cura della vostra persona senza l'utilizzo della chimica, vi invito a visitare il mio blog: [giardinaggiourbano.net](http://giardinaggiourbano.net). Qui vengono pubblicati settimanalmente articoli gratuiti, che amplieranno ancora di più le vostre conoscenze su questo fantastico mondo.

Ci vediamo lì.

## L'orto di piante officinali

Essere sicuri della provenienza e delle modalità di coltivazione delle erbe curative è sempre molto difficile. Molto spesso queste informazioni sono omesse dalle aziende produttrici, che si limitano solo a citare i principi attivi contenuti.

Il modo migliore che abbiamo per essere sicuri della provenienza è quello di coltivare in casa le essenze che utilizziamo più frequentemente.

Inoltre, come abbiamo detto, coltivare erbe, verdure o fiori, ci darà la possibilità di rientrare in contatto con la natura e riscoprire i ritmi che si sono persi con l'odierna vita frenetica.

Comprendere come funzionano i ritmi e i cicli naturali è parte integrante dei sistemi di cura tradizionali; questa è una delle principali differenze rispetto alla medicina tradizionale, infatti in questo modo possiamo sapere da dove i nostri medicinali derivano, come sono stati creati e da chi.

Anche se non avete il pollice verde, non dovete preoccuparvi. La maggior parte delle erbe officinali è molto rustica e sopravvive anche in condizioni estreme. In alcuni casi queste erbe vengono considerate infestanti nell'agricoltura intensiva.

Fino a pochi anni fa, la maggioranza delle persone aveva una parte del giardino o dell'orto dedicata alle piante aromatiche.

Le piante officinali, inoltre, presentano un aspetto armonioso e colorato, caratteristica che le rende perfette per le consociazioni con piante e fiori da giardino.

È curioso scoprire come alcune delle erbe medicinali più costose siano semplicemente i fiori di comuni piante, come ad esempio la valeriana.

## Conoscere le erbe locali

Se non disponete di un giardino o di un terrazzo, o semplicemente non avete tempo da dedicare alla coltivazione, è possibile raccogliere queste erbe direttamente in natura.

La fitoterapia può diventare veramente economica, se siamo in grado di riconoscere le erbe officinali locali.

Spesso considerate «erbacce» o erbe infestanti, alcune piante medicinali crescono proprio nel vostro giardino o nei parchi pubblici. Molte si sono adattate bene al terreno locale (e in alcuni casi hanno preso il sopravvento), e oggi sono tra i rimedi curativi più utilizzati.

Le erbe che troverete in questo libro sono facilmente riconoscibili. È molto probabile che abbiate già queste essenze nella vostra cucina.

### *La raccolta delle erbe aromatiche*

Le diverse parti della pianta hanno tempi di raccolta differenti.

– *I boccioli e i fiori* vanno raccolti appena aperti; quando saranno completamente schiusi, avranno già perso la maggior parte del loro potenziale curativo.

– *Le foglie* vanno raccolte prima che la pianta sia in piena fioritura. La fioritura, nella maggioranza dei casi, induce una lignificazione del fusto e dei tessuti giovani. La lignina è un composto complesso che trattiene la maggior parte delle sostanze nutritive rendendole, di fatto, non disponibili.

– *Le radici* vengono generalmente raccolte in primavera o in autunno, quando l'energia della pianta è ancora contenuta in esse oppure nei bulbi. In primavera e in estate l'energia della pianta si sposta verso le foglie, i fiori, i semi o i frutti per fornire loro nutrimento, lasciando quindi le radici impoverite e meno potenti.

Queste sono linee guida generali. Dovete trattare le erbe curative selvatiche come se foste al banco della frutta al supermercato: se vi sembrano belle e rigogliose, potete raccoglierle.

### *Fresche o essiccate?*

Sebbene per la preparazione di rimedi curativi siano da preferire le erbe fresche, anche quelle essiccate, se conservate alla giusta temperatura, sono altrettanto efficaci.

Le erbe, per mantenere le proprietà curative, devono essere raccolte e conservate nel modo corretto. Se i procedimenti vengono svolti correttamente, l'unica differenza tra i due formulati sarà il contenuto di acqua. Ci sono alcune preparazioni in cui le erbe essiccate sono da preferire a quelle fresche. Nel caso in cui volessimo preparare oli o pomate, l'acqua contenuta nelle formulazioni verdi potrebbe danneggiare il prodotto finale.

