



ERBE OFFICINALI E ALIMURGICHE

Alta formazione Roncegno T,

Marzo 2017

Azienda agricola biologica

Dal Fior Stefania

*L'azienda Agricola Biologica
Prodotti d'Erbe Dal Fior Maso Tesobbo*

si trova sulla montagna di Roncegno Terme a 800m s.l.m., circondata da boschi e lontana dalla frenesia del mondo moderno. Qui in questo angolo di cielo e di terra, con passione ed amore, Stefania con l'aiuto di Bruno, da 11 anni coltivano erbe officinali ed aromatiche, con sistema Biologico, per ottenere prodotti di Qualità.

Tutti prodotti d'erbe, tisane, sciroppi Sali alle erbe sono preparati unicamente con le erbe officinali ed aromatiche coltivate al Maso e a Roncegno Terme e sono certificati bio.

Stefania durante la stagione estiva organizza visite alla coltivazione per imparare a riconoscere le varietà di piante, ed assaporarne i colori e profumi. Organizza dei laboratori, dove imparare a fare un sacchettino terapeutico alle erbe o un sale alle erbe.



Coltivazione

L'opinione che le piante officinali producano più principi attivi se coltivate in altitudine è stata smentita . Lo svantaggio dell'altitudine , cioè coltivate a quote basse , viene compensato da un buon micro clima , una buona esposizione o da un terreno particolarmente adatto alla coltivazione. Si conferma in tal modo, anche per le piante aromatiche , il principio valido per tutte le culture che i maggiori risultati , sia di qualità che di quantità, si ottengono in zone climatiche favorevoli alla coltivazione.

Secondo la famiglia di appartenenza delle piante dovremo scegliere il terreno.

Terreno ben drenato per le labiate , lavanda, timo, maggiorana, origano, rosmarino...

Terreni ricchi di humus melissa, menta , monarda , erba cipollina....
Si dovrà poi per una buona resa del terreno adottare il sistema di rotazione delle varie colture stando attenti a rispettare le famiglie , dove abbiamo labiate nella successiva coltivazione metteremo composite . Se vogliamo fare una concimazione verde e dare un apporto di azoto metteremo a dimora delle leguminose e successivamente coltiveremo menta, melissa, monarda....

Per una buona coltivazione e per la produzione di droghe di ottima qualità si dovranno utilizzare piantine di ottima qualità certificate.



Raccolta

La raccolta deve avvenire in giornate soleggiate ovvero con piante asciutte , se piove si dovranno aspettare almeno 3 giorni soleggiati prima di raccogliere.

Gli oli essenziali delle piante sono al massimo contenuto a mezzogiorno e cala verso sera , quindi raccoglieremo sulle ore di massimo contenuto. La maggior piante officinali sono al massimo della qualità all'inizio della fioritura o in bocciolo.

I fiori si sviluppano in gran parte in giornate soleggiate in particolare nelle ore mattutine ,la presenza di tanti insetti è indicatore del periodo balsamico. Si raccoglieranno nelle ore tarda mattinata .





Essiccazione

Le piante raccolte devono essere poste ad essiccare il più presto possibile per garantire un'ottima conservazione dei principi attivi e per evitare il propagare di germi.

Le piante vengono poste in carrelli in una stanza con un deumidificatore ed un ventilatore. L'essiccazione deve avvenire in modo accurato per garantire il mantenimento del colore originale e degli oli essenziali. L'essiccazione della pianta con deumidificazione comporta un mantenimento degli oli essenziali in quanto con un'essiccazione superiore ai 35° comporta una maggior perdita di principi attivi e di aromi, ne consegue una droga con poco aroma.

Gli oli essenziali evaporano a 25°





Sale

Il sale è un minerale diffusissimo su tutto il pianeta ,
e la maggior parte dei tessuti e dei liquidi appartenenti agli esseri
viventi contengono una qualche quantità di sale. Il sale è un
composto di cloruro di sodio(cloro e sodio) di cui il nostro organismo
ha estrema necessità ma un uso elevato consumo può danneggiare
seriamente il sistema circolatorio



Sali in commercio

Sale da cucina: è un sale minerale sottoposto a vari gradi di raffinazione generalmente privo di additivi chimici.

