Erbe aromatiche e officinali di Odina

Erbe aromatiche e officinali di Odina

© Daniele Marson Editore
Via della Liberazione 6 • 33070 Budoia PN - Italy
Tel. e fax 0434 654322 • E-mail: edizioni@danielemarson.com • www.danielemarson.com
Edizione 2010 • ISBN: 978 88 97123 00 - 7

La riproduzione dei testi e delle fotografie del presente volume è consentita solo dopo l'autorizzazione degli Autori.
© per le fotografie gli Autori
© per i testi gli Autori

Progetto curato da Alternative Graphics
Grafica, impaginazione a cura di Azzurra Piccardi e Riccardo Santesi
Fotografie a cura di Azzurra Piccardi, Gloria Amico, Valentina Carrai, Antonio Manta, Paolo Trenti, Riccardo Santesi
Testi a cura di Valentina Carrai
Stampa Grafiche RISMA srl, Roveredo in Piano PN - Italy

FSC
www.fsc.org
MISTO
Carta da fonti gestite
in maniera responsabile
FSC® C028833

Indice

Cenni storici del borgo di Odina 7
Breve introduzione dell'agriturismo "Odina" 9

Erbe

Acetosa....52
Achillea Millefoglie....124
Alloro....24
Aneto....56
Angelica....12
Anice....16
Basilico....20
Borragine....26
Calendula....30
Camomilla....38
Cerfoglio....42
Cicoria....46
Cumino dei Prati....34
Dragoncello....114
Erba Cipollina....48
Finocchiella....112
Finocchio....60
Fragola....110
Lavanda....64
Levistico....70
Maggiorana....76
Malva....74
Melissa....68
Menta Piperita....88
Nipitella....28
Origano....82
Ortica....78
Pimpinella....108
Prezzemolo....84
Rabarbaro....90
Rosmarino....94
Ruchetta Selvatica....120
Ruta....98
Salvia....106
Salvia Sclarea....50
Santoreggia....122
Tarassaco....54
Timo Volgare....116
Valeriana Bianca....118
Zafferano....102

Glossario dei termini medici usati 126

Cenni storici del borgo di Odina

Odina, un piccolissimo borgo a 650 m s.l.m. che le carte fanno risalire all'Alto Medioevo se non addirittura ad una fase anteriore di età romana[1], poche case abitate dai contadini e dagli allevatori alle dipendenze del castello del Cocollo.

Non ci sono notizie certe, ma sembra che verso la metà del 1300, il Castello si sottomise al Comune di Firenze, assumendo un ruolo minore rispetto a Loro Ciuffenna[2]. Sono arrivati ad oggi infatti come testimonianza gli Statuti comunali del Cocollo dal 1538 al 1774.

A quest'ultimo periodo seguì un progressivo abbandono delle terre alte, e di conseguenza il Cocollo venne pian piano abbandonato, anche se alla fine del XVIII secolo alcuni edifici del castello non erano ancora diroccati.

Nel 1815 la tradizione però racconta che la campana della chiesetta che vi si trovava sia stata portata a valle, a Querceto: segno inequivocabile di una inesorabile decadenza.

Da questo periodo si perdono un po' le tracce del Castello e di Odina ed è necessario arrivare alla seconda guerra mondiale, ai diari di Padre Morandini abitante di Querceto.

In queste pagine si legge delle molte difficoltà di quei giorni e delle poche ma felici occasioni di riunione e di festa come la messa che veniva regolarmente celebrata nella piccola chiesetta a Odina.

Dopo la seconda guerra mondiale la valle venne ancora maggiormente abbandonata, molte persone preferivano trasferirsi nei paesi a valle dove la vita era più facile. Odina è stata infatti raggiunta dalla strada e dalle corrente elettrica solo a partire dagli anni '70 del secolo scorso!

Oggi si registra invece il fenomeno opposto e molto persone stanno lentamente allontanandosi dai paesi e dalle città per riconquistare le campagne e la vita immersa nella natura.

