Piante aromatiche ed officinali

Muggia, 21 maggio 2018

- Le piante da sempre sono state fonte di «principi attivi», cioè sostanze capaci di possedere proprietà caratteristiche e specifiche
- Greci e Romani che stanno alla base della nostra civiltà (ma anche altre civiltà) utilizzavano parti delle piante per diversi scopi, soprattutto <u>alimentare</u> ma anche <u>medicinale</u>
- La cura delle malattie era solo ed esclusivamente basata sulle piante e sui principi attivi da esse estratti ed elaborati

Il termine

- Il termine «aromatico» non ha bisogno di spiegazioni, poiché la pianta emana un buon profumo
- Il termine OFFICINALE deriva da due termini
  - *Opus = opera* *e* *Facere = fare*
- Con riferimento ai laboratori (opificina → officina (opificio)) nei quali venivano preparati artigianalmente i medicinali e quant'altro a partire dalle piante

Galeno

- Medico greco (129-201 d.C.) attivo a Roma
- La grande scoperta di Galeno fu la preparazione di medicine composte da più vegetali. Egli diede il nome anche ai preparati «galenici», che sono medicinali confezionati apposta per un determinato tipo di patologia, a seconda delle caratteristiche fisiche del paziente, della sua età, del peso e della forma fisica, preparate su ordinazione dalle farmacie e sono tuttora in uso.

Galeno

- Galeno divise i medicamenti secondo il grado di calore che producevano:
- quelli che applicati sul corpo danno una sensazione di calore gradevole sono di primo grado (la camomilla, il lino, la peonia, la betonica, l'agrimonia, l'assenzio, l'eufrasia, la veronica, lo scolopendrio)
- quelli che danno una sensazione di calore forte e spiacevole sono di secondo grado (la genziana, la menta, la melissa, la malva, il rosmarino, la valeriana);
- i medicamenti di terzo grado sono quelli che producono un vero e proprio dolore (il ciclamino, l'aristolochia, l'issòpo, l'artemisia, l'origano, il pepe, l'anice);
- infine se bruciano e corrompono i tessuti allora sono di quarto grado (il ranuncolo, la senape, la cipolla, l'aglio, l'euforbio).

Plinio il Vecchio

- Il più grande conoscitore del mondo vegetale nella Roma antica fu Plinio il Vecchio che scrisse una monumentale opera di 37 volumi intitolata Naturalis Historia:
- sono indicati anche molti tipi di piante e le loro proprietà curative. Il suo lavoro però non ha avuto molta importanza nel mondo della medicina in quanto Plinio si è limitato a descrivere le piante senza avere una specifica conoscenza delle loro proprietà, in quanto non era medico, e questo è il motivo per cui la sua opera non è stata molto utilizzata dagli erboristi che lo seguirono

Medio evo

- La coltivazione e conoscenza delle erbe si conservò grazie ai monaci, alle loro farmacie (monaci Camaldolesi del Monastero di Camaldoli nelle foreste casentinesi ad Arezzo)
- La tradizione delle piante officinali fu in parte dimenticata con l'avvento dei progressi della medicina e l'elaborazione di farmaci di sintesi chimica che però spesso ricalcano la struttura di molecole che si trovano in natura (più purificate e standardizzate)(ibuprofene)
- L'uso delle piante medicinali continua tuttavia nella tradizione «popolare» e costituisce ancora base per la cura delle malattie in 2/3 della popolazione mondiale

Coltivare le aromatiche e officinali

- Esistono centinaia di piante da poter utilizzare, ma solamente un numero limitato sono coltivabili
- Alcune piante vengono generalmente coltivate genericamente come alimentari senza essere a conoscenza delle proprietà anche medicinali (p.es. aglio)
- Progettazione e gestione di un orto di officinali ed aromatiche

Cosa coltivare

- L’elenco delle specie dipende dalle preferenze personali, ma in ogni caso valgono alcune regole fondamentali
- Terreno generalmente sciolto, non troppo pesante, con buon sgrondo delle acque: irrigazione solo di soccorso
- Clima soleggiato, ventilato asciutto poiché in tali condizioni soprattutto alcune piante aromatiche sviluppano al massimo il contenuto di sostanze aromatiche (oli essenziali) (Provenza, Carso, Istria e Dalmazia)
- Nei climi freschi e umidi le piante presentano maggior quantità di foglia ma minore concentrazione di principi attivi

Scelta delle specie

- 1) piante aromatiche da utilizzare in cucina per la preparazione delle pietanze
- 2) piante officinali con le quali poter preparare infusi, decotti, olii essenziali e creme
- 3) ambedue e tutto il possibile per la bellezza di avere un «campo collezione» con più specie possibili