Sale da tavola: sale minerale macinato finemente o grossolanamente a cui viene aggiunto carbonato di magnesio e altre sostanze. E' il sale maggiorante usato in cucina. Disponibile in commercio anche sale iodato sia fino che grosso, che non va confuso con il sale marino né con quello integrale. Il sale iodato è semplicemente sale comune con aggiunta di iodio.

Il sale marino integrale, estratto in modo tradizionale ed essiccato al sole a basse temperature, mantiene tutte le sue componenti benefiche e non subisce raffinazioni

Sale Rosa dell'Himalaya. Lo si trova facilmente in tutti i negozi di alimentazione naturale e biologica. Si tratta di un salgemma molto pregiato proveniente dalle miniere dell'Himalaya. E' un sale molto puro perché si è formato grazie all'intrappolamento di zone marine nelle catene montuose, più di 250 milioni di anni fa. Oltre ad essere quindi non contaminato dagli agenti inquinanti del nostro tempo sembra avere una struttura che lo rende facilmente assorbibile dal nostro organismo



Silene (*Silene vulgaris*)

Sgrizole ,stridoli,schioppetti



Dove si può trovare

Comunemente nei prati e nei campi,dalla pianura sino oltre i 1000m

Descrizione

Foglieopposte glabre, verde-glaucò, lineari, lanceolate, carnosette.

Periodo raccolta

Inizio primavera ma anche in estate i giovani germogli

Cosa si utilizza

Le foglie quando sono tenere, o giovani germogli.

Utilizzo

Le giovani foglie si possono mangiare crude in insalata o cotte,hanno un sapore molto delicato .

Gnocchi, risotto, frittate , pesto.



Buon Enrico
(*Chenopodium bonus Henricus*)

Spinaci di monte

Dove si può trovare

Principalmente in montagna dai 900 ai 1800m.

Si trova vicino alle malghe o alle baite .

Descrizione

La disposizione delle foglie lungo il fusto è alterna. Le foglie sono intere e farinose; sono picciolate e striangolari. La larghezza massima della foglie è nella parte inferiore della lamina. In genere il colore delle foglie di sopra è verde scuro e di aspetto farinoso e più chiaro di sotto

Periodo raccolta

Primavera

Cosa si utilizza

Foglie tenere e giovani germogli

Utilizzo

Si mangia come gli spinaci



Farinello Comune (Chenopodium album L.)

Farinello



Dove si può trovare

Il Farinello lo troviamo in pianura fino a 1400m

Descrizione

Pianta erbacea annuale da 100 a 120 cm di altezza, con fusto verde eretto spesso ramificato, striato, glabro e un po' glauco (colore verde-azzurro), sparsamente farinoso soprattutto in alto

Periodo raccolta

Primavera anche in estate raccogliendo giovani germogli

Cosa si utilizza

Foglie tenere e giovani germogli

Utilizzo

Si mangia come gli spinaci



Portulaca oleracea L.

Portulaca, Erba porcellana.

Dove si può trovare

Da 0 a 1700 m s.l.m. Si trova sia nei terreni coltivati (campi, orti, ecc.) come infestante, che negli incolti.

Descrizione

Pianta glabra e grassetta portante fusti prostrati, cilindrici arrossati e cavi all'interno. Può raggiungere i 40 cm di altezza. Le foglie sono spatolate (foglia ristretta alla base e arrotondata all'apice)

Proprietà

Presenza elevata di vitamina C, antiseptiche e febbrifughe, ma soprattutto il suo consumo può ridurre l'incidenza di malattie tumorali e cardiache da cui il significato di "ortaggio di lunga vita" che la tradizione cinese le attribuisce. La specie, infatti, è un'ottima risorsa di nutrienti biologicamente attivi: antiossidanti (tocoferolo, β -carotene, acido ascorbico, glutatione) e acidi grassi omega-3 e omega-6.



. **Periodo raccolta**

A tarda primavera-estate raccogliere le foglioline e i rametti

Cosa si utilizza

Tutte le parti della Portulaca sono commestibili. Foglie e i rami più teneri usati prevalentemente crudi. I rametti di maggiore dimensione si possono bollire e usare come verdura cotta da ripassare in padella.

Essendo mucillaginosa, è utile per addensare le minestre, soprattutto se frullata.

