

Gli aromi delle erbe

fatti sedurre dalle fragranze sprigionate dalle erbe

se tra i nostri cinque sensi ve ne è uno negletto, questo è certamente l'olfatto. Ormai solamente gli odori più penetranti sono in grado di attirare la nostra attenzione e di far nascere in noi impressioni positive o negative. Purtroppo ci neghiamo così tutto un mondo di sensazioni le cui porte sono invece spalancate ai moltissimi animali più dotati dell'uomo in questo campo. Lasciamo ora che si presentino al nostro olfatto alcune tra le più profumate piante dei nostri monti.



Achillea

L'achillea (*Achillea sp.*) è nota sin dall'antichità per le sue svariate proprietà terapeutiche, i candidi fiori, dall'odore penetrante, sono riuniti in vistose infiorescenze che compaiono in estate e permangono sulla pianta fino all'inizio dell'autunno.

LO SAPEVI CHE...

La maggior parte delle specie di achillea fiorisce in estate, tra giugno e agosto. Il nome di questa erba deriva da un'antica leggenda secondo la quale Achille, il famoso eroe greco, l'avrebbe utilizzata per curare le proprie ferite dopo avere appreso l'uso dal saggio centauro Chirone.

Achillea



Fragola

La timida fragola (*Fragaria vesca*) produce piccoli fiori bianchi che si trasformano nei caratteristici frutti rossi; in realtà però i frutti veri sono i "semini" gialli presenti sulla superficie della fragola che è quindi un "falso frutto" in quanto deriva dal ricettacolo ingrossato del fiore.

LO SAPEVI CHE...

La fragola fiorisce tra i mesi di aprile e di luglio. L'aggettivo "vesca" che compare nel nome scientifico della specie, in lingua latina significa "molle" ed è stato attribuito alla specie selvatica di fragola per la caratteristica morbidezza dei suoi frutti.

Fragola



Ginepro

Il ginepro (*Juniperus communis*) produce dei frutti simili a bacche chiamati galbuli i quali sono ricchi di un olio aromatico utilizzato in cucina e nella produzione di liquori ma anche in erboristeria per la sua azione antireumatica e balsamica.

LO SAPEVI CHE...

Il ginepro fiorisce tra aprile e maggio. Di questa pianta ne esiste anche una sottospecie rara, chiamata "ginepro alpino", alta al massimo qualche decina di centimetri la quale cresce in alta montagna nelle praterie alpine ma anche su affioramenti rocciosi e ghiaioni.

Ginepro



Menta

La menta (*Mentha sp.*) è una pianta fortemente aromatica, per queste sue qualità viene utilizzata in cucina come insaporitore ma anche per preparare sciroppi, liquori e caramelle; la menta inoltre trova impiego nella produzione di profumi e cosmetici e pure in erboristeria grazie alle sue proprietà stimolanti delle funzioni digestive.

LO SAPEVI CHE...

La menta fiorisce dall'estate fino ai primi mesi estivali. Esistono diverse specie di menta che in natura si ibridano facilmente fra di loro dando così vita a nuove forme con caratteristiche intermedie rispetto a quelle delle piante genitorie.

Menta



Mughetto

Nonostante l'aspetto grazioso e attraente il mughetto (*Convallaria majalis*) in natura va annusato con moderazione perché il suo intenso e caratteristico profumo contiene sostanze capaci di interferire con il battito cardiaco.

LO SAPEVI CHE...

Il mughetto fiorisce tra i mesi di maggio e di giugno. Il curioso nome scientifico della pianta deriva dall'antico nome latino *Lilium convallium* che significa "giglio delle convalli"; *majalis* invece significa "di maggio".

Mughetto



Rosa selvatica

La rosa selvatica (*Rosa sp.*) è l'antenata delle numerosissime varietà coltivate, i profumati fiori ma anche le foglie sono utilizzate nella farmacopea per preparare infusi e tisane molto ricche di preziosa vitamina C e caratterizzate da proprietà diuretiche, antinfiammatorie e astringenti.

LO SAPEVI CHE...

La rosa selvatica fiorisce nei mesi di maggio e giugno. Nell'antichità già i Persiani e prima di loro i Babilonesi coltivavano questo fiore, apprezzandolo per la bellezza ma pure per le proprietà officinali ed aromatiche che lo resero molto popolare anche presso i Romani.

Rosa selvatica