Parti di piante utilizzate

- Foglie e steli: foglie più fresche e steli non ancora lignificati
- Semi: raccolti a quasi maturazione e conservati in luogo fresco ed asciutto dove farli essiccare
- Fiori: all’apertura del fiore tagliare sotto la corolla
- Bacche e frutti: raccolta a maturazione
- Rizomi, radici e tuberi: si raccolgono in fase di riposo vegetativo della pianta (inverno) quando l’apparato fogliare è secco
- Legno e corteccia: da ramoscelli laterali, in qualsiasi momento

Utilizzo delle parti raccolte

- 1) tal quale, ancora ricche di umidità e al massimo del proprio contenuto in sostanze essenziali
- 2) conservate, mediante:
  - A) essiccazione
  - B) distillazione in corrente di vapore (oli essenziali)

Essiccazione

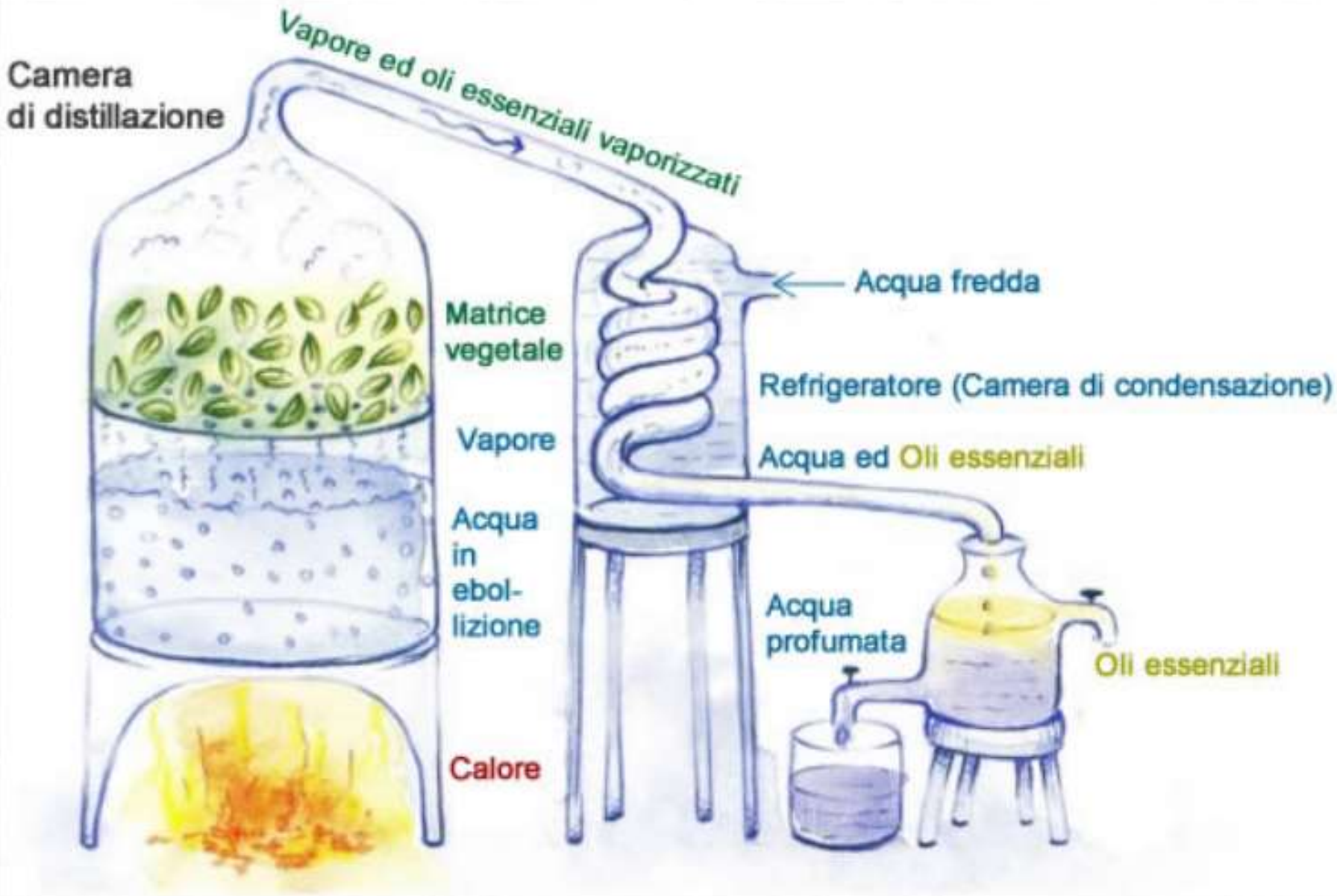
- 1) all’aria, in ambiente ventilato e all’ombra, a temperature comprese fra i 20 e 25°C, per evitare la perdita di sostanze aromatiche volatili ad alte temperature; nell’arco di 3-4 giorni ottengo il prodotto pronto per la conservazione in vasi ermetici lontano dall’umidità e al buio;
- 2) in essiccatoio, a temperature controllate e tempi controllati di essiccazione; utilizzabile anche per seccare frutta e ortaggi che contengono molta acqua (mele, pere, banane…)