Se viene utilizzata cruda, non deve essere lasciata in acqua, ma lavata velocemente perché il sapore diventa sgradevole



Cumino dei Prati (*Carum carvi*)

Dove s trova

Nei prati, montani e lungo i sentieri tra i 900 ai 2100ml

Identificazione

Piccola assomigliante alla carota biennale o pluriennale alta da 30ai 50cm .Il fusto è eretto e privo di peli, le foglie sono pennatosette foglia pennata (dove le incisure sono tanto profonde da raggiungere la nervatura principale e quindi risulta una foglia composta da più foglioline),i fiori bianchi sono portati in ombrelle .Il frutto possiede un odore molto aromatico

Dove s trova

Nei prati, montani e lungo i sentieri tra i 900 ai 2100m

Periodo raccolta

Metà estate

Utilizzo e benefici

I semi si utilizzano per aromatizzare

È anche un ottimo digestivo





***Sambucus nigra* L.**

Sambuco, *Sambugaro*, *Bambugo*

Dove si trova

Da 0 a 1400 m s.l.m.

Descrizione

Siepi, boschi umidi, schiarite; comune in tutta la penisola Arbusto o alberello (6-10 m); ha corteccia grigia, con numerose lenticelle a forma di verruche. Le foglie sono opposte, pennatosette

Periodo raccolta

I fiori bianchi, odorosi, sono riuniti in cime corimbiformi; In primavera raccogliere le inflorescenze, in estate le drupe.

Proprietà

Diuretico, emolliente, depurativo lassativo, antinevralgico.





Utilizzo

Le inflorescenze si possono friggere per ottenere delle squisite frittelle; si utilizzano anche per sciroppi dissetanti, quest'ultimo uso è molto diffuso nel nord Europa. Le drupe mature vengono adoperate per far marmellate e per colorare vini, liquori e sciroppi. La marmellata e il succo ha proprietà lassative.

Sciroppo

Sciogliere 3kg di zucchero in 2 l d'acqua, tagliare a grosse rondelle 6 limoni aggiungerli assieme a 10 fiori e 80g di acido citrico. Far macerare in recipiente coperto con uno strofinaccio per 5 giorni. Filtrare portare ad ebollizione ed imbottigliare



Taraxacum officinalis

Tarassaco ,dente di leone, dente di cane,piscia letto

Dove si trova

cresce nei prati , ai margini delle strade ,
in campi coltivati

Descrizione

Pianta erbacea perenne , fittone dapprima indiviso,
quindi generalmente ramificato

. Foglie di colore verde erba scure,numerose, in rosetta,
da intere a molto laciniate, mai macchiate
, lobi più o meno triangolari. Capolini grossi 2,5-4,0 cm, di
giallo carico.

Periodo raccolta

Primavera , la radice in autunno

Cosa si utilizza

Tutta la pianta: le foglie tenere , i boccioli, i fiori , le radici

Come si utilizza

le giovani foglie possono essere consumate
crude nelle misticanze. Lessata da sola o con altre specie dal
sapore più dolce è ottima
come verdura cotta passata in padella con olio, aglio e pancetta o
lardo; adattissima anche per frittate, minestre e ripieni. La
radice,per decotti depurativi, I boccioli dei fiori(cappero nostrano)
possono essere messi in salamoia e poi sott'olio o sott'aceto.



Proprietà

Il tarassaco è depurativo, diuretico, disintossicante



Infuso di radice lasciare riposare per una notte un cucchiaino di radice secca in 250ml di acqua fredda , il giorno dopo portare ad ebollizione .Berne una tazza mezz'ora prima di colazione e mezz'ora dopo

Sciroppo (finto miele, miele vegano)

1l di acqua fredda 350g circa di fiori , portare ad ebollizione lentamente ,alzato il bollore lasciare riposare per una notte ,quindi filtrare spremendo bene i fiori aggiungere 1kg di zucchero e 1 limone a fette .Rimettere sul fuoco e far evaporare a fiamma bassa fino a raggiungere la consistenza di una gelatina spalmabile



Urtica dioica

Ortica ,ortiga

Dove si trova

Da 0 a 1800 m s.l.m. Negli incolti, vicino alle case, lungo i bordi delle strade, schiarite

Descrizione

Pianta alta 30-120 cm, perenne. Fusti eretti, striati, foglie opposte, picciolate, grossamente dentate

Proprietà

Depurativa, diuretica, antireumatica, rimineralizzante

Periodo raccolta

Tutto l'anno raccolta giovane

Cosa si utilizza

Tutta la pianta , germogli, foglie , radici

Le giovani foglie .





