



5 ERBE MEDICINALI per il balcone

Sono anti-ansia, detox e digestive. Queste piante si coltivano facilmente e si usano in cucina per migliorare la salute di tutta la famiglia

di IRMA D'ARIA

Insieme a gerani, pansè e basilico quest'anno sul balcone di casa metti qualche vasetto di erbe medicinali. Potrai usarle per preparare infusi o piatti che ti aiutano a combattere fastidiosi disturbi, dall'insonnia al ciclo doloroso fino alla ritenzione idrica. Abbiamo scelto le piante più facili, quelle adatte anche a chi non ha il pollice verde e che fioriscono proprio adesso. E ti spieghiamo come coltivarle e usarle per sfruttarne tutti gli effetti terapeutici. **«L'ideale è raccogliere queste erbe e consumarle subito, senza conservare le foglie»**

raccomanda Maria Giovanna Davoli, agronoma e autrice del libro *Fiorology* (Newton & Compton)

Editori). Però alcune erbe, come la melissa, rendono bene anche essiccate: «È sufficiente appendere i rami a testa in giù, in un luogo buio, asciutto e ben ventilato» aggiunge l'agronoma. «Per cogliere la pianta meglio non usare le mani perché si rischia di strapparla e danneggiarla. Servono forbici pulite e disinfettate con cui fare un taglio netto e perpendicolare». Una volta raccolte il modo più semplice per usarle è preparare un infuso. Ti basta mettere due o tre cucchiaini dell'erba medicinale in 250 millilitri d'acqua bollente. Lascia in infusione per 10 minuti in acqua calda, a quel punto filtra e poi bevi. Se, invece, preferisci aggiungere melissa, tarassaco o acetosella alle tue ricette leggi i suggerimenti degli esperti.



Il momento migliore per la raccolta è il mattino, quando la pianta è fresca e non è stata ancora asciugata dal sole.

MELISSA per il relax

I benefici «I suoi fiori, che si possono utilizzare freschi o essiccati, aiutano a combattere l'ansia, l'insonnia nervosa e le difficoltà digestive».

Coltivala così Ha un delizioso profumo agrumato che tiene lontane le zanzare. Sistemala in un vaso che sia abbastanza profondo e in una zona ombreggiata. Annaffiala con regolarità ma senza esagerare: altrimenti perde il suo aroma.

Come usarla «L'ideale è fare un infuso, magari da aggiungere all'acqua del bagno per conciliare il sonno. Oppure puoi usare i fiori freschi in cucina per accompagnare pesce, preparare pesti e salsine tipo il chutney indiano o per aromatizzare una torta allo yogurt» suggerisce l'erborista Marina Multineddu.



TARASSACO per depurarti

I benefici Se cerchi un rimedio naturale per disintossicarti prova la "tarassacoterapia" cioè l'assunzione di un infuso di questa pianta per circa 10 giorni all'anno: ti aiuta a depurarti profondamente e combatte la ritenzione idrica.

Coltivala così «Cresce bene sia al sole sia a mezz'ombra, ma per avere una fioritura abbondante appena inizia a seccare tagliala, così si formeranno nuovi boccioli» consiglia Davoli.

Come usarla «Con le foglie più tenere e i boccioli puoi anche preparare un'insalatina dal sapore piacevolmente amaro. Consuma le parti meno tenere lessate e condite con poco olio extravergine di oliva, saltate in padella o anche in frittata» suggerisce l'erborista.



ACETOSELLA per la ritenzione idrica

I benefici Hai bisogno di sgonfiarti? La pianta giusta è l'acetosella che somiglia molto al trifoglio: «È ricca di acido ossalico, vitamina C e mucillagini che le conferiscono proprietà diuretiche e depurative» spiega la biologa.

Coltivala così Con il suo delicato odore di limone fiorisce continuamente dalla primavera in poi, a patto che non sia esposta al sole delle ore più calde: meglio la semi-ombra e annaffiature leggere ma frequenti.

Come usarla «Puoi usare le foglie in cucina al posto del limone per insaporire le insalate o le carni» suggerisce l'erborista. Oppure puoi preparare una bevanda simile alla limonata: fai bollire le foglie in acqua per circa 5 minuti, lascia raffreddare e addolcisci con zucchero o miele.



ECHINACEA per stimolare le difese

I benefici Ha notevoli proprietà immunostimolanti e aumenta le difese dell'organismo, ma è utile anche per contrastare dermatosi, acne e couperose.

Coltivala così «Per farla fiorire, da giugno in poi, sistemala in pieno sole e annaffia solo quando il terreno è asciutto» suggerisce l'agronoma Davoli.

Come usarla «Per stimolare le difese bevi 2 o 3 tazze al giorno di infuso preparato con un grammo di fiori e foglie messi in una tazza d'acqua bollente e lasciati a riposo per 10 minuti» suggerisce Marina Multineddu, biologa ed erborista.



CALENDULA per i dolori mestruali

I benefici Ha un'azione depurativa sul fegato ma soprattutto ti aiuta a regolare il ciclo mestruale e ad attenuare i tipici disturbi mensili.

Coltivala così «I suoi grandi fiori arancioni sbocciano dall'inizio dell'estate fino all'autunno. Per evitare ristagni d'acqua, sul fondo del vaso metti uno strato di sabbia o perlite che favoriscono il drenaggio» raccomanda Davoli.

Come usarla «Dieci giorni prima del ciclo, bevi tre volte al giorno un infuso preparato mettendo due cucchiaini colmi di petali freschi in 200 ml di acqua bollente per 10 minuti: serve a regolarizzare il ciclo e ad attenuarne le manifestazioni dolorose» suggerisce l'erborista Multineddu.

