

Il Giardino delle Erbe

Alle erbe officinali e aromatiche va riconosciuto un ruolo vitale nel migliorare le produzioni agricole, la disponibilità di cibo e la conservazione della biodiversità dell'ambiente: numerose fonti storiche attestano che tali erbe erano conosciute fin dalla antichità, in particolare per le proprietà antisettiche e di aromaticità per gli usi in cucina.

La terra di Lunigiana è ricchissima di piante ed erbe spontanee commestibili e di interesse medicinale e aromatico, spesso adoperate nella preparazione dei gustosi piatti della tradizione culinaria del territorio, come la caratteristica "torta d'erbi". Nel Bioparco è possibile incontrare una raccolta selezionata di molte delle piante aromatiche e officinali oggi conosciute, gran parte autoctone, come borragine, maggiorana, tarassaco, rosmarino, timo selvatico, salvia selvatica, e ancora melissa, erba cipollina, camomilla, finocchio selvatico, iperico e lavanda. A seguire alcune di queste.

L
E

E
R
B
E

O
F
F
I
C
I
N
A
L
I



Erba cipollina (*Allium Schoenoprasum*)

Pianta originaria dell'Asia, della famiglia delle Liliacee, ha una spiccata capacità di rigermogliare se soggetta ad un continuo e costante prelievo di foglie. Forma piacevoli cespuglietti di foglie in mezzo ai quali nella stagione estiva spuntano numerosi capolini rosa-porpora. E' spesso utilizzata anche come specie ornamentale per bordure e giardini rocciosi. In cucina viene usata per isaporire le insalate e da molti è preferita alla cipolla per la maggior delicatezza del suo aroma.



Borragine (*Borragio officinalis*)

La pianta è originaria dell'area mediterranea dove cresce tuttora in forma spontanea. Viene coltivata in tutte le regioni temperate del globo. Il nome deriva dal latino "borra" (tessuto di lana ruvida) per la peluria che ricopre le foglie. Altri lo fanno derivare dall'arabo "abu araq" attraverso il latino medievale "borragio" forse, per le proprietà sudorifere della pianta. I fiori che presentano cinque petali di colore blu-viola, disposti a stella, sono penduli e di breve durata. Le foglie giovani sono variamente impiegate in cucina: in insalate, minestrone, come ripieno di tortelloni. Nella medicina popolare vengono usate le foglie e le sommità fiorite per abbassare la febbre e calmare la tosse. L'olio ottenuto dai semi per spremitura a freddo, ad alto contenuto di acido linoleico, è impiegato nel



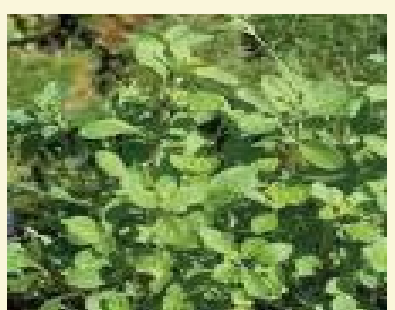
Lavanda (*Lavandula*)

Pianta originaria delle regioni mediterranee, è coltivata, in particolare nelle zone aride e sassose, e conosciuta fin dai tempi più antichi per le sue proprietà antisettiche, analgesiche, battericide, vasodilatatorie, antinevralgiche, per i dolori muscolari ed è considerata un blando sedativo. Molte sono le specie di lavanda, oltre agli ibridi ed alle varietà orticole. I fiori di lavanda, presenti da giugno a settembre, contrariamente a tante altre specie, conservano a lungo il loro aroma anche se secchi. L'olio essenziale è un profumo molto apprezzato. Nell'antichità la pianta veniva usata anche per la preparazione di talismani e portafortuna, legati a pratiche magiche ed esoteriche.