Come utilizzo

Con i germogli di ortiche raccolti a primavera si usa preparare minestre di riso e risotti, Mescolando Ortica e Luppolo si possono ottenere ottime frittate e risotti. Specie molto adatta anche per ripieni di torte salate e ravioli. Le ortiche si mangiano anche bollite in poca acqua salata e quindi passate in padella con lardo o pancetta e aglio





***Physalis alkekengi* L.**

Alkekengio, Lampioncini rossi.

Dove si può trovare

Da 0 a 1000 m s.l.m. Boschi umidi, siepi, comune in Italia settentrionale;

Descrizione

Pianta perenne alta 30-70 cm con fusto eretto, subglabro, angoloso, ramificato. Foglie con picciolo di 2-3 cm e lamina ovale-lanceolata. Fiori isolati corolla bianca o giallastra. il frutto è una bacca globosa di 1 cm di diametro, rinchiuso in un involucro piriforme cartilagineo, rossoaranciato.

Periodo raccolta

A fine estate-inizio autunno raccogliere le bacche mature racchiuse nella capsula color rosso-arancio.

Usi alimentari

L'utilizzo della specie è limitato alla bacca, in quanto il calice è tossico per la presenza di una tossina. La bacca deve essere ben matura e cioè di un colore arancio vivace; viene molto usata in pasticceria, come raffinata decorazione, glassata o ricoperta di cioccolato. Il suo sapore acidulo-amaro contrasta gradevolmente con il dolce della copertura. Può essere adoperata, inoltre, per la preparazione di marmellate



Humulus lupulus L.

Luppolo.

Bruscandoi, Bruscardoli.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale

Da 0 a 1200 m s.l.m. Molto comune lungo le siepi, le recinzioni, i margini dei boschi;

Descrizione

È una pianta perenne e dioica con rizoma carnoso dal quale si sviluppano in primaverai getti. I fusti sono lunghi anche alcuni metri, rampicanti. I giovani getti in marzo e aprile, in settembre le inflorescenze femminili

Proprietà

Tonico, diuretico, calmante





Periodo raccolta

Germogli primavera frutti estate

Parti utilizzate

Germogli e frutti

Utilizzo

I germogli primaverili possono essere lessati in acqua e conditi, oppure si possono passare in padella con olio e cipolla come base per risotti e frittate.

Le inflorescenze femminili si usano per aromatizzare birra, liquori e grappe, o tisane





Malva sylvestris L.

Malva.

Dove si trova

Da 0 a 1600 ml, orti, incolti, prati, vicino alle case, giardini

Descrizione

È una pianta biennale/perenne che può raggiungere il metro di altezza; il fusto,

può essere eretto o strisciante, striato, ispido; le foglie a contorno circolare o pentagonale

arrotondati, margine dentellato .

i fiori, roseo-violetti striati di rosso Fiorisce da maggio ad agosto.

Proprietà

Anti infiammatoria, emolliente , stimolante intestinale,





Periodo raccolta

In primavera le foglie e i germogli, in estate i fiori

Utilizzo

Le foglie e i germogli vengono preparati crudi in insalata, assieme ai fiori che danno un tocco di colore. La Malva trova ottimo impiego nelle minestre, nelle zuppe, nella preparazione del ripieno dei ravioli e nell'impasto delle polpette. Un piccolo accorgimento: le foglie non vanno lessate troppo a lungo, perché le mucillagini in esse contenute, se troppo cotte, possono avere un sapore sgradevole. Il germoglio, inoltre, si può friggere. Essiccata possiamo preparare tisane





Salvia officinali

Salvia

Dove si trova

Coltivata negli orti

Descrizione

Fusto quadrangolare , legnoso di colore grigio ,foglie ruvide lanceolata , fiori di colore in prevalenza viola.

Periodo raccolta

Da maggio a autunno inoltrato

Proprietà

Digestiva,antisudorifera,stimolante nella stanchezza mentale e nervosa,antibatterica





Parti utilizzate

Sommità fiorite e foglie

Utilizzo

Preparazioni di sali aromatizzati, tisane ,
le foglie possono essere anche fritte in pastella o
passate al burro



Thymus vulgaris

Timo

Dove si trova

cresce su terreni asciutti e rocciosi molto esposti al sole.

