

ilgiardinodegliarom.



IncontRha



CORSO DI AROMATERAPIA  
IL CERCHIO CHE UNISCE: "*non solo aromatiche*"





CORSO DI AROMATERAPIA  
IL CERCHIO CHE UNISCE: "*non solo aromatiche*"

Associazione "Il Giardino degli Aromi"  
Associazione "Incontrho"

**CORSO DI AROMATERAPIA**  
**IL CERCHIO CHE UNISCE: *"non solo aromatiche"***

**presso lo SGA - SPAZIO GIOVANI AUTOGESTITO**  
**Via Alfa Romeo n. 1 ARESE**

**12, 19, 26 ottobre**

**2, 9, 16 novembre 2011**

**dalle 9:30 alle 12:30**

Associazione "Il Giardino degli Aromi"

Sede legale e operativa: Via Ippocrate 45 – 20161 MILANO

Tel. e fax 02.66203319 – indirizzo e-mail: [ilgiardinodegliaromi@libero.it](mailto:ilgiardinodegliaromi@libero.it)

P.I. 03936280969

Associazione "Incontrho"

Associazione dei familiari e volontari per la salute mentale

Sede: Via Cadorna 43 - 20017 RHO (MI)

Cell. 338.4709158 (Francesco) cell. 3396453771 (Alberto)

Sito Web: [www.incontrho.it](http://www.incontrho.it) email: [alberto@incontrho.it](mailto:alberto@incontrho.it)

## PREFAZIONE A CURA DI FRANCESCO TIRRITO

*Quanti di noi, durante una scampagnata, una passeggiata lontano dall'asfalto, si sono soffermati ad ammirare o anche solo per dedicare un poco di attenzione alle piante che abitano i prati, i bordi delle strade, i campi incolti, il sottobosco?*

*La superficialità con la quale osserviamo l'ambiente che ci circonda ha ridotto la nostra possibilità di cogliere emozioni, di accrescere la nostra conoscenza della grande varietà di piante che oltre al loro aspetto fisico, possiedono un grande valore per il nostro benessere fisico ed emozionale.*

*Per stimolare la nostra curiosità e la nostra capacità di fruire di questi doni che la Natura ci elargisce in grande varietà, noi dell'Associazione Incontrho da tre anni impegnati ai temi della natura abbiamo partecipato ad un ciclo di sei incontri didattici condotti dalla nostra esperta Geraldina Strino della cooperativa "Il Giardino degli Aromi" (già il nome dice tutto), realtà operante presso la struttura del "Paolo Pini" che ha elaborato questo progetto di educazione all'uso delle erbe e delle piante officinali.*

*Così abbiamo imparato ad aromatizzare sale, olio, aceto, con lo scopo non solo di rendere più appetitosi i cibi ma anche per la cura della persona. A completamento del prezioso lavoro svolto, sempre lei, la nostra simpatica e dinamica prof, ha raccolto in questa utilissima dispensa le lezioni tenute nei suddetti incontri che la Provincia di Milano ha finanziato e alla quale va il nostro sentito ringraziamento, aggiunto alla disponibilità del Comune di Arese per aver concesso lo Spazio S.G.A. "spazio giovani autogestito" dove si sono tenuti gli incontri.*

*Ringraziamo, naturalmente, anche l'Insegnante Geraldina Strino per il suo impegno e il suo entusiasmo, l'Educatore Claudio Castelli, per aver garantito la partecipazione dei Ragazzi del C.R.A. la "Comunità Riabilitativa ad alta Assistenza e del Centro Diurno dell'Unità Operativa Psichiatrica n° 42 di Rho con alcuni Genitori sempre molto presenti.*

*Un ringraziamento al presidente Alberto Savoia che, col suo dinamismo, ci stimola a fare sempre meglio.*

Rho/Arese Dicembre 2011  
Per l'Associazione IncontRho  
il Referente del Progetto  
Francesco Tirrito

## Indice

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>6</b>
<b>LA RACCOLTA</b>	<b>7</b>
<b>ESSICCAMENTO</b>	<b>9</b>
<b>CONSERVAZIONE</b>	<b>10</b>
<b>UTILIZZO</b>	<b>10</b>
<b>TISANE</b>	<b>12</b>
<b>OLEOLITI PER MASSAGGI</b>	<b>13</b>
OLEOLITO CON FIORI SECCHI	13
OLEOLITO CON FIORI FRESCHI	14
<b>PEELING</b>	<b>16</b>
<b>L'ALCHIMIA DELLE ERBE AROMATICHE</b>	<b>17</b>
<b>LE NOSTRE ERBE</b>	<b>17</b>
TABELLA "ERBE AROMATICHE"	20
USO IN CUCINA	22
<b>LE ERBE AROMATICHE</b>	<b>23</b>
<b>RICETTE</b>	<b>25</b>
PEPERONI ALLE MANDORLE	25
TOFU ALLE ERBE AROMATICHE	26
TEGOLINE ALLA LAVANDA	26
SABLES AL BURRO AROMATIZZATO	27
GRISSINI DI SEDANO RAPA	27
ZUPPA DI PATATE (O TOPINAMBOUR, O ZUCCA) AL LATTE	28
LIEVITO MADRE	29
IL GHEE	30
ACETI AROMATICI	31
SALE AROMATICO	31

## INTRODUZIONE

L'uso delle piante medicinali si può dire antico quanto l'uomo. Fra le testimonianze più antiche ricordiamo quella dei cinesi dell' 8000 a.C. e della civiltà Sumerica del 5000 a.C.. Tale utilizzo coinvolge tutte le epoche e tutti i popoli sia orientali che occidentali. Essi, usando soprattutto il sistema empirico, basato su successivi tentativi ed errori, hanno accumulato una enorme conoscenza, tanto che i medici di ogni epoca hanno avuto molte piante a disposizione.

La correttezza d'uso di tali piante viene, il più delle volte, confermata dai numerosi studi scientifici e clinici moderni. Tali conoscenze si sono andate via via arricchendo e perfezionando, anche per via degli scambi culturali e dei commerci fra i popoli. L'Italia non è stata da meno: infatti vari sono stati i medici italiani famosi nei secoli scorsi e varie le scuole mediche, fra le quali la Salernitana, apprezzata e famosa in tutto il mondo per quattro secoli.

Una pianta contiene sempre diverse centinaia di molecole differenti ed esercita un effetto terapeutico globale, dovuto proprio al suo Fitocomplesso.