---

[1] Regolamento Urbanistico Comune Loro Ciuffenna, 2009.
[2] Comune del quale oggi fa parte Odina.

Breve Introduzione dell'Agriturismo "Odina"

a cura di Paolo Trenti

Circa 15 anni fa ho trovato in Odina il coronamento del mio sogno di bambino di vivere immerso nella natura e in un tempo di circa quattro anni sono riuscito non solo ad avere la mia casa nel verde ma ad aprire la prima colonica agli ospiti come agriturismo. I lavori di ristrutturazione delle coloniche e di ripristino delle zone a giardino sono stati lunghi ed impegnativi; tutto è stato effettuato seguendo i principi della bioarchitettura in pieno rispetto della tradizione toscana utilizzando solo i materiali presenti nell'area. Cotto, pietra e legno di castagno sono infatti predominanti nelle coloniche.

Ogni appartamento è stato curato da me personalmente in ogni singolo dettaglio, non solo strutturalmente ed architettonicamente ma anche nell'arredamento e nelle decorazioni pittoriche. Glicine, Vigneto, Margherita ed Edera, i primi quattro appartamenti realizzati, hanno al loro interno degli affreschi che ritraggono le relative piante nel loro massimo splendore. Il Roseto, la seconda colonica, invece si caratterizza con stampe d'epoca che

ritraggono le molte specie di rose antiche. Uno dei miei obiettivi fondamentali è sempre stato quello di riuscire a dare una continuità tra le abitazioni e il giardino, affinché non ci fosse una barriera tra la casa e la natura e l'occhio senza difficoltà potesse spaziare dall'interno all'esterno in perfetta armonia. Il parco che circonda la proprietà è caratterizzato da prati interrotti da siepi di piante tipiche della macchia mediterranea: cisto, corbezzolo, viburno, ginestra, rosa canina, mirto, ecc., ma sicuramente la più entusiasmante è una siepe immensa di rosmarino che ricopre una scarpata intera: quando si riempie dei piccoli fiori azzurri lascia veramente senza parole per la sua bellezza!

E poi gli olivi e i cipressi che insieme creano la struttura stessa del giardino. Alberi importanti che testimoniano la tradizione toscana, il contadino amava infatti circondarsi di piante utili delle quali servirsi: l'olivo per i suoi frutti, le olive e l'olio extra vergine non possono mai mancare dalla nostra tavola, e il cipresso per definire in maniera armonica e naturale i confini della proprietà. In prossimità della piscina si ritrovano invece numerosi alberi da frutto, specie antiche di meli, peri, susini e ciliegi che sovrastano i due giardini più importanti della proprietà: il giardino degli iris e il giardino delle erbe officinali e aromatiche.

Nel mese di maggio Odina cambia il suo aspetto, più di 50 specie di iris la colorano rendendola unica e preziosa per la grazia e la regalità del fiore simbolo della città di Firenze. Giallo, arancio, viola, blu, nero, bianco sono solo alcuni dei colori di questi magnifici fiori, e tra questi spicca più di tutti l'azzurro, il primo e il più classico tra gli iris, l'*Iris pallida*. Ormai siamo produttori di questi interessanti rizomi molto utilizzati anche dall'industria cosmetica per la produzione dei profumi.

Un po' per passione, un po' per gioco abbiamo, con i miei più stretti collaboratori appassionati del settore, realizzato un giardino delle erbe officinali ed aromatiche dove trovano spazio circa 50 specie di piante diverse. Da anni stiamo sperimentando quali specie coltivare, l'attenzione è rivolta alla pianta, alle sue proprietà terapeutiche, al suo aspetto, alla sua vigoria ed energia vitale, ed anche alla sua possibilità di convivenza con le vicine. La salvia e il rosmarino è bene tenerle lontane, il basilico teme il sole pieno, il levistico è piuttosto invadente ma mai quanto l'acetosa per non parlare della menta.