Distillazione in corrente di vapore

- Questa tecnica estrattiva si basa sulla proprietà fisica degli oli essenziali di essere volatili, ossia facilmente vaporizzabili e trascinabili dal vapor acqueo.
- La pianta aromatica da distillare può essere utilizzata sia allo stato fresco, che allo stato secco.
- Si predilige la pianta fresca, raccolta al momento opportuno della giornata e nel suo tempo balsamico, ossia quanto la concentrazione di principi attivi all’interno della pianta è massima.
- Il tempo che intercorre tra la raccolta della pianta e la sua distillazione deve essere il più breve possibile, per evitare l’alterazione e la dispersione dell’olio essenziale nel tempo di conservazione.

Distillazione in corrente di vapore

- La pianta, prima di essere posta all’interno del distillatore, deve essere precedentemente ripulita da insetti, materiale non adatto alla distillazione e da piante infestanti.
- Il passaggio del vapore, generato dall’ebollizione dell’acqua, attraverso il materiale vegetale, rende le pareti cellulari più permeabili, fino a determinarne la rottura e la fuoriuscita dell’essenza, la quale, essendo volatile, viene vaporizzata.
- Il miscuglio di vapor acqueo/essenza viene condensato in una serpentina raffreddata da un ricircolo d’acqua e riportato allo stato liquido, separandosi in olio essenziale e acqua distillata.
- l’olio essenziale si deposita in superficie poiché possiede densità inferiore rispetto a quella dell’acqua.


Camera
di distillazione
Vapore ed oli essenziali vaporizzati
Acqua fredda
Matrice
vegetale
Refrigeratore (Camera di condensazione)
Vapore
Acqua ed Oli essenziali
Acqua
in
ebol-
lizione
Acqua
profumata
Oli essenziali
Calore

Utilizzazione dei prodotti

- Infusi e decotti:
  - A) INFUSI: si versa acqua bollente sopra le parti verdi o essiccate e vengono estratti i principi essenziali. Dopo 20 minuti circa filtrare e utilizzare
  - B) DECOTTI: si utilizzano parti legnose o coriacee tipo le radici , steli o semi: si portano ad ebollizione con acqua e si bolle per 20 minuti, poi si filtra
- Tinture:
  - Si pongono le porzioni di pianta in acqua e alcool per due settimane: l’alcool e l’acqua estraggono i principi essenziali. Poi si filtra e si utilizza

Alloro - Laurus nobilis L.

Alloro - Laurus nobilis L.

- **Raccolta e conservazione**
- Le foglie possono essere raccolte tutto l’anno e fatte essiccare in luoghi freschi e ventilati. I frutti, prodotti solo dalle piante femminili, vengono raccolti in autunno e si essiccano al sole o in forno tiepido. Conservare al riparo della luce e dell’umidità.
- **Uso in cucina e proprietà terapeutiche**
- Le foglie sono molto impiegate per dare aroma a vari piatti di carne e pesce. Servono per insaporire verdure e funghi sott’olio e sott’aceto. Con i frutti si prepara il liquore laurino.
  Proprietà terapeutiche: tonico-stimolanti, digestive, aperitive, espettoranti, carminative e diuretiche. Stimolanti e deodoranti in bagni e pediluvi.

Camomilla - Matricaria chamomilla L.

- **Coltivazione**
- La camomilla viene seminata in primavera in terra piena, in luoghi soleggiati, su substrato leggero e sabbioso; si dissemina spontaneamente. Lasciare eventualmente qualche pianta per la produzione di semi per l'anno successivo.
- **Raccolta e conservazione**
- Le sommità fiorite vengono raccolte all'inizio della fioritura in quanto in questo periodo contengono il maggior titolo di principi attivi. Fare essiccare in luogo fresco ed arieggiato, separando poi i capolini dagli steli e conservare in luogo asciutto al riparo della luce.
- **Uso in cucina e proprietà terapeutiche**
- Entra nella composizione di alcuni liquori e vini aromatici
  Proprietà terapeutiche: stomachiche, toniche, antispasmodiche, diaforetiche, analgesiche, emmenagoghe, digestive. Per uso esterno come lenitivo e detergente di pelle e mucose arrossate e decongestionante per bagni oculari.