"La pianta integra ha una azione più decisa, più completa rispetto ai suoi singoli principi attivi. Essa è un insieme sinergico naturale, con un'attività terapeutica più elastica e adattabile, che ci permette di ottenere lo stesso risultato prescrivendo una dose minore, restando perciò al di sotto della soglia di tossicità" (Bergeret C., Tétau M. 1983).

La **pianta medicinale** è una qualsiasi pianta utilizzata al fine di alleviare, prevenire o curare un disturbo oppure impiegata per alterare processi fisiologici e patologici o, ancora, qualsiasi pianta utilizzata come fonte di farmaci o di loro precursori.

La **pianta aromatica** è una qualsiasi pianta utilizzata nel settore alimentare per l'aromatizzazione dei cibi.

I principi attivi sono tutte quelle sostanze che hanno un effetto (attività farmacologica) sul nostro organismo e possono essere di origine vegetale, animale o sintetica.

La parte della pianta, che contiene i principi attivi, viene definita **droga**, e può essere direttamente utilizzata a fini terapeutici o come sostanze ausiliarie per la preparazione di forme farmaceutiche.

La droga viene raccolta durante "il tempo balsamico" ossia il periodo dell'anno in cui il rendimento delle sostanze farmacologicamente attive è qualitativamente e quantitativamente massimo.



## LA RACCOLTA

Il momento più adatto alla raccolta è il tempo balsamico, specifico per ogni pianta e che varia a seconda della specie, dell'età, della stagione e durante l'arco di una giornata.

Anche ciò che raccogliamo e utilizziamo di una pianta, ossia la droga, varia secondo la specie. Le parti che possono essere utilizzate sono le sommità fiorite, i fiori, le foglie, o le parti sotterranee come le radici, i rizomi, i tuberi, i bulbi.

Generalmente la raccolta viene effettuata quando c'è una bassa presenza di umidità (es. non in giornate piovose, dopo la pioggia o nelle ore di rugiada) per facilitare l'essiccamento e la conservazione.

Il momento migliore per la raccolta stessa è la mattina, quando la rugiada si è già asciugata, ma il sole non è ancora troppo forte, oppure la sera verso il tramonto. Per non ridurre le virtù medicinali è meglio che le parti da conservare non vengano lavate in acqua: sarà sufficiente strofinarle con un panno umido.

La raccolta di erbe spontanee deve essere fatta raccogliendo esclusivamente le erbe che si conoscono bene, e con il massimo rispetto per l'ambiente e per le specie raccolte; si procede alla raccolta senza depauperare la zona, asportando solo parte degli esemplari presenti, dando modo ai rimanenti di riprodursi, e alternando ogni volta la zona di raccolta.

Attenzione: non raccogliere nei pressi di possibili fonti d'inquinamento come in zone di coltura intensiva, dove possono essere stati usati pesticidi, diserbanti e anticrittogamici.

**Foglie:** si raccolgono generalmente subito prima della fioritura; devono essere asciutte, ben sviluppate e sane, evitando la raccolta di quelle inferiori poiché sono le prime a nascere e quindi le più deteriorate.

**Fiori, e sommità fiorite:** raccolti in piena fioritura perché la percentuale di p.a. è max. Meglio la mattina con il bel tempo, con il sorgere del sole, appena si è asciugata la rugiada, perché hanno accumulato molto nella notte, e prima che il calore del sole faccia evaporare gli oli eterei.

**Gemme:** la raccolta va effettuata prima della fioritura in primavera o fine inverno (appena gonfiate), quando sono ancora chiuse e la fogliolina coriacea (perula), che la ricopre e protegge, non si è ancora staccata.

**Frutti:** secondo la loro natura, a diversi gradi di maturazione, ed i semi in essi contenuti, prima della spontanea apertura dei frutti.

**Radici e rizomi:** Quando la pianta è in riposo vegetativo, in genere in autunno per le annuali o biennali; all'inizio della primavera per quelle perenni, meglio nel periodo umido, in quanto il terreno è più morbido.

**Bulbi:** Dopo la fioritura, quando la parte aerea inizia ad appassire.

**Cortecce:** si raccolgono, a completo sviluppo della pianta, in inverno, prima dell'ingrossamento delle gemme, perché con la ripresa vegetativa si impoveriscono dei principi attivi; quelle delle conifere e delle piante resinose in primavera.

La raccolta delle piante annuali deve avvenire al loro completo sviluppo; quella delle piante biennali, nel loro secondo anno di vita e quella delle erbe, prima della fioritura. Per le specie pluriennali va tenuta una distanza di 10-15 cm dal colletto per assicurare una ricrescita.





Subito dopo la raccolta, nella pianta iniziano importanti modificazioni chimiche, tramite l'azione di enzimi e processi di fermentazione, o la comparsa di muffe in presenza di un alto grado di umidità.

Durante la raccolta è preferibile usare cesti o contenitori simili, dove possa circolare l'aria, e non ammassare o comprimere le parti vegetali raccolte, perché potrebbero macchiarsi o fermentare e il calore prodotto degraderebbe i principi attivi.

Quando non devono essere utilizzate fresche (es. per la distillazione o nelle tinture madri), il metodo migliore per la loro conservazione è l'essiccamento, ossia l'eliminazione dell'acqua in esse contenuta.

Importanti fattori per questo procedimento sono la temperatura e la durata; infatti un rapido essiccamento permette il blocco degli enzimi quindi la fissazione dei diversi principi e una temperatura adeguata permette di alterare il meno possibile la composizione chimica della pianta e anche il suo aspetto.

L'essiccazione naturale, effettuata per pochi quantitativi di erbe, si può fare al sole, solo per certe radici come per la bardana o il tarassaco officinale, o all'ombra per preservare i colori e gli aromi delle foglie e dei fiori (menta, camomilla romana, salvia officinale).

Il materiale raccolto deve essere mondato dalle parti estranee ed inerti, tagliato in frammenti grossolani e riposto in appositi locali al riparo dalla luce diretta, dalla polvere e dall'umidità; il procedimento consiste nello stendere le droghe da essiccare in strati molto sottili, in cassette foderate con tela o su telai rivestiti da una rete finissima, rivoltando il materiale più volte, nel corso della giornata, in locali areati e caldi in modo che l'essiccamento possa avvenire quanto più rapidamente possibile.

Le erbe intere, i rami con foglie od i fiori con stelo lungo, nel caso di mancanza di spazio, devono essere legate in mazzi ed appese con spago o raffia (mai con filo di ferro). E' però preferibile una prima fase di asciugatura, prima di formare i mazzi.

In seguito alla perdita d'acqua, le piante perdono notevolmente di peso. Nella pratica, si calcolano 3-4 parti di materiale fresco per una di secco.