E poi i fiori, è bello avere sempre dei fiori per decorare con allegria e magari creare qualche piatto unico, ricco ed appagante anche per la vista. Un'insalata di radicchio e fiori di calendula e borragine sarà molto apprezzata da chiunque si sieda alla vostra tavola, un fiore di tarassaco fritto stupirà i vostri ospiti! E da qui è nata la nostra idea di creare questo libro, perché non dare ad altre persone alcune conoscenze di base per sperimentare, giocare e creare con le piante?

Ma ora buona lettura! Con l'augurio e la speranza che questo meraviglioso mondo delle erbe officinali ed aromatiche possa affascinare anche voi!

Paolo

Basilico

Ocimum basilicum L.
Labiatae

Parti utilizzate

Foglie e sommità fiorite.

Sostanze attive e proprietà

Acido tannico, cineolo, saponina e olio essenziale composto di canfora. L'azione neuro-sedativa del basilico è universalmente riconosciuta tanto da essere impiegato in situazioni cliniche di irritabilità nervosa su base epatica o quando fattori esterni stressanti rendono il soggetto ipereccitabile, contratto e insonne. Di questa azione si giovano anche persone affette da ipertiroidismo o soggetti esposti ad una clima marino ricco di iodio. Non a caso molte preparazioni che prevedono l'impiego del basilico nascono in regioni che si affacciano sul mare. Molto importante è non fare uso di basilico essiccato perché contiene estragolo, potente cancerogeno se assunto in alte quantità.

Il nome "basilico" in greco significa "regale", in riferimento al suo gradevole aroma. Alla pianta si attribuiscono virtù magiche e afrodisiache, così come si crede che apra il cammino del cielo agli uomini pii, favorisca il concepimento e sia benefico all'amore, sia propizio all'amicizia e alla concordia familiare. Si pensa inoltre che liberi l'aria dagli spiriti maligni, nonché scorpioni, serpenti e zanzare. Ma questa pianta ha anche un significato più nefasto, è infatti simbolo di lutto. Questa credenza è legata sia a diversi canti popolari e confermata dal Boccaccio che racconta nella novella V della IV giornata del Decamerone la storia di Lisabetta da Messina e della sua pianta di basilico. Lisabetta è una giovane ragazza che vive a Messina con i tre fratelli arricchitisi dopo la morte del padre. La giovane si innamora di un giovane pisano, Lorenzo, che si occupava degli affari economici dei fratelli della ragazza. I fratelli, però, venuti a sapere dell'amore di Lisabetta nei confronti di Lorenzo, decidono di portarlo

con loro fuori città in occasione di un affare e di ucciderlo. Al ritorno dei fratelli, Lorenzo non era con loro, ma già altre volte era capitato che il giovane si fosse trattenuto fuori città per svariati giorni. Nonostante ciò, trascorrono troppi giorni e la ragazza comincia a disperarsi; in sogno, però, le appare Lorenzo che le rivela di essere stato ucciso dai suoi fratelli e le indica il luogo in cui giace ora il suo corpo. Lisabetta si reca con la serva nel luogo indicatole. Giunta là, trova il corpo dell'amato, e decide di portarne a casa la testa, affinchè qualcosa possa ricordarle il giovane e il loro breve amore. Una volta a casa, mette la testa in un vaso nel quale vi coltiva poi del basilico. Ogni giorno la giovane piange sulla pianta, annaffiandola delle sue lacrime e disperandosi. I fratelli, accortisi dello strano comportamento della sorella, le rubano il vaso e, trovataci dentro la testa di Lorenzo se ne disfano e fuggono dalla Sicilia. In seguito la storia si diffonde in tutta Messina e Lisabetta muore sola e disperata.

Tagliatelle al Pesto di Basilico

Dosi per 1 persona

70 g tagliatelle
Qualche pezzetto di patata
Qualche fagiolino
20 foglie di basilico
40 g pinoli
1 cucchiaio pecorino
1 spicchio di aglio
Olio Extra Vergine di Oliva q.b.
Sale q.b.

Lessare le tagliatelle con qualche pezzetto di patata e qualche fagiolino aggiunti all'acqua da freddo e condirli con il pesto di basilico realizzato nel seguente modo: pestare in un mortaio 40 g pinoli, venti foglie basilico fresco e uno spicchio di aglio, un cucchiaio di formaggio pecorino grattugiato ed olio extra vergine di oliva fino a formare una crema densa.