Spesso le piante secche hanno una maggiore concentrazione rispetto a quelle fresche, perché l'acqua in esse conte-

nuta viene rimossa, rendendole così utili per la produzione di medicinali.

Le erbe, però, non sono disponibili tutto l'anno, quindi la conoscenza delle corrette pratiche di essiccazione è essenziale ai fini della preparazione.

È preferibile utilizzare le erbe spontanee o coltivate in modo biologico. Evitate di utilizzare piante raccolte ai bordi delle strade o vicino alle fabbriche. Dopotutto, verranno utilizzate come cure per il nostro corpo.

### *Essiccare erbe di alta qualità*


Le condizioni migliori per essiccare le erbe sono:

- una temperatura costante tra i 32 °C e i 43 °C;
- minor umidità possibile;
- buon ricircolo d'aria;
- protezione dai raggi solari diretti.

I punti sopraccitati sono da prendere in considerazione quando si vuole essiccare e ottenere un prodotto di qualità. I due fattori cardine per la riuscita della procedura sono, però, la temperatura e l'umidità. Molti dei costituenti medicinali nelle piante sono sensibili al caldo, specialmente gli oli essenziali aromatici. Essiccare le piante a una temperatura superiore ai 43 °C può causare la distruzione di questi composti.

### *Tecniche di essiccazione*

Purtroppo non esiste una tecnica generale per essiccare tutti i tipi di piante. Non tutte le piante possono essere essiccate nello stesso modo, quindi dovrete trovare voi il metodo



## Preparazione delle principali erbe curative

Sono diversi i preparati che potrete realizzare in cucina: *infusi, decotti, sieri, oli, pomate, unguenti, tinture e pillole.*

Una volta appresi i metodi su come creare questi composti, sarete in grado di utilizzare le piante officinali a vostro piacimento e in base alle vostre necessità.



### *Come misurare i quantitativi*



In cucina la misurazione delle quantità si effettua, in genere, sfruttando il peso dei prodotti, in quanto i normali alimenti sono facilmente pesabili, avendo un peso specifico elevato.

Quando si parla di erbe essiccate, foglie, fiori e tutto ciò che riguarda le erbe officinali, invece, si possono utilizzare le parti come parametro di misura. Per poter avere un rapporto corretto tra gli ingredienti di un preparato a base di erbe, dovremo utilizzare il volume.

Possiamo usare qualsiasi oggetto contenitore per misurare le quantità; ciò che realmente conta è il rapporto tra gli elementi. L'importante, inoltre, è impiegare sempre lo stesso strumento di misura. Se quindi scegliamo una tazza da tè



per misurare una parte di un'erba, dovremo usare sempre quella per misurare tutti gli altri componenti del preparato.

In generale, nelle ricette e nelle preparazioni che troverete nel libro utilizzeremo come metro di misura o una tazza da tè o una «parte», dove «una parte» sta a indicare il valore di un volume (tazza da tè, piatto, contenitore, becher ecc.).

Sebbene questo metodo non permetta di bilanciare perfettamente i quantitativi, sarà comunque sufficiente per creare un ottimo rimedio a base di erbe.

### *Infusi e decotti*

La differenza sostanziale tra un normale infuso e uno con azione benefica sulla nostra salute è molto semplice. Mentre il normale tè viene consumato principalmente per il piacere di farlo e il sapore è il principale aspetto che viene valutato, per un infuso medicinale il sapore viene messo in secondo piano, preferendo invece gli effetti che ha sulla nostra salute.

Sebbene il consumo istantaneo sia il modo migliore per consumare un infuso, questo può anche essere preparato e conservato in frigorifero per qualche giorno.

La sostanziale differenza tra un infuso e un decotto sta nelle modalità di preparazione.

Foglie e fiori hanno proprietà che possiamo definire «prontamente disponibili»: essendo composte principalmente da tessuti molli e non lignificati, possono rilasciare gli elementi facilmente.

Radici e tuberi, al contrario, presentano una membrana vegetale molto più spessa e resistente, e questo fa sì che gli elementi contenuti non siano prontamente disponibili, ma debbano subire un'infusione prolungata.