Ovviamente dipende dal contenuto di liquidi nella pianta fresca di partenza; questi sono in quantità superiore nei fiori, nelle foglie, nei bulbi e nei tuberi; ad es., da un kg di camomilla fresca, si possono ricavare circa 400 gr di materiale essiccato.

## CONSERVAZIONE

Con l'essiccazione si ha una inibizione degli enzimi, ma non la loro distruzione; per questo motivo, le piante essiccate devono essere conservate al riparo dall'umidità, dagli insetti e dalla luce, preferibilmente in barattoli di vetro o ceramica (anche di vetro scuro o porcellana), dotati di tappo a chiusura ermetica piuttosto che in sacchetti di carta per generi alimentari o di tela, che consentano un'aerazione (non in buste di nylon o plastica).

E' consigliabile scrivere la data di raccolta delle piante, che non dovrebbero essere conservate per più di un anno.



## UTILIZZO

Le differenti modalità, che abbiamo di poter utilizzare le erbe fresche/secche tali e quali o fresche/secche nei preparati, dipendono dall'utilizzo che ne vogliamo fare e di cui necessitiamo.

Esistono diversi modi (metodi di estrazione) per poter prelevare dalle piante tutte le qualità e le proprietà a noi utili ed impiegarle poi nella preparazione di diversi prodotti per il benessere od alimentari.

Le estrazioni avvengono tramite l'utilizzo di solventi (sostanze in grado di sciogliere altre sostanze senza danneggiarle o modificarle) come acqua, alcool, olio ed aceto; da esse otteniamo: tisane, decotti, tinture, aceti aromatici (acetoliti), vini aromatici (enoliti), oleoliti (oli da massaggio od oli base per la preparazione di unguenti, creme e saponi) ed oli aromatici da utilizzare in cucina.

Con la giusta cura e l'attenzione, durante tutte le fasi di coltivazione, raccolta, essiccazione, trasformazione ed utilizzo, riusciremo ad ottenere, in cambio, dalle erbe il massimo della loro efficacia ed il massimo, nella qualità, dei prodotti ottenuti.

Attraverso l'infuso od il decotto, si effettua una estrazione dei **principi attivi** della pianta; il metodo cambia a seconda di ciò che noi vogliamo ricavare dalle erbe.

**Infuso:** consiste nel gettare dell'acqua bollente, su fiori, foglie od altre parti della pianta ben sminuzzata, e lasciar riposare qualche minuto. L'infuso è particolarmente adatto, avendo a che fare con piante delicate o fiori; gli oli essenziali, contenuti nelle erbe aromatiche, sono sostanze molto volatili ed evaporerebbero se sottoposti ad ebollizione. Il tempo di infusione varia a seconda delle piante: da 3 a 5 minuti per il tiglio, salvia, menta, melissa, verbena, artemisia e timo, mentre una pianta coriacea come la bardana la lasceremo riposare 10 minuti.

**Decotto:** si prepara mettendo la pianta sminuzzata in acqua fredda, tiepida o già in ebollizione, secondo i casi, e facendo bollire il tutto da 5 a 20 minuti.

Se, ad esempio, i principi attivi, che ci interessano, sono mucillagini (foglie di malva), tannini od oli amari, essi si ricavano facendo bollire le erbe, in acqua, per un periodo tanto più lungo quanto più queste sono legnose. Questa preparazione è, di solito, raccomandata per le specie vegetali o per le parti di vegetale piuttosto coriacee come rami, scorza, radici e semi. Nel caso di radici o legni duri, è utile una macerazione preventiva, di circa 12 ore, prima della decozione.

L'infuso ed il decotto possono essere utilizzati, per fare impacchi, applicando sulla parte interessata garze imbevute del preparato.

Sono preparati facilmente alterabili e quindi è bene prepararli al momento dell'utilizzo.

**Rimedio a base di erbe** (o fitoterapico): è una preparazione medicinale che contiene, come sostanze attive, esclusivamente droghe vegetali, intere o parte di esse, grezze, sia per tinture, enoliti, tisane e decotti, lozioni, impacchi e cataplasmi che, lavorate a mano, per capsule, compresse, unguenti e pomate.



Le principali applicazioni sono:

### **Acidità di stomaco**

Infuso di camomilla e menta: un pizzico di ognuna per una ciotola.

### **Aerofagia**

Infuso di anice, finocchio, salvia: un pizzico di ognuno per una ciotola, una tazza dopo i pasti.

### **Asma e bronchite**

Infuso di timo, maggiorana, issopo: un pizzico di ognuna per una tazza.

### **Asma**

Infuso di malva, lavanda, salvia, tiglio: un pizzico di ognuna per una tazza.

### **Bronchite**

Infuso di salvia, timo, rosmarino, issopo: un pizzico per 1 litro di acqua, 2-3 tazze al giorno.

### **Stitichezza**

Infuso di anice, salvia, camomilla, verbena e basilico: un pizzico per una ciotola, 1-2 tazze al giorno.

### **Crampi allo stomaco**

Infuso di lavanda (2 pizzichi), anice verde e origano (1 pizzico), melissa (2 pizzichi) e salvia (3 pizzichi): per un litro di acqua, una tazza prima dei pasti.

Infuso di menta, timo, camomilla, maggiorana: un pizzico di ognuna per una tazza.

### **Mal di gola**

Infuso di timo, menta, fiori di malva, salvia: un pizzico di ognuna per una ciotola d'acqua.

### **Dolori mestruali**

Infuso di achillea, maggiorana, camomilla, (menta, finocchio, o arancia per addolcirne il sapore).

### **Depurativa per il fegato**

Infuso di maggiorana, rosmarino, menta, origano: un pizzico di ognuna per una tazza.

## **OLEOLITI PER MASSAGGI**

L'oleolito è il risultato della macerazione delle piante in un olio (d'oliva o di mandorle) che, in seguito, può essere usato per massaggiare il viso e il corpo o come base per la preparazione di unguenti, creme, peeling e saponi.

Per produrre l'oleolito si possono utilizzare sia piante essiccate che fresche, ma i procedimenti sono un po' diversi; l'oleolito con pianta fresca richiede un procedimento più complesso, ma il prodotto finale è anche più potente.

### **OLEOLITO CON FIORI SECCHI**

#### **Oleolito alla Melissa**

Il rapporto del peso olio/pianta secca è uno a dieci.

Per esempio un litro di olio per 100 grammi di pianta secca (foglie in questo caso).