Le *tagliatelle* sono un'ottima fonte di carboidrati, come tutta la pasta impegnano meno l'epatocita nella digestione rispetto ad un pasto proteico e contengono triptofano precursore della serotonina; quindi sono ottimi in un pasto serale. Essendo inoltre una pasta lunga hanno un tempo di rilascio degli zuccheri più lento rispetto alla pasta corta.

La *patata*, in questo caso bollita, ha un elevato indice glicemico che garantisce un apporto costante di zuccheri utile soprattutto per la fibrocellula muscolare cardiaca, senza causare iperglicemia per la presenza significativa di potassio. La patata lessa sostiene il fegato e agevola inoltre il rene essendo priva di glutine.
I *fagiolini* lessi sono molto ricchi di potassio e quindi possono indurre il miorilassamento della muscolatura. Molto utili risultano in caso di dolori premestruali per rilassare la muscolatura uterina e in caso di crampi notturni.
I *pinoli* contengono grandi quantità di proteine e lipidi, sono ricchissimi di potassio, fosforo, calcio, magnesio e ferro, ed inoltre avendo anche le vitamine B1, B2 e PP agiscono come tonico del sistema nervoso. Per queste sue caratteristiche il pinolo è indicato nei soggetti anemici, in fase di accrescimento, nella donna in gravidanza e nelle patologie respiratorie, e presenta una spiccata azione antinfiammatoria, antibatterica e antivirale.
Il *pecorino* è molto ricco di sali minerali, calcio, fosforo. Rispetto al Parmigiano reggiano, il pecorino provoca un'eccitazione del sistema nervoso più intensa e veloce.
L'*Olio Extra Vergine di Oliva* è ricco di clorofilla, di carotene, di lecitina, di polifenoli, di acido linoleico e di vitamine A, D e E. E' molto facile da digerire, aiuta a contrastare il colesterolo, è molto ricco di acidi grassi monoinsaturi.
Aglio – vedi scheda dell'Angelica.

Il basilico, l'aglio, i pinoli, le patate e i fagiolini, sono tutti alimenti che contribuiscono alla sedazione della persona, sia del sistema nervoso che muscolare. Questa ricetta ha infatti un grande potere di neurosedazione per il notevole apporto di potassio e risulta anche ottima nei casi di contrattura e spasmi muscolari senza una rapida e veloce riduzione della vigilanza.

Camomilla

Matricaria chamomilla L.
Compositae

Parti utilizzate

Sommità fiorite.

Sostanze attive e proprietà

Contiene oli essenziali con camazulene, un alcool (camomillolo), acidi vari, resine e zuccheri.
La pianta è sedativa o eccitante a seconda di come è usata. Il fiore di camomilla è dotato di un potere antispastico, diaforetico, digestivo e antinfiammatorio. Questo ultimo dipenderà dal suo contenuto in azulene, principio attivo ad azione disinfettante e decongestionante.

Tisana di Camomilla

La tisana di camomilla si prepara facendo bollire circa 50 g di fiori in mezzo litro di acqua per 3-4 minuti.
Questa tisana è ottima per una sedazione serale e un miglior e più tranquillo sonno notturno.

La Matricaria chamomilla *è da sempre il simbolo della forza nelle avversità.*
Nell'antichità i giardinieri avevano infatti l'abitudine di piantare della camomilla vicino a piante debilitate e sofferenti al fine di rafforzarsi e da qui probabilmente è derivato il suo significato.
Ma la camomilla è anche sinonimo di calma.
Numerose sono le leggende che descrivono la camomilla come simbolo di forza nelle avversità e contemporaneamente di calma e di pazienza.
Ne è, ad esempio, testimonianza il fatto che nella tomba di Ramset II sono state trovate tracce di polline di camomilla probabilmente per dare al faraone la forza e la calma per affrontare il viaggio verso l'altra vita.
Nel Medioevo, periodo funestato da malattie infettive, per allontanare le infezioni della tubercolosi o della peste, era pratica comune quella di cospargere il pavimento di camomilla o di bruciarla lentamente sulla brace del camino come