Finocchio selvatico - Foeniculum vulgare Mill.

- **Coltivazione**
- Viene seminato in terra piena, su terreno fertile e privo di ristagni idrici, usando semente fresca. Le piante adulte possono essere riprodotte anche per divisione dei cespi, in primavera.
- **Raccolta e conservazione**
- Asportare le foglie e utilizzarle fresche. Tagliare le ombrelle quando i frutti sono quasi maturi e farle essiccare all'ombra. Batterle poi delicatamente per raccogliere i frutti maturi. Si utilizza anche il polline (polvere) per aromatizzare carni.
- **Uso in cucina e proprietà terapeutiche**
- In cucina i frutti (detti semi) si abbinano con la porchetta e tutte le carni grasse. I giovani getti e le foglie fresche sono indicate per aromatizzare insalate, piatti di pesce, salse e aceti aromatici. Il finocchietto selvatico (raccolto a fine inverno, utilizzando solo la parte tenera e le foglie filiformi) si usa in Sicilia per la preparazione della pasta con le sarde.

Ginepro - Juniperus communis L.

- **Caratteri botanici**
- Arbusto alto fino a 3 metri, presenta fusti tortuosi e ramificati, con corteccia bruno-rossastra. Le foglie sono aghiformi, pungenti, verticillate a tre.
  È una specie dioica, con piante maschili dai fiori poco appariscenti, giallastri, che compaiono in maggio-giugno; e piante femminili con fiori a tre squame che si trasformano in “bacche” (botanicamente si chiamano “galbuli”) sferiche, carnose, prima verdi e blu-viola quando sono maturi, che si compie in 2-3 anni, e ricoperte da una patina opaca, sulle quali sono visibili le tre squame all’apice.
- **Raccolta e conservazione**
- Raccogliere i frutti quando sono maturi. Essiccare in luogo ombroso e ventilato.
- **Uso in cucina e proprietà terapeutiche**
- In cucina si abbina con selvaggina, porchetta, arrosti, lessi, spiedini.
  Proprietà terapeutiche: diuretiche, antisettiche, balsamiche, stimolanti, espettoranti.

Lavanda - Lavandula angustifolia Mill.

Lavanda - Lavandula angustifolia Mill.

- **Coltivazione**
- La coltivazione può iniziare dalla semina per le specie botaniche, mentre è necessario riprodurre per talea tutti gli ibridi e le varietà orticole. Facile da coltivare, ha bisogno di sole e terreno ben drenato. Potare le piante ogni anno, dopo la fioritura, all'inizio dell'autunno oppure in primavera, se il clima è freddo e umido.
- **Raccolta e conservazione**
- Tagliare i fiori in estate, appena si aprono, e utilizzarli freschi o essiccati. Per essiccarle, distribuire le spighe su un vassoio o preparare mazzetti da appendere.
- **Uso in cucina e proprietà terapeutiche**
- In cucina, usare i fiori e le foglie con moderazione. I fiori si possono utilizzare per profumare lo zucchero nella preparazione di dolci e biscotti. Le foglie si possono impiegare per profumare l'agnello arrosto.
  I fiori essiccati trasmettono un aroma persistente alla biancheria negli armadi.
  L'olio essenziale è un profumo molto apprezzato.

Maggiorana - Origanum majorana L.

Maggiorana - Origanum majorana L.