#### **Fase di macerazione**

Far essiccare le foglie, in un luogo arieggiato e in ombra. In 6-7 giorni dovrebbero essere pronte per l'uso (il tempo di essiccazione è molto variabile secondo l'umidità dell'aria).

Pestare le foglie con il mortaio, metterle in un vaso di vetro, aggiungere l'olio, mescolare con un cucchiaino di legno, chiudere il vaso ed etichettare, indicando il contenuto e la data del giorno

Esporre al sole per almeno 21 giorni.

Ogni giorno - almeno per tre volte al giorno - mescolare il preparato.

#### **Fase di filtratura**

Alla fine del periodo di macerazione, colare, utilizzando una tela od una garza, l'olio e mettere sotto pressa ciò che rimane dopo la colatura, in modo che si ricavi il più possibile dalla pianta macerata.

Non avendo a disposizione un piccolo torchio, l'operazione da fare, e che si avvicina di più ad una torchiatura, è quella di strizzare il più possibile la tela contenente le foglie impregnate d'olio.

#### **Fase di imbottigliamento**

Il prodotto finale, della colatura e della torchiatura, deve essere versato in una bottiglia od un contenitore di vetro scuro, riempiendolo, chiudendolo bene ed etichettandolo, indicandone il contenuto e la data del giorno.

### **Conservazione**

L'oleolito deve essere conservato al riparo dalla luce, in un luogo fresco ed asciutto; non conviene superare un anno dalla preparazione. L'eventuale odore di "rancido" è un segnale della perdita di qualità e scadenza del prodotto.

### **Utilizzo**

Oleolito alla Melissa: per massaggio antispastico e calmante (anche nei dolori mestruali) antinevrosi - contro l'insonnia.

Oleolito alla Citronella: come analgesico, per massaggi sulla zona digestiva; con l'aggiunta di olio essenziale all'origano od alla menta, stimola e tonifica. Repellente contro insetti e zanzare.

## **OLEOLITO CON FIORI FRESCI**

### **Oleolito alla lavanda**

Il rapporto del peso olio-pianta fresca è uno a venti.

Per esempio: un litro di olio per 200 grammi di pianta fresca (fiori in questo caso).

### **Fase di macerazione:**

Raccogliere i fiori in piena fioritura (giugno - luglio).

Pestare i fiori con il mortaio, metterli in un vaso di vetro, aggiungere olio, mescolare con un cucchiaino di legno; non chiudere il vaso con il coperchio, ma coprirlo semplicemente con una garza o carta assorbente ed etichettare indicando il contenuto e la data del giorno.

Esporre al sole durante il giorno, la sera togliere la garza e chiudere il vaso di vetro con il suo coperchio. Lasciare macerare per almeno 21 giorni.

Ogni giorno - almeno per tre volte al giorno - mescolare il preparato con un cucchiaino di legno.

### **Fase di filtratura:**

Alla fine del periodo di macerazione, colare, con una tela od una garza, l'olio e mettere sotto pressa ciò che rimane dopo la colatura in modo che si ricavi il più possibile dalla pianta macerata.

Non avendo a disposizione un piccolo torchio, l'operazione da fare, e che si avvicina di più ad una torchiatura, è quella di strizzare il più possibile la tela contenente i fiori impregnati d'olio.

**Fase di imbottigliamento:**

Il prodotto finale, della colatura e della torchiatura, va versato in una bottiglia od un contenitore di vetro scuro, riempiendolo, chiudendolo bene ed etichettandolo indicandone il contenuto e la data del giorno.

**Utilizzo:**

Oleolito alla Lavanda: grande calmante e antinfiammatorio - per massaggi in qualsiasi parte del corpo come antinfiammatorio - su diaframma, piedi e tempie come ansiolitico antinsonnia.



## PEELING

Tramite la miscelazione di sale fino, erbe aromatiche secche e olio od oleolito, si ottiene un ottimo esfoliante per la pelle, da utilizzare prima della doccia o del bagno, cui si aggiungono l'azione emolliente dell'olio e delle differenti proprietà benefiche delle erbe.

La pianta secca (foglie o fiori) deve essere finemente tritata nel mortaio ed aggiunta al sale contenuto in una ciotola. Le proporzioni tra le quantità di sale e pianta possono variare molto, secondo il tipo di pianta utilizzata e soprattutto considerando che si utilizzino foglie o fiori; possiamo comunque ipotizzare un rapporto 1:10 (1 parte di pianta per 10 di sale).

Quando i due ingredienti sono ben miscelati, aggiungiamo lentamente piccole quantità di olio fino ad ottenere un'amalgama più scura dell'impasto iniziale e moderatamente "unta".

Al peeling così ottenuto, può venire aggiunta qualche goccia di olio essenziale, per rafforzarne od integrarne l'azione, e può essere conservato in barattoli di vetro ben chiusi, anche per qualche mese.

### Esempi:

**Rilassante e distensivo:** sale, oleolito di alloro, olio essenziale di lavanda

**Lenitivo:** sale, oleolito di iperico, olio essenziale di lavanda

**Rinfrescante:** sale, olio di mandorla, foglie di menta secche

**Tonificante:** sale, olio di mandorla, foglie di rosmarino secche

**Rilassante:** sale, olio di mandorla, fiori di lavanda secchi

**Riequilibrante:** sale, olio di mandorla, petali di rose o olio essenziale alla rosa

**Purificante:** sale, olio di mandorla, fiori di elicriso secchi



## ALCHIMIA DELLE ERBE AROMATICHE

L'alchimia è una Scienza Antichissima, da considerarsi eterna e perciò non potremmo nemmeno collegarla ad una sua 'storicità', tuttavia sono interessanti i contatti che essa ha avuto con i contesti sociali, storicamente determinanti, con i quali essa ha più o meno nascostamente convissuto, delle varie 'colorazioni religiose' che è venuta via via assumendo, delle diverse vesti mitologiche con le quali è andata ricoprendosi, mascherandosi ai profani e contemporaneamente rivelandosi agli iniziati che la ricercavano. Se risalissimo alle sue origini ci accorgeremo che essa risale alla notte dei tempi ed è il fulcro di quella Tradizione Universale che è alla base di tutte le religioni. Una scienza spirituale in cui religione, filosofia e tecnica di laboratorio coesistono e si identificano.