l'incenso.
Ciuffi di camomilla si appendevano inoltre sulle culle dei neonati per evitarli possibili malattie epidemiche e difenderli dalle forze malvagie.
Sempre in quel periodo, le giovani innamorate si lavavano con acqua di camomilla come filtro d'amore per attirare la persona amata, unica raccomandazione era però quella di raccogliere la pianta durante la notte di San Giovanni prima della mezzanotte.
Un vecchio proverbio consiglia, infine, di affrontare la vita "come fa un tappeto di camomilla, che più è calpestato e più si propaga". In questo è simile alla margherita, alla quale somiglia, e che ha il significato di pazienza.

Frittata di Rose e Camomilla

Dosi per 1 persona

2 uova
1 manciata petali di rosa
1 manciata fiori di camomilla
1 cucchiaio Parmigiano reggiano
Olio Extra Vergine di Oliva q.b.
Aceto di vino q.b.
Sale q.b.

In una terrina sbattere le uova e aggiungere una manciata dei petali di rosa e di fiori di camomilla precedentemente lavati, un cucchiaio di Parmigiano reggiano fresco grattugiato e sale q.b.; far friggere il composto in padella antiaderente da ambo i lati e servire con aceto balsamico o aceto di more.

Il *Parmigiano reggiano* è un alimento ad alto contenuto proteico, con elevate quantità di calcio e fosforo, una quota lipidica leggermente inferiore ad altri formaggi, vitamine ed elettroliti in quantità varia ed equilibrata.
Olio Extra Vergine di Oliva – vedi scheda del Basilico.
L'*uovo* è un ottimo alimento con alto indice proteico, ma la frittata è caratterizzata da una marcata denaturazione proteica e maggiore saturazione dei grassi rispetto ad altri tipi di cottura dell'uovo in

quanto questo è esposto per più tempo e in modo diffuso all'alta temperatura dell'olio. La frittata stimola comunque sia la funzionalità epatica e che quella gastrica, quindi la sua digeribilità dipenderà in gran parte dalla corretta funzionalità di questi due organi. L'*aceto di vino* migliora la digeribilità dell'alimento aumentando la secrezione di acidi gastrici.

In questo caso, l'aggiunta dei petali di rosa ricchi di vitamina C e di fiori di camomilla aumentano la digeribilità del piatto e lo rendono molto più "bello" in quanto fiori e petali sono in grado di stimolare positivamente la persona.
Infine l'aggiunta di aceto balsamico originale o di aceto di more completano il piatto e migliorano la digeribilità aumentando la secrezione di acidi gastrici.

Prezzemolo

Petroselinum sativum Hoffm
Umbelliferae

Parti utilizzate

Foliee sommità fiorite.

Sostanze attive e proprietà

Vitamina C, vitamina A, vitamina B, ferro, potassio, calcio, apiolo, una sostanza potenzialmente tossica, la cui tossicità si verifica solo per consumi di gran lunga superiore a quelli ordinari. In quantità normali l'apiolo svolge un ruolo metabolicamente utile in quanto funziona da catalizzatore di funzioni organiche.
Il prezzemolo è un forte stimolo metabolico per il suo contenuto di vitamina C (un cucchiaio di foglie di prezzemolo sminuzzate fornisce i 2/3 della quantità di vitamina C giornaliera raccomandata!) e, in virtù del suo apporto di ferro, agisce come un vero e proprio veicolo in grado di velocizzare il trasporto dei principi nutritivi contenuti negli altri alimenti (da ricordarsi di non tagliare però mai il prezzemolo con lame di metallo per evitare di alterare il suo contenuto in ferro). Ha azione antianemica, fluidificante, è diuretico, galattagogo, tonico, stimolante e al tempo stesso leggermente sedativo per il sistema nervoso.

