



Villa Pitiana

Elenco delle Erbe Aromatiche del giardino

Achillea: Pianta comune sui declivi erbosi, nei prati e nei terreni in vicinanza delle strade.

Uso: Erba con proprietà toniche è utile nei mal di stomaco. E' usanza ritenere che masticare la radice rinvigorisse le gengive. Ottima per la preparazione di insalate miste. Poche foglie insaporiscono anche le minestre.

Acetosella: Questa erba, dalle foglie simili al trifoglio con fiori bianchi che sbocciano in maggio-giugno, cresce nei boschi e nelle radure ombrose.

Uso: Le foglie vengono utilizzate per insalate che per il sapore acidulo le rendono molto appetitose.

Asparagina: Cresce nei boschi sassosi ed esposti a mezzogiorno. I germogli teneri che spuntano a primavera si cucinano come la varietà coltivata, rispetto alla quale hanno un gusto più intenso.

Uso: Erba diuretica, non va bollita troppo, ma cotta al vapore. Si può servire con olio e limone, nella frittata, come importante condimento per risotti e pastasciutte.

Camomilla: Cresce nei campi di grano vicino ai papaveri dando una nota di colore che trasmette la bellezza della campagna.

Uso: Oltre all'effetto calmante che ha questa pianta, sia sui nervi che Ma la pianta ha nel fiore anche effetti tonici e antispasmodici. Le donne oltre che sedativo dei dolori mestruali la possono utilizzare come shampoo per schiarirsi i capelli.

Cicorbite: Le piante più tenere sono un ingrediente necessario per l'insalata di campo.

Attenzione nella raccolta, poichè le piante più robuste possono bucare la bocca. Si deve