Ancor oggi non si è perso quel tanto di magico-misterioso

## LE NOSTRE ERBE

L'uso delle erbe aromatiche in cucina ha una lunga storia. Anche se non si conosce il periodo esatto nel quale l'uomo cominciò a cucinare, sicuramente le erbe aromatiche furono subito utilizzate. All'inizio si usarono le erbe aromatiche spontanee; la selezione avveniva semplicemente assaggiandole. Così l'uomo decise quali piante potessero giovargli o piacergli e scoprì quali fossero velenose. Guidato dall'istinto iniziò ad usare i condimenti, probabilmente prima ancora che si cominciasse a cucinare con il fuoco. Con la nascita della civiltà, la ricerca delle erbe divenne intenzionale, tanto che si cominciò a coltivarle.

Esistono documenti che testimoniano la loro coltivazione e il loro uso in Egitto, Cina, India, Arabia, Persia e Grecia. Si cominciò a servirsene non solo in cucina, ma anche in cerimoniali, in riti magici e successivamente in medicina. Questo passaggio è sottolineato nel trattato di Ippocrate sulla medicina antica, (scritto da un anonimo quattrocento anni prima di Cristo) nel quale si ritiene che la medicina fosse nata in cucina. Anche Plinio il Vecchio, nella sua "Naturalis Historia", narra delle conoscenze celtiche delle piante: i druidi associavano ad ogni pianta una determinata posizione degli astri, ed erano convinti dell'importanza degli influssi lunari.

Le piante non costituivano soltanto la base delle preparazioni medicinali o alimentari, ma erano utilizzate nei riti magici e nelle divinazioni, dove acquistavano forti valenze simboliche.

Le erbe aromatiche sono per lo più originarie dell'area mediterranea italiana, mentre le spezie, in epoca romana, giungevano dall'Africa. Entrambe potevano sostituirsi al

sale, merce molto costosa, ed insaporire i piatti; tale abitudine avrebbe dovuto essere mantenuta, poiché le erbe fresche, oltre a consentire un più limitato uso del sale, apportano principi nutritivi, vitamine e minerali utilissimi all'organismo.

L'aggiunta di aromi nell'alimentazione è un uso molto comune e importante per esaltare il gusto ed il gradimento dei cibi e renderli più digeribili. Tutte le erbe aromatiche, sono anche medicinali ed è quindi necessario tenere presente tale caratteristica.

Nell' 812, Carlo Magno, primo imperatore del Sacro Romano Impero, con un editto obbligò a coltivare l'erbe "salutari" che erano contenute in un elenco, in numero di 74. La virtù degli aromi, oltre quella d'insaporire i cibi, è quella di aiutare la digestione, con un aumento nella produzione di saliva, con il favorire la produzione di succhi gastrici, con l'impedire fermentazioni intestinali.

Nella conservazione dei cibi, l'uso di particolari spezie, ha lo scopo, non solo di un'esigenza gustativa, ma anche d'impedire il proliferare della flora batterica; così il pepe nel salame, i chiodi di garofano e la cannella per non far irrancidire le mele e altre spezie come noce moscata, rafano, curcuma, zenzero, rosmarino, aglio, salvia, timo, maggiorana, senape che hanno proprietà antibatteriche. L'olio di senape era un tempo usato, nella conservazione del vino per impedire lo sviluppo di muffe.

Le erbe aromatiche sono grandi amiche della nostra salute: sono, infatti, ricche di vitamine e sali minerali.

Stimolano i processi digestivi, sono antifermentative, antiinfiammatorie, limitano la proliferazione dei batteri e tonificano gli organi interni.

Per beneficiare di tutte queste proprietà sarebbe meglio utilizzarle fresche; per questo motivo, aggiungete a crudo, nei vostri piatti, le erbe aromatiche, dopo la cottura; per esempio l'origano sulla pizza è buonissimo, ma se aggiunto dopo la cottura è più salutare, mantiene inalterate le sue proprietà. Naturalmente è anche vero che, per la buona riuscita di un piatto, alcune erbe aromatiche devono essere aggiunte assieme agli altri ingredienti per la cottura perché rendano al meglio. Vogliamo anche sottolineare come beneficiare al massimo dall'uso di spezie ed erbe aromatiche e quindi come, nella cottura, gli oli essenziali contenuti in esse, si perdano con il calore e annullano le loro proprietà.

Vediamo, nel dettaglio, gli usi in cucina e le virtù di alcune tra le erbe più note.



**ALLORO**



**ANETO**



**BASILICO**



**ERBA CIPOLLINA**



**CERFOGLIO**



**MAGGIORANA**



**BORRAGINE**

## Erbe aromatiche

Erba	Uso in cucina	Virtù
<b>Alloro</b>	Insaporisce sughi e intingoli. Ottimo con pesce e selvaggina. Usato per i legumi	Stimolante generale, antisettico e digestivo
<b>Aneto</b>	Buonissimo con il pesce, soprattutto con il salmone, ma anche con formaggi freschi ed omelette. Usato generalmente nelle marinade e per arricchire sughi per la pasta	Stimolante generale, digestivo, favorisce l'espulsione di gas nello stomaco e nell'intestino
<b>Basilico</b>	Ottimo nei sughi e in tutte le preparazioni a base di pomodoro. Si usa nelle insalate, in piatti di verdure e carne	Stimolante, digestivo e antispasmodico
<b>Borragine</b>	Il suo gusto è simile al cetriolo. Si usa con verdure bollite e al burro, burro aromatico, formaggio morbido, zuppe di verdura	Ricca di potassio, calcio. Diuretica, tonificante del sistema nervoso
<b>Cerfoglio</b>	Filetti di pesce e crostacei, pesce e molluschi bolliti, minestre cremose, piatti a base di uova, carni bianche, formaggi freschi e insalate	Ricco di vitamina C, digestivo, diuretico, tonificante del fegato
<b>Erba cipollina</b>	Simile al gusto della cipolla, aromatizza formaggi freschi, patate, zuppe, piatti a base di uova	Depurativa e diuretica, ha le stesse proprietà della cipolla
<b>Maggiorana</b>	Simile all'origano ma più delicata. Si usa fresca su minestre, zuppe, verdure, formaggi freschi, uova e carne	Stimolante, antispasmodica, digestiva, antifermentativa e antisettica
<b>Melissa</b>	Insaporisce insalate e zuppe. Usata per infusi e tisane dal potere calmante e distensivo	Stimola la digestione, è calmante e sedativa, antispasmodica
<b>Menta</b>	Viene spesso usata nella preparazione di gelati, semifreddi in abbinamento a frutta. Si usa a crudo in insalate o con zucchine stufate. Ottima come infuso rinfrescante e distensivo	Rinfrescante, tonificante generale, distensiva del sistema nervoso, antispastica e antisettica
<b>Origano</b>	Si usa secco su piatti a base di pomodoro, abbinato a verdure in padella e piatti a base di uova, ma anche con carne, patate e pesce	Ha le stesse proprietà della maggiorana: Stimolante, antispasmodico, digestivo, antifermentativo ed antisettico
<b>Prezzemolo</b>	Insaporisce legumi, pesce, insalate di mare, patate. Usare rigorosamente a crudo (cotto credo non sia il massimo) perché ricco di vitamina C	Ricco di vitamina C e A, ferro, calcio e fosforo
<b>Rosmarino</b>	Eccellente con carni, selvaggina, piatti grigliati, pesce e patate arrosto	Stimolante del fegato, antisettico, digestivo, indicato per stati di affaticamento
<b>Salvia</b>	Si usa spesso in abbinamento al rosmarino, e quindi, per gli stessi usi	Stimolante generale, digestiva, diuretica, antisettica, protettrice del fegato. Calmante per l'asma
<b>Santoreggia</b>	Usata per piatti a base di uova e verdura, legumi	Antisettica, digestiva, stimolante del fisico e della mente
<b>Timo</b>	Aromatizza verdure e pesce cotti, legumi, patate in padella, carne e cacciagione. Ottima la tisana digestiva	Digestivo, antisettico, stimolante generale e balsamico