Il legame del prezzemolo con esseri che giungono dal sottosuolo come le fate è confermato dall'usanza dei Greci e dei Romani che lo scolpivano sulle tombe e i sarcofaghi in simbolo luttuoso. Il prezzemolo è una pianta capace di predire l'avvenire. Il significato del prezzemolo è abbastanza noto. Dire ad una persona "sei come il prezzemolo" vuol dire essere invadenti, ficcanaso, riferito questo al fatto che il prezzemolo fin dall'antichità era la spezia più usata in cucina e veniva utilizzata praticamente ovunque. Un altro detto nei confronti del prezzemolo è legato al fatto che cresce praticamente dappertutto anche nelle condizioni più dure. Da qui il detto "ti crescerà il prezzemolo nelle orecchie" riferito soprattutto ai bambini che non amavano tanto lavarsi le orecchie. "E' vecchia come il prezze-

molo" si dice invece di persone molto anziane o cose o modi di dire di un tempo. Infine, "è come il prezzemolo nelle polpette" si usa dire per le cose superflue.

Nutrizione funzionale

Il prezzemolo ha moltissime applicazioni anche nel campo dell'alimentazione. E' molto utile e di pronto effetto per la sua attività scoagulante nelle donne all'inizio del ciclo mestruale quando si riscontrino difficoltà di fluidificazione e di conseguenza dolori.

Spaghetti alla "Crudaiola"

Dosi per 1 persona

70 g spaghetti
5 pomodori pachino
2-3 foglie di basilico
1 ciuffo prezzemolo
1 cucchiaino pinoli
1 cucchiaio Parmigiano reggiano
½ spicchio aglio
1 ombra peperoncino
4-5 mandorle
Olio Extra Vergine di Oliva q.b.
Sale q.b.

Tagliare a piccoli pezzi cinque pomodori pachino, aggiungere un ciuffo di prezzemolo e uno di basilico freschi tritati a mano per non alterare il ferro in essi contenuto, un cucchiaino di pinoli pestati, un cucchiaio di Parmigiano reggiano grattugiato, un cucchiaio di olio di oliva extravergine spremuto a freddo, mezzo spicchio di aglio

tritato, un'ombra di peperoncino, quattro – cinque mandorle tritate e sale quanto basta. Tutto a crudo, condirci gli spaghetti già lessati.

Spaghetti – vedi scheda del Basilico (tagliatelle).
Pomodori – vedi scheda del Dragoncello e dell'Origano.
Pinoli – vedi scheda del Basilico.
Parmigiano reggiano – vedi scheda della Camomilla.
Olio Extra Vergine di Oliva – vedi scheda del Basilico.
Aglio – vedi scheda dell'Angelica.
Il *peperoncino* agisce come disinfettante, cicatrizzante, antiemorragico, antivirale, antinfiammatorio, così come un velocizzante in quanto stimola l'apertura dei canali del calcio nelle membrane cellulari aumentando gli scambi tra l'interno e l'esterno delle cellule ed in grado di accelerare il transito intestinale.
È bene consumarlo crudo per non perdere i componenti termolabili, come la gran quantità di vitamina C. Un'alimentazione ricca di peperoncino contribuisce a sostenere il tono generale dell'organismo e a conferire maggiore resistenza allo stress e alla fatica, ma lo rende controindicato e dannoso in persone ipertese con elevato tono surrenalico e persone con problemi renali per l'elevata concentrazione di zolfo.
Le *mandorle* contengono grandi quantità di calcio, potassio e magnesio, quindi risultano molto utili in casi di spasticità, epilessia, insonnia secondaria a causa di contrattura della muscolatura striata o nell'ipereccitabilità neurologica per squilibri elettrolitici. Inoltre nelle mandorle si ritrova anche una discreta quantità di litio, soprattutto contenuto nella pellicola scura che le avvolge, rame e vitamina F, B1, B2, E, PP, e zinco.

Questa preparazione risulta molto utile in caso di eccitazione ed insonnia, iperattività nervosa, depressione, problemi della mucosa gastrica, osteoporosi, rachitismo, fratture ossee.