Descrizione

Fusto peloso e di consistenza legnosa ,portamento strisciante alla base mentre i rametti sono eretti e portano infiorescenze dense di colore rosa o porpora, in forma sferica e cilindrica.

Periodo raccolta

Estate fino a settembre

Proprietà

Espettorante, digestivo,rilassante

Parti utilizzate

Fiori e foglie

Utilizzo

In cucina per aromatizzare,infusi,aceto o olio

In una bottiglia di olio o aceto inserire un rametto di timo fiorito ,lasciarlo riposare al sole per 2 settimane ,filtrare .





Calendula officinalis

Calendula

Dove si trova

Coltivata negli orti e giardini, ma si può trovare anche selvatica.

Descrizione

Fusti eretti ramificati, ricoperti come tutta la pianta da peli, foglie alternate e lanceolate con margine dentato. Fiori a capolino giallo arancio

Quando raccolto

Da aprile a novembre

Proprietà

Antisettica, antispastica, decongestionante, lenitiva, idratante.

Parti utilizzate

Fiori e foglie fresche

Utilizzo

Infusi, pomate, risotti, insalate, pasticceria (biscotti, formaggi)



Melissa officinalis L.

Melissa

Dove si trova

Orti giardini , spontanea a in zone calde

Descrizione

Pianta ramosa a fusto quadrangolare , foglie opposte ,ovalate e denti arrotondati , facile riconoscimento dal suo aroma di limone

Quando raccolta

Giugno fino settembre

Proprietà

Rilassante,tonica,digestiva

Parti utilizzate

Foglie

Utilizzo

Infusi, sciroppi, germogli in insalate, sciroppi, pasticceria(biscotti)



Mentha piperita L.

Menta piperita

Dove si trova

Cresce spontanea in terreni ricchi di humus, orti, giardini

Descrizione

Steli eretti e radici rizomatose che si espandono notevolmente nel suolo.

Le foglie sono opposte, semplici, lanceolate e ricoperte di una leggera peluria di colore verde brillante.

I fiori sono raccolti in cime terminali, coniche, che fioriscono a partire dal basso verso l'alto, sono piccoli, di colore bianco, rosa o viola;

Quando si raccoglie

Giugno fino a settembre

Proprietà

Antidepressiva, tonica digestiva
,antisettica

Utilizzo

Infusi, sciroppi, pasticceria(biscotti, composte di frutta o verdura)



Rosmarinus officinalis

Rosmarino

Dove si trova

Orti, giardini, spontanea in zone calde

Descrizione

Portamento arbustivo, rami ascendenti, foglie lineari , fiori di colore lilla- azzuro.

Quando raccolto

Primavera , estate

Proprietà

Stimolante generale,digestivo.

Parti utilizzate

Sommità fiorite e foglie

Utilizzo

Cucina, pasticceria(biscotti, composte di frutta o verdura), vini

Vino al rosmarino

50g sommità fiorite,1l di vino rosso,macerare per 48 ore, filtrare. Consumare come digestivo



Lavandula angustifolia

Lavanda

Dove si trova

Orti, giardini

Descrizione

Pianta legnosa , cespugliosa, alta fino a 1m, fortemente aromatica. Foglie lineari, fiori viola raccolti a spiga

Quando raccolto

Luglio , agosto

Proprietà

Antivelenosa, antisettico, antisettico polmonare, rilassante

Parti utilizzate

Fiori

Utilizzo

Infusi, oli essenziali, pasticceria (biscotti, composte di frutta, formaggi), liquori.



Vaccinium myrtillus L.

Mirtillo ,giasena

Dove si trova

Sotto bosco montano fino a 2000ml

Descrizione

Piccolo arbusto, a portamento espanso, di altezza compresa tra 20 e 60 cm, con foglie ovali.

I frutti, bluastri, hanno l'aspetto di bacche, ma in realtà sono false bacche, perché si originano da sepali, petali e stami

Quando raccolto

Fiorisce in maggio e fruttifica in luglio-agosto

Proprietà

Antiinfiammatorio, antisettico, astringente, protettore dei vasi sanguinei e della retina

Parte utilizzata

Foglie raccolte a giugno, frutti

Utilizzo

Infusi, marmellate, liquiri, sciroppi .