**MELISSA**



**MENTA**



**ORIGANO**



**PREZZEMOLO**



**ROSMARINO**



**SALVIA**



**SANTOREGGIA**



**TIMO**

### **Uso in cucina**

La quantità di erbe usata per aromatizzare dipende soprattutto dal gusto individuale, ed anche dal tipo di erba utilizzata, usando con più parsimonia quelle dal profumo più intenso. Anche nell'utilizzo di erbe aromatiche è valido il principio per cui in un piatto ben cucinato nessun sapore deve nettamente prevalere sugli altri, bensì ogni aroma deve essere riconoscibile e armonizzato nell'insieme. Le erbe aromatiche di sapore più delicato, come il prezzemolo ed il basilico, vengono generalmente utilizzate crude ed aggiunte a fine cottura; gli aromi più intensi come l'aglio, l'alloro, saranno invece utilizzati all'inizio della preparazione, soprattutto per insaporire i grassi di cottura.

Quelle di uso tradizionale sono piante annuali, generalmente cresciute da semi, delle quali vengono utilizzati le foglie, i semi, gli steli o le radici.

Nonostante il potere nutritivo trascurabile, gli aromi non svolgono solo un'azione gustativa: nelle cellule delle loro radici, fusti, foglie e semi, possiamo trovare i cosiddetti "oli essenziali", cioè quelle sostanze che sviluppano l'aroma, ma nel contempo esercitano delle azioni benefiche sul nostro organismo, come ad esempio facilitare la digestione degli alimenti a cui sono aggiunti.

Alcune erbe svolgono poi un'azione battericida, come il pepe; altre stimolano la secrezione della saliva e dei succhi gastrici, come nel caso del rosmarino e della salvia; alcune agiscono a livello cardiovascolare, favorendo la coagulazione del sangue e il trasporto del colesterolo, come il peperoncino.

A volte non ci rendiamo conto di quanto sale consumiamo in una giornata: il sale è praticamente contenuto in tutti gli alimenti soprattutto in quelli conservati. Il consumo giornaliero non dovrebbe superare i 5gr, provate a mettervi 5gr di sale in un cucchiaino e vi renderete conto di come sia facile superare abbondantemente quella soglia, senza calcolare quello contenuto negli alimenti.

## LE ERBE AROMATICHE

**Una foglia d'alloro, un pizzico di timo, un chiodo di garofano, una manciata di finocchina selvatica...**

Gli "AROMI" sono l'anello di congiunzione fra erboristeria e dietetica. Con una distinzione approssimativa, di comodo, possiamo definire aromatiche tutte le erbe usate nella tradizione culinaria occidentale, in genere parti aeree della pianta che non contengono principi irritanti revulsivi: rosmarino, prezzemolo, cerfoglio, estragone, maggiorana, finocchio, basilico, salvia, ginepro, timo, erba cipollina, zafferano ecc. (senape gialla e peperoncino contengono principi revulsivi che li accomunano, per l'uso, alle spezie).

Per spezie intendo quelle d'esportazione: radici, cortecce, semi e frutti, quali: pepe, garofano, cannella, zenzero, curcuma, cardamomo ecc.

Tutte queste piante sono accomunate da un'alta concentrazione di olio essenziale, il principio attivo più volatile della pianta, quello che, liberandosi dalle cellule vegetali con l'aiuto di un calore più o meno forte, ne costituisce il profumo. Tutti gli oli essenziali hanno il potere di distruggere germi e batteri senza ledere i tessuti viventi. Indizi della conoscenza di questa importante proprietà, dimostrata oggi a livello di laboratorio, li troviamo in tutte le epoche e in tutte le civiltà. L'usanza di profumare il corpo con essenze vegetali, così importante per gli egiziani e i popoli del medio ed estremo oriente, gli unguenti balsamici usati durante le grandi epidemie per allontanare il contagio, i suffumigi nelle camere dei vaiolosi, l'abitudine di conservare la biancheria nella lavanda; si trattava di precauzioni igieniche empiriche e spesso inadeguate ma che devono avere un fondamento di verità data la loro diffusione costante nel tempo e nello spazio. Valnet riporta che in una clinica in cui sono stati vaporizzati nelle camere olii essenziali, è calata considerevolmente la percentuale di influenze raffreddori e varie malattie da contagio. Importantissima è anche la funzione degli olii essenziali sull'apparato respiratorio.

Gli olii essenziali, contenuti nelle spezie e nelle erbe aromatiche esercitano doppiamente la loro azione disinfettante: sui germi eventualmente contenuti negli alimenti fra cui i responsabili del deterioramento dei cibi; e sui batteri già presenti nel nostro organismo.

La funzione di disinfettare e conservare più a lungo i cibi (particolarmente delle spezie, in cui gli olii essenziali si combinano con i principi piccanti) ha determinato l'enorme importanza delle spezie nell'economia commerciale del medio evo (è noto

che, la cucina del passato era molto più aromatica della nostra, non avendo a disposizione gli attuali metodi di conservazione) analogamente gli aromi sono molto usati nei paesi caldi dove i batteri proliferano più facilmente ed è frequente il rischio di infezioni di vario genere, particolarmente infezioni intestinali.