Menta (*Mentha Piperita*)

Pianta originaria del Nord Europa, anche se si ritiene derivante da ibridazioni fra specie diverse, si adatta molto bene a climi diversi, prediligendo le posizioni semiombreggiate e terreni freschi, profondi e ben concimati. Il genere *Mentha* comprende una quarantina di specie che presentano caratteristiche simili e vengono tutte usate in cucina e in erboristeria. L'olio essenziale presente in tutte le specie è il mentolo che viene impiegato per la preparazione di sciroppi e nell'industria cosmetica.



Maggiorana (*Origanum Majorana*)

Pianta conosciuta già dagli antichi Greci per le sue proprietà aromatizzanti e medicamentose, predilige climi temperato-caldi, presentando portamento strisciante senza superare i 50 cm di altezza. I fusti che producono numerosissime ramificazioni sono pelosi nel periodo giovanile mentre le foglie sono piccole e ovaliformi con infiorescenza formata da pannocchie biancastre. Le foglie e le sommità fiorite si raccolgono nella stagione estiva, inoltre le ramificazioni possono essere essiccate all'ombra e conservate in vasi di vetro scuro e utilizzate in inverno. La maggiorana è infatti uno dei principali "sapori" della cucina mediterranea, usata per aromatizzare torte salate, frittate e grigliate di carne e pesce, oltre che impiegata spesso in infusi contro l'insonnia.



Origano (*Origanum volgare*)

Pianta orientale cresce spontaneamente nelle regioni mediterranee prediligendo i climi temperati caldi e soffrendo il gelo, adattandosi ad ogni tipo di terreno, purchè ben drenato ed esposto in posizione soleggiata. La pianta raggiunge i 60-70 cm di altezza e presenta fusti con le sole foglie (che sono glabre, piccole e ovaliformi) e altri con i fiori (che possono essere bianchi o rosa). Il vasto impiego di questa specie è legato al gradevole profumo che caratterizza molti piatti della cucina mediterranea come la classica pizza. Viene però usata anche nella conservazione dei cibi e in genere nell'industria alimentare.



Rosmarino (*Rosmarinus officinalis*)

E' un arbusto sempreverde tipico del bacino mediterraneo può raggiungere anche i due metri di altezza e svilupparsi in modo orizzontale, le foglie sono coriacee e aghiformi, i fiori presentano corolla azzurra.

Il nome rosmarino sembra che derivi dal latino *rhus marinus*, cioè rugiada di mare. Nel Medioevo era considerata una pianta della salute, panacea per ogni tipo di male. oggi il suo utilizzo è ridimensionato ma in cucina è il principale aromatizzante degli arrosti e rientra nella preparazione di molti piatti



Salvia (*Salvia officinalis*)

Si tratta di un arbusto sempreverde di aspetto cespuglioso e con ramificazioni semierbacee, tipico dell'area mediterranea. Le foglie sono lungamente picciolate, molto pelose e con lamina ricca di nervature sottili che le conferiscono un aspetto a mosaico. L'infiorescenza violacea è terminale. Le virtù curative della salvia sono state confermate anche dalla scienza moderna, che ha riconosciuto le sue proprietà stimolanti, antinfiammatorie e antisettiche. In cucina le foglie sono usate per aromatizzare arrosti e carni.



Timo (*Thymus vulgaris*)

Arbusto di dimensioni ridotte (non raggiunge i 30 cm di altezza), tipico del bacino del Mediterraneo, si adatta molto bene anche in ambienti freddi e montani in presenza di terreni calcarei ben drenati e per le ridotte dimensioni delle foglioline lanceolate viene spesso impiegato nei giardini rocciosi e come pianta tappezzante. La raccolta del timo può partire dal momento della fioritura verso il mese di maggio e proseguire per tutta l'estate tagliando le ramificazioni erbacee che possono essere conservate, previa essiccazione all'ombra. Nell'antica Grecia era una pianta sacra a Venere e a Marte. Le foglie e i fiori contengono un olio essenziale denominato timolo che ha notevoli proprietà battericide, antimicotiche, antisettiche e antiparassitarie. In cucina è usato come aromatizzante, da solo o con altre essenze.