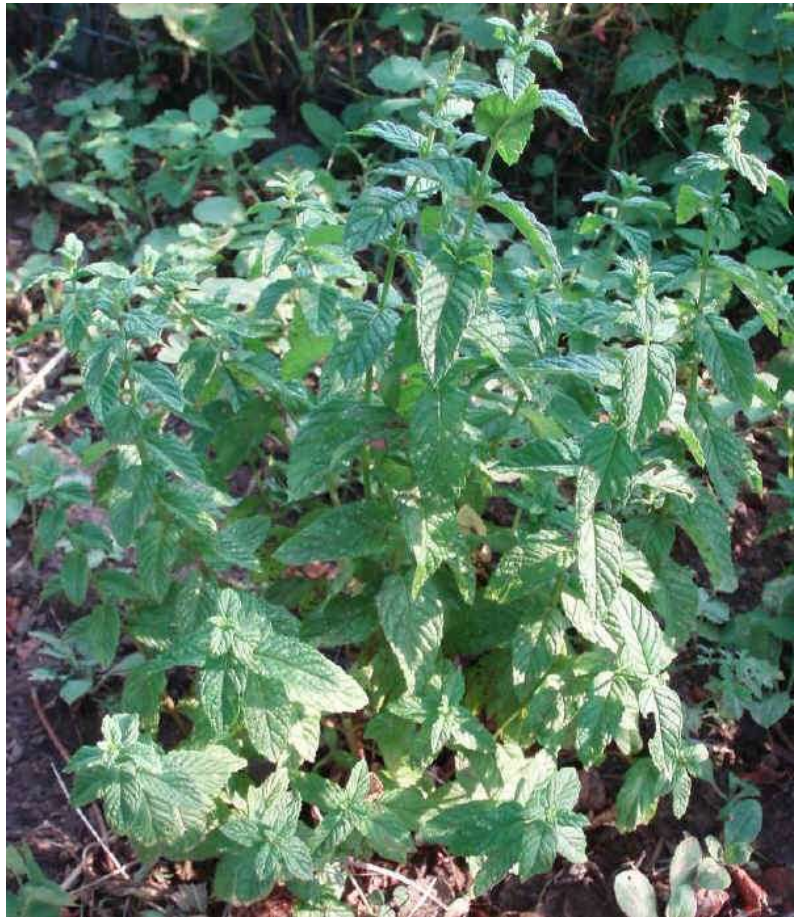
- **Caratteri botanici**
- Pianta perenne nelle zone desertiche di origine, presenta fusti eretti o ascendenti, alti fino a 60 cm. Le foglie sono opposte, ovato-ellittiche, pelose e verde chiaro-biancastre. I fiori, violacei o rosei, sono riuniti in dense spighette che formano delle pannocchie terminali.
- **Coltivazione**
- Può essere propagato per semina (da effettuare in primavera) o per divisione delle piante accestite (in primavera o dopo la fioritura).
- **Raccolta e conservazione**
- Raccogliere le foglie e le estremità fiorite all'inizio della fioritura. Fare essiccare in luogo ombroso e ventilato.
- **Uso in cucina e proprietà terapeutiche**
- Molto impiegata in cucina per aromatizzare carni in umido, funghi, legumi, salse, insalate di pomodori, ecc. Entra nella composizione di vermuth e liquori a base di erbe.
  Il profumo della maggiorana è più dolce e speziato rispetto a quello dell'origano, che è invece più fresco e pungente.

Melissa - Melissa officinalis L.

Melissa - Melissa officinalis L.

- **Caratteri botanici**
- Presenta fusti eretti o ascendenti, alti fino a 80 cm e molto ramificati. Le foglie sono opposte, ovato-ellittiche e crenate ai margini. Le infiorescenze sono dei verticillastri ascellari di pochi fiori prima giallognoli poi bianco-rosati.
- **Coltivazione**
- Si può riprodurre facilmente per talea di punta o mettendo a dimora dei pezzi di stoloni radicati. Può essere coltivata in vaso o in terra piena.
- **Raccolta e conservazione**
- Le foglie vengono raccolte prima della fioritura; possono essere usate fresche o essiccate in luogo ombroso e ventilato. Conservare al riparo della luce e all'asciutto.
- **Uso in cucina e proprietà terapeutiche**
- Le foglie, dal caratteristico profumo di limone, vengono impiegate per aromatizzare frittate, insalate, pesce, marmellate, macedonie di frutta. Molto impiegata per la preparazione di liquori. Proprietà terapeutiche: digestive, sedative. Per uso esterno, serve come lenitivo nelle infiammazioni del cavo orale.

Menta piperita - Mentha x piperita L.



Menta piperita - Mentha x piperita L.

- **Caratteri botanici**
- La Menta piperita è una pianta erbacea perenne, con fusti stoloniferi, eretti o ascendenti, dal colore rossiccio, alti fino a 70 cm. Le foglie sono opposte, ovato-ellittiche e seghettate ai margini. I fiori, di colore rosa-viola, sono riuniti in una densa spiga fusiforme all'apice degli steli.
- **Coltivazione**
- Come tutte le mente, si può riprodurre facilmente per talea di punta o mettendo a dimora dei pezzi di stoloni radicati. Può essere coltivata in vaso o in terra piena.
- **Raccolta e conservazione**
- Le foglie e le sommità fiorite possono essere usate fresche o essiccate in luogo ombroso e ventilato. Conservare al riparo della luce e all'asciutto.
- **Uso in cucina e proprietà terapeutiche**
- Per il suo sapore molto intenso, in cucina deve essere impiegata con molta moderazione. Largamente usata nella preparazione di caramelle, sciroppi e molti liquori.
  Proprietà terapeutiche: digestive, stimolanti, espettoranti, antispasmodiche. Per uso esterno, come deodorante e antisettico del cavo orale.