Molto meno facile è dimostrare e quantificare l'effetto disinfettante interno, perché la sua azione preventiva è graduale e quasi impercettibile. Tuttavia possiamo osservare che tutti i cosiddetti aromi da cucina, usati con alti dosaggi in preparazioni erboristiche e farmaceutiche, svolgono diverse funzioni curative.

E' noto l'uso, nella medicina familiare, di chiodi di garofano e cannella nel prevenire raffreddori e influenze (in certe regioni si usa lo zenzero nel latte bollente). Il finocchio evita le fermentazioni, contribuisce a sgonfiare il ventre e ad eliminare i gas intestinali, il prezzemolo oltre ad essere una preziosa sorgente di vitamina C, viene usato per facilitare le mestruazioni (a quest'uso, molto diffuso, si devono attribuire complicazioni, anche gravi, causate da tentativi d'aborto) il ginepro entra in preparati per disinfettare le vie urinarie. Un discorso a parte meriterebbe il peperoncino di Cayenna, il cui uso curativo in diverse malattie è stato molto pubblicizzato, a volte anche con qualche esagerazione.

Da questi indizi è logico supporre che l'uso costante e variato di spezie e aromi nella cucina quotidiana aiuti a prevenire una quantità di disturbi e malattie infettive oltre a svolgere le proprietà curative preventive specifiche di ogni pianta.

Una seconda e non meno importante funzione, che è comune a tutte le erbe da cucina, è quella che viene esplicata sugli organi dell'apparato digerente. Stimolano la salivazione ed i succhi gastrici aiutando la digestione.

Naturalmente, per lo stesso motivo, le persone che soffrono di eccessiva secrezione gastrica devono fare un uso moderato di ingredienti aromatici, ma senza eliminarli del tutto. In linea generale si può dire che le erbe aromatiche svolgono questa funzione in maniera meno violenta e più tollerabile mentre le spezie vanno introdotte con più cautela nell'uso quotidiano.





## RICETTE

### PEPERONI ALLE MANDORLE

Del peperone consumiamo il frutto, una bacca cava e carnosa inizialmente verde, ma che, a completa maturazione dei semi, assume una colorazione gialla o rossa.

Poter disporre di tutti e tre i colori che madre natura ha previsto per i peperoni, gioverebbe a questa preparazione non solo per l'impatto cromatico, ma anche per quello gustativo...

#### **Ingredienti:**

1 peperone giallo  
1 peperone rosso  
1 peperone verde  
1 mazzetto di prezzemolo  
qualche fogliolina di menta  
il succo di un limone  
2 cucchiari di mandorle sfilettate  
1 spicchio d'aglio (a piacere)  
4 cucchiari di olio e.v.o  
sale

#### **Procedimento:**

Scaldate il forno a 200°. Lavate e asciugate i peperoni e infornateli per circa 30 minuti; tolti dal forno chiudeteli per 10 minuti in una busta di carta (quelle usate dai panettieri); poi strofinateli delicatamente per spellarli. Eliminate il picciolo e i semi, tagliateli a falde non troppo sottili e raccoglieteli in una terrina. Tritate le erbe aromatiche, trasferitele in una ciotola e unite il succo di limone e l'olio. Salate e aggiungete le fettine di mandorle. Condite i peperoni con questa emulsione e lasciateli marinare per almeno 2 ore. Servite i peperoni versandovi sopra qualche cucchiaino di marinata alle mandorle.

## TOFU ALLE ERBE AROMATICHE

Prendete il vostro panetto di tofu al naturale (io come sempre continuo a sbollentarlo per 5') tagliatelo a fette e mettetelo ad insaporire con una marinata fatta di:

2 cucchiaini di tamari o salsa di soia- 1 cucchiaino di aceto di mele- 3 cucchiaini di acqua- 2 cucchiaini di olio- aglio tagliato a fettine- rosmarino- salvia, versate sul tofu e lasciate riposare più che potete.

Prendete dell'altro rosmarino, altra salvia, erba cipollina, basilico, prezzemolo, tritate finemente e unite il tutto a una manciata di pane grattugiato, mischiate bene il tutto, prendete il tofu e passatelo nel pane pressandolo bene con le mani, mettetelo in forno a gratinare, una volta sfornato conditelo con una spruzzata di limone, buonissimo con una semplice insalata!

## TEGOLINE ALLA LAVANDA

Ingredienti:

farina 55g

burro 55g

zucchero a velo 55g

albumi 55g

lavanda (fiori essiccati) 1 cucchiaino

Procedimento:

Mescolare la farina, lo zucchero setacciato, il burro fuso e gli albumi. Tritare i fiori di lavanda e incorporarli. Far rapprendere la pastella per una decina di minuti, poi spalmarla a cucchiaiate su una teglia da forno rivestita di carta da forno, aiutandosi con una spatola, formando dischi sottili di 5-6 cm di diametro. Infornare a 190° per 5-10 minuti, finché i bordi delle tegoline non siano dorati. Aprire il forno, prelevare una ad una le tegoline e premerle sul collo di una bottiglia per un paio di secondi, aiutandosi con un canovaccio pulito. Lasciar raffreddare prima di servire.

## **SABLES AL BURRO AROMATIZZATO**

### Ingredienti:

Farina 250g  
burro 125g  
zucchero 125g  
zucchero vanigliato 10g  
uovo 1  
sale alle erbe aromatiche 1 cucchiaino

### Procedimento:

Setacciare la farina, aggiungere lo zucchero, lo zucchero vanigliato, mescolare. Ammorbidire il burro a temperatura ambiente, incorporare il sale aromatizzato e, con la punta delle dita, sbriciolare gli ingredienti finché il burro sia stato completamente assorbito. Versare il tutto su un ripiano, aggiungere l'uovo in mezzo e impastare velocemente in modo da ottenere un impasto compatto e omogeneo. Formare una palla, avvolgerla con della pellicola e tenere al fresco per almeno un'ora. Dopo questo tempo stendere l'impasto a 2mm su una superficie leggermente infarinata, ritagliare i biscotti e deporli su una teglia rivestita con carta da forno. Cuocere per una decina di minuti a 160° (fino a quando i bordi dei biscotti risultano dorati). Lasciar raffreddare su una griglia e conservare in una scatola ermetica.

## **GRISSINI DI SEDANO RAPA**

### Ingredienti:

un bel sedano rapa (tenero)  
2 uova  
2 cucchiaini di farina  
2 cucchiaini di pangrattato  
1 cucchiaio di parmigiano  
1 cucchiaio di erbe aromatiche fresche, sale

### Procedimento:

Tagliare il sedano rapa (in senso orizzontale) in fette regolari di circa un centimetro di spessore, sbucciarle, lavarle e sbollentarle in acqua salata per pochi minuti (devono risultare morbide ma non sfatte). Tritarle grossolanamente insieme alle erbe, passarle nella farina, quindi nell'uovo sbattuto e nel pangrattato mescolato al parmigiano. Friggere in abbondante olio di oliva, asciugare su carta assorbente e servire tiepide.

## ZUPPA DI PATATE (O TOPINAMBOUR, O ZUCCA) AL LATTE

### Ingredienti:

1 litro di latte (vaccino o vegetale)  
4/5 patate di medie dimensioni (o topinambur o  $\frac{1}{2}$  kg di zucca)  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
1/2 cucchiaino di farina  
4/5 foglie di salvia o di alloro  
sale (aromatizzato con alloro e fiori di malva)

### Procedimento:

In una pentola alta rosolare le patate (tagliate a dadi non troppo piccoli) nell'olio di oliva con la salvia (o l'alloro), quindi aggiungere il latte e lasciar cuocere a fiamma dolce fino a che le patate non risulteranno morbide (ci vorrà circa un'ora: in questo tempo mescolare di tanto in tanto per evitare che le patate si attacchino sul fondo, facendo anche attenzione che il latte non strabordi dalla pentola... lo fa facilmente quando bolle!). Quando le patate saranno morbide schiacciarne alcune con il cucchiaino e se necessario aggiungere mezzo cucchiaino di farina setacciata alla minestra in modo di darle spessore. Aggiungere il sale e servire caldissima insieme ai grissini.



## LIEVITO MADRE

### Ingredienti:

Gr 200 di farina

Gr 90/100 di acqua

1 cucchiaio di olio E.V.O.

1 cucchiaio di miele (che può essere sostituito da un cucchiaino di yogurt o dal succo di frutta di mele o succo di pomodoro)

### Procedimento:

Impastare tutti gli ingredienti in un recipiente, fino ad ottenere un impasto sodo. Mettere quest'impasto in un capiente contenitore unto con olio: coprire con pellicola e uno strofinaccio e mettere a riposare in un luogo tiepido per circa 48 ore, facendo un taglio a croce che si allargherà man mano che il lievito ricresce.

Dopo questo riposo, il lievito dovrà aver raddoppiato notevolmente di volume: quindi riprendere la pasta e rilavorarla.

Questa è la pasta madre, un lievito vivo, che, per continuare ad essere attivo, ha bisogno di essere riattivato o "rinfrescato".

Questo rinfresco va fatto ogni 2-3 gg. se il lievito viene conservato a temperatura ambiente e ogni 4-5gg. se conservato in frigo.

Il rinfresco va fatto così:

per ogni 100 gr di pasta madre, 100 gr di farina e gr 45/50 di acqua. impastare insieme e conservare come descritto sopra.

N.B.

Prima di utilizzare il lievito madre è bene che vengano fatti almeno 4-5 rinfreschi.

## IL GHEE

Il burro comune non è composto solo da grassi, ma possiede una percentuale di acqua del 15-18%, e una piccola percentuale di proteine.

Questa composizione lo rende inadatto per l'uso ad alta temperatura (frittura). Infatti l'acqua in esso contenuta favorisce l'idrolisi degli acidi grassi, che subiscono trasformazioni che producono sostanze nocive.

Sotto ponendo il burro a temperature maggiori del suo punto di fumo (130 gradi), esso cambia colore, diventando nocciola e poi bruno.

Le trasformazioni indotte dal calore sugli acidi grassi producono inizialmente sostanze aromatiche gradevoli al palato, ma è meglio evitare di usare il burro cotto poiché contiene sostanze nocive.

Il burro comune andrebbe utilizzato solo a crudo, o in quelle preparazioni dove non si raggiungono temperature superiori a 130 gradi; per cucinare con il burro ad alte temperature, friggere una cotoletta, ad esempio, bisogna usare il burro chiarificato.

Preparazione:

- prendere il burro comune, tagliarlo a cubetti e cuocerlo a bagnomaria
- dopo pochi minuti dallo scioglimento, sulla superficie affiorerà la caseina
- attendere che questa schiuma diventi uno strato consistente ed eliminarlo per quanto possibile con una schiumarola
- continuare la cottura a bagnomaria per 20 minuti facendo attenzione che il burro non vada in ebollizione
- attraverso un colino a trama fitta, meglio se tappezzato con una pezzuola, filtrare il burro, che avrà assunto un aspetto quasi trasparente, direttamente in un vasetto di vetro.
- quando il burro chiarificato sarà freddo, chiudere il vasetto e conservarlo in frigo.

Il burro così trattato si conserva per settimane senza deteriorarsi ed alla frittura si comporta come l'olio d'oliva, non brucia e non produce sostanze nocive

## **ACETI AROMATICI**

Ingredienti:

erba secca: 100 gr., fresca 50 gr.

Aceto di vino (meglio rispetto a quello di mele che è un po' leggero) 1 litro

2 vasi trasparenti grandi, mortaio, etichetta per nome e data, fazzol, cotone o lino, colino, imbuto, carta da filtro, bottiglia scura.

Procedimento:

Pestare l'erba nel mortaio, metterla in un vaso trasparente e aggiungere l'aceto.

Mettere l'etichetta con il tipo di aceto e la data.

Lasciare macerare 15 gg. Scuotendo il vaso almeno 3 volte al giorno.

Recuperare l'erba in un fazzoletto e strizzarlo (non troppo altrimenti lo intorpidisce).

Lasciar decantare 2 giorni, per far depositare il fondo.

Filtrare ancora versando l'aceto nella bottiglia scura ed utilizzando l'imbuto con carta da filtro.

## **SALE AROMATICO**

Affiancare al sale delle erbe aromatiche, in modo da limitare l'uso del cloruro di sodio, senza rinunciare al gusto. A seconda dei piatti da cucinare e condire, si possono preparare sali diversi, miscelando le erbe aromatiche. Insalate, sughi, carni e pesce alla griglia acquistano sapore e sono più sani! 1 pugno di sale marino integrale e 2 cucchiaini colmi di una o più delle seguenti erbe essiccate: salvia, rosmarino, origano, maggiorana, dragoncello, timo, menta, melissa, levistico. Pestare in un mortaio fino a ottenere una miscela omogenea; conservare in un vaso a chiusura ermetica. Il sale acquista una consistenza impalpabile.



CORSO DI AROMATERAPIA  
IL CERCHIO CHE UNISCE: "***non solo aromatiche***"

Associazione "Il Giardino degli Aromi"  
Associazione "Incontrho"