Achillea Millefoglie

Achillea millefolium L.
Compositae

Parti utilizzate

Sommità fiorite e foglie.

Sostanze attive e proprietà

La pianta contiene olio essenziale (cineolo, camazulene), resina, tannino, alcalopidi, glucoside amaro betoncina (achilleina), potassio, sostanze azotate, flavonoidi. La sua azione è antisettica, diuretica, cicatrizzante, emostatica, tonica, antispasmodica, digestiva, antinfiammatoria, aperitiva, utile per alleviare la dismenorrea.

Antipasto di Achillea Millefoglie

Dosi per 1 persona
1 uovo intero
4 foglie di achillea + altre per la decorazione
Olio Extra Vergine di Oliva q.b.
½ cucchiaio di maionese
Succo di ½ limone
Sale q.b.

E' l'erba di eroi e degli indovini e prende il nome da Achille, il prode guerriero che la usava per curare le ferite riportate in battaglia. La leggenda racconta che Achille apprendesse da Chirone (colui che aveva organizzato in Tessaglia la coltivazione delle erbe medicinali e che venne poi divinizzato sotto forma di centauro) l'uso dell'achillea per curare le ferite dei compagni e del re Telefo, ma non poté curare la ferita infertagli al tallone dalla freccia di Paride. Anche i druidi e i cinesi si affidavano all'achillea ma per scopi divinatori.
Ai sacerdoti celti, infatti, toccava stabilire con precisione il periodo delle semine, e se da una parte essi studiavano approfonditamente il cielo per poter elaborare un calendario lunare molto preciso, dall'altra ricorrevano agli steli di achillea per prevedere l'evoluzione meteorologica. I cinesi, invece, utilizzavano gli

Lessare l'uovo, sgusciarlo e, dopo averlo diviso a metà, togliere il tuorlo. Mescolare questo ultimo con le foglie di achillea, l'olio extra vergine di oliva, il succo di limone, il sale quanto basta e se piace anche la maionese (per la preparazione della maionese vedi pag. 121). Con il composto riempire nuovamente l'uovo e servire in un vassoio su un letto di foglie di achillea.

Uovo sodo – vedi scheda della Santoreggia.
Olio Extra Vergine di Oliva – vedi scheda del Basilico.
Limone – vedi scheda dell'Angelica.
Maionese – vedi scheda della Santoreggia.

steli dell'achillea per ottenere una sentenza divinatoria dall'I Ching, o Libro dei Mutamenti, uno dei testi più antichi del mondo. A questo fine servivano 50 steli, da conservare con cura in una scatola. Al momento dell'uso se ne metteva da parte uno e non lo si toccava più. Poi, con la mano destra, gli steli venivano divisi in due gruppi da cui se ne estraevano alcuni; il rituale, ripetuto più volte, diventava una specie di tecnica di meditazione. Alla fine si ottenevano dei numeri, e da questi si risaliva a una sentenza contenuta nel libro. Questo metodo è tuttora usato in Cina e Giappone.

Un po' per gioco, un po' per passione è nato questo libro, un omaggio alle erbe officinali e aromatiche nel meraviglioso luogo dove sorge Odina, un caratteristico agriturismo nel Valdarno toscano.

Mettete insieme un giardino, delle piante e tanto entusiasmo (e...qualche conoscenza!): ne nasce un piccolo gioiello che ci permette di riprendere il contatto con la natura e di introdurci in una nuova dimensione. Mille odori che si diffondono nell'aria, la sensazione dell'erba bagnata dalla rugiada la mattina presto sui piedi scalzi, il competere con un ape nella scelta del fiore più bello e più succoso, il chiudere gli occhi e farsi guidare dall'olfatto, meglio un odore più dolce o più pungente? Raccogliete le erbe e poi create. Moltissime sono le proprietà da utilizzare e sfruttare e ad ogni "piccola" erba è così riconosciuta la sua grandezza e potenza. Il libro ci guida nel percorso e ci rende finalmente partecipi di questo meraviglioso Mondo!

ISBN 88971230 0-7

9 788897 123002