Origano comune - Origanum vulgare L.

Origano comune - Origanum vulgare L.

- **Caratteri botanici**
- Erbacea perenne, alta fino a 80 cm, ha foglie verde scuro, opposte, ovato-lanceolate, speziate. I fiori, rosei o violacei, sono riuniti in glomeruli che formano delle infiorescenze corimbose.
- **Coltivazione**
- Può essere propagato per semina (da effettuare in primavera) o per divisione delle piante accestite (in primavera o dopo la fioritura).
- **Raccolta e conservazione**
- Raccogliere le foglie e le estremità fiorite all'inizio della fioritura. Fare essiccare in luogo ombroso e ventilato.
- **Uso in cucina e proprietà terapeutiche**
- Molto impiegato in cucina per aromatizzare carni, pesci, funghi, verdure, insalate, ecc. Molto profumato è l'origano meridionale, **Origanum heracleoticum L.** (sin. Origanum vulgare) diffuso al sud Italia e nelle isole, ingrediente fondamentale della pizza e di molti altri piatti mediterranei.

Rafano o Cren - Armoracia rusticana Gaert.

Rafano o Cren - Armoracia rusticana Gaert.

- **Caratteri botanici**
- E' una pianta crucifera rizomatosa, alta fino a 80 cm circa. Presenta foglie ovato-oblunghe con margine crenato-seghettato. I fiori sono bianchi, riuniti in grandi racemi e con una corolla formata da quattro petali.
- **Coltivazione**
- Si moltiplica facilmente per divisione dei cespi, mettendo a dimora parti di radici rizomatose sulle quali siano presenti alcune gemme. Ama i luoghi freschi e semiombrosi, ma, se ben annaffiata, può crescere anche in pieno sole.
- **Raccolta e conservazione**
- Le radici devono essere raccolte dopo il secondo anno di coltivazione e subito utilizzate perchè perdono rapidamente freschezza e turgore. Se non vengono consumate subito possono essere grattuggiate fresche e impiegate nella preparazione di una salsa piccante, da conservare in frigorifero.
- **Uso in cucina e proprietà terapeutiche**
- La radice di rafano è utilizzata per la preparazione di una salsa adatta a condire carni bollite, pesce e verdure. Molto apprezzata la salsa al cren in accompagnamento a roast-beef e pesci affumicati.
  Le giovani foglie fresche sono ottime in insalata.

Rosmarino - Rosmarinus officinalis L.

Rosmarino - Rosmarinus officinalis L.

- **Coltivazione**
- Seminare all’inizio della primavera, in luogo protetto a circa 20°C. I semi germinano dopo 1-2 settimane. Le piantine tendono ad appassire se il terreno è troppo umido. Più facile la riproduzione per talea (da prelevare dopo la fioritura) o per propaggine. Le piante devono essere collocate in zone soleggiate, in terreno ben drenato. Cresce bene in vaso. Proteggere le piante dai freddi invernali.
- **Raccolta e conservazione**
- Raccogliere le foglie e le sommità fiorite tagliando la parte apicale dei rametti. Utilizzare subito o fare essiccare in luogo ombroso e ventilato.
- **Uso in cucina e proprietà terapeutiche**
- Il rosmarino viene usato per insaporire carni, pesci, minestre, focacce, oli e aceti aromatici.

Salvia - Salvia officinalis L.

Salvia - Salvia officinalis L.

- **Caratteri botanici**
- Pianta suffruticosa perenne, alta fino a 70 cm, con fusto ramoso; le foglie sono grigio-tomentose, bislunghe-lanceolate e persistenti in inverno. I fiori sono blu-violacei.
- **Coltivazione**
- Generalmente la riproduzione avviene per talea erbacea fatta radicare in terriccio sabbioso. Quando sono sufficientemente sviluppate, trapiantare in vasi o terra piena, in posizione soleggiata, in substrato leggermente calcareo e ben drenato.
  Molte le varietà coltivate, alcune particolarmente decorative
- **Raccolta e conservazione**
- Le foglie possono essere raccolte tutto l'anno. E' anche possibile essiccarle in luogo ombroso e ventilato.
- **Uso in cucina e proprietà terapeutiche**
- Le foglie di salvia vengono molto usate in cucina, per aromatizzare i cibi e facilitarne la digestione. Vengono comunemente impiegate per condire pasta e gnocchi al burro, per preparare sughi, carni arrosto e in umido, pesci, legumi, oli e aceti aromatici. Le foglie possono essere fritte in pastella.

Santoreggia montana - Satureja montana L.

Santoreggia montana - Satureja montana L.

- **Caratteri botanici**
- Suffruticosa, presenta fusti eretti o ascendenti, ramificati, alti fino a 50 cm. Le foglie opposte, sono lineari, scure, cigliate al margine, molto aromatiche. Le infiorescenze sono dei verticillastri di fiori bianchi o rosei.
- **Coltivazione**
- Si può propagare per seme o per talea di punta (prelevare i rametti senza fiori). Quando le piantine sono ben sviluppate trapiantare in vasi o in terra piena.
- **Raccolta e conservazione**
- Tagliare i rametti fioriti all’inizio della fioritura e utilizzarli freschi o essiccati in luogo ombroso e ventilato.
- **Uso in cucina e proprietà terapeutiche**
- Le foglie, fortemente aromatiche, vengono usate per dare sapore a piatti di carne e pesce. Proprietà terapeutiche: digestive, carminative, tonico-stimolanti. Per uso esterno, come antisettico nelle infiammazioni orali.

Timo maggiore - *Thymus vulgaris L.*

Timo maggiore - *Thymus vulgaris L.*

- **Caratteri botanici**
- Piccolo arbusto molto ramificato con steli legnosi e molte piccole foglie grigio-verdi, lineari o strettamente lanceolate, revolute al margine, fortemente aromatiche. I fiori, biancastri, rosei o lilla, sono riuniti in verticillastri che sbocciano all'ascella di brattee lanceolate.
- **Coltivazione**
- Seminare su terriccio leggero e sabbioso. Quando le piantine sono sufficientemente sviluppate, trapiantarle in vasi o terra piena, in zone soleggiate e prive di ristagni idrici. Le varietà orticole vengono riprodotte per talea o divisione dei cespi.
- **Raccolta e conservazione**
- Asportare le foglie e i rametti fioriti ed essiccarli in luogo ombroso e ventilato.
- **Uso in cucina e proprietà terapeutiche**
- Il timo viene molto usato in cucina per insaporire e rendere più digeribili molti cibi, come carni arrosto, sughi, verdure, funghi, ripieni, oli e aceti aromatici. Si usa anche per preparare liquori e vini aromatici.

Ruta - *Ruta graveolens L.*

Ruta - *Ruta graveolens L.*

- **Caratteri botanici**
- Pianta erbacea a fusto ramoso, alta fino a 80 cm, con foglie alterne, pennato-composte, divise in segmenti spatolati o lineari. I fiori, giallo-verdognoli, sono riuniti in gruppi apicali.
- **Coltivazione**
- Seminare in primavera su substrato sabbioso; quando le piantine sono abbastanza sviluppate trapiantare in vaso o in pieno campo, in luogo soleggiato. La riproduzione è possibile anche per talea di rametti semilegnosi o per divisione dei cespi.
- **Raccolta e conservazione**
- Raccogliere le foglie prima che i fiori siano sbocciati e usarle fresche o essiccate.
- **Uso in cucina e proprietà terapeutiche**
- Le foglie fresche possono essere usate con moderazione per insaporire insalate, carni, pesci, oli e aceti aromatici. Molto usata per la preparazione di un tipo di grappa aromatica.

  L'erba della ruta era ritenuta l'erba contro la paura, Si metteva in tasca, appunto, quando si dovevano affrontare situazioni di paura e le case in cui cresceva erano ritenute privilegiate.

artemisia absinthium L.

artemisia absinthium L.

artemisia absinthium L.

- Pianta spontanea e coltivata anche nelle nostre zone, dalla quale per infusi si ottengono alcuni principi attivi che (eventualmente) assieme a quelli di altre erbe aromatiche entrano nella composizione di alcuni liquori tipici (Pelinkovac)

Alcune preparazioni

- Sale: una miscela di erbe di vario tipo (a piacimento) vengono mescolate a sale «di qualità» a grana grossa o fine per preparare Sali aromatizzati da utilizzare per il condimento di pietanze (carni e pesci)
- Olive: conservazione sotto sale ed erbe aromatiche: olive mature raccolte tardi (novembre-marzo) e messe a maturare alternando uno strato di sale e uno di olive: le olive spurgano acqua (che va eliminata) e assorbono sale e nell’arco di tre settimane sono pronte per il consumo
- Formaggi: nel momento della rottura della cagliata mescolare erbe aromatiche per ottenere formaggi aromatizzati

Principi attivi nell’olivo

- Gli studi effettuati negli ultimi anni sulla pianta d’ulivo hanno portato alla scoperta di diversi principi attivi presenti nei frutti (le olive) e soprattutto nel fogliame dell’ulivo.
- Una delle sostanze più importanti, scoperte dai ricercatori, è **l’oleuropeina**.
- L’oleuropeina è un polifenolo dal gusto amaro, presente in concentrazioni elevatissime nelle foglie di olivo e in minor misura nelle olive. Questa sostanza, per effetto dell’idrolisi, all’interno del nostro organismo si scinde in diverse molecole:

Principi attivi nell’olivo

- Idrossitirosolo: è un polifenolo e si tratta di uno degli antiossidanti più potenti presenti in natura, in grado di rallentare il processo di invecchiamento cellulare del nostro organismo. Gode inoltre di proprietà antimicrobiche, antinfiammatorie e benefiche sul sistema cardiovascolare. Riduce gli effetti negativi dell’ossidazione del colesterolo cattivo e ha una potente azione neuroprotettiva. Oltre che nelle foglie di oliva, è presente in quantità elevate anche nell’olio extravergine d’oliva.

Principi attivi nell’olivo

- Rutina (vitamina P): è un glicoside che svolge un ruolo importante come antiossidante, nel contrastare l’azione dei radicali liberi (ha un’azione antiossidante 2,5 volte superiore a quella delle vitamine C ed E). La rutina rafforza la parete dei capillari, riducendo i sintomi di sanguinamento come quelli legati ad ematomi ed emorroidi. Migliora la circolazione sanguigna e linfatica, contrastando gli edemi. Riduce gli effetti legati all’ossidazione del colesterolo cattivo (LDL), riducendo il rischio di patologie cardiache.
- Tirosolo: si tratta di un polifenolo dalle indiscusse proprietà benefiche. E’ un potente antiossidante ed antinfiammatorio, stimola il sistema immunitario, migliora il profilo lipidico riducendo il colesterolo cattivo LDL e contribuisce ad abbassare la pressione arteriosa e la glicemia. Da recenti studi risulta che abbia la facoltà di prevenire e rallentare l’insorgere della demenza senile, nonché del morbo di Alzheimer.

Principi attivi nell’olivo

- Servono 5 g di foglie di olivo essiccate (10 g se le foglie sono fresche) per un quantitativo d’acqua pari ad una tazza (circa 250 ml);
- Mettere le foglie in un pentolino con l’acqua fredda e porta l’acqua ad ebollizione: bollire per 15 minuti e infine filtrare l’infuso e lascialo raffreddare prima di utilizzarlo
- La conservazione in frigo può essere fatta per 24 ore

VALORE SALUTISTICO DELL'OLIO (OLEOCANTHAL)

- L'olio extravergine di oliva contiene un composto denominato **Oleocanthal** che riproduce gli effetti dell'Ibuprofen (Moment) per cui una dieta che contempla il suo impiego può fornire benefici di lungo termine pari a quelli del farmaco.
- L'Ibuprofen viene somministrato come antidolorifico, ma consente anche una riduzione del rischio verso alcune tipologie di cancro, nonché verso l'insorgenza del morbo di Alzheimer's.
- La dose giornaliera di 50 g, che corrisponde a 4 cucchiai da tavola, conferisce l'equivalente del 10% circa della dose di Ibuprofen raccomandata come antidolorifico per un adulto.
- Il composto è presente in qualunque olio extra vergine ma con una concentrazione dipendente da una serie di fattori quali la varietà ed il grado di maturazione delle olive.
- L'olio con la massima concentrazione è quello con la massima sensazione di piccante.

KARKADIL
HIBESCOS
Cur_dents
TIZANE
DELOX
APHRODSIAQUE
AMBRE
VIAGRA
POUR
POUR
GROSSIR
Anti
STRESS
Anti
ROOTS
Tolosse
Pavot
Cool RAOUL
RELAX MAX
Noix
Argan
Expulsion
Les GAZ
Estomac
RACINE
Pour
MAIGRIR
POUR
SOURIR
GUARANA
KABA KABA
HENNE
AUBURN
Ecorce
de Noyer
denti Frice
ROUGE
A'LEVRES
LIPSTICK
Pot Pour
TOMBOK

Piment Piquant HARISSA
Epices Poules
EPICES TAGIN
Cumin
CRYSTAL Eucalyptus
Safran beldi
Anti STRESS
GRAIN NIGILLE
13 EPICES Ras hanout
Curry Marocain
Pur Safron
TAJINE A L'HUILE D'ARGAN
TAJINE DE CONGRE
CRYSTAL Eucalyptus
Safran Tolywin
1G 35DH
THÉ Noir
Le pavot à opium
ANTI ARTROSE
EPICE SHWIWA JWIF
35 EPICES
EPICES Boulettes DE SARDINES
mélange COUSCOUSS
7 melange EPICES
APHRODISIAQUE POUR FEMMES
VIAGRA TURBO
GRAINE NIGELLE

Grazie per l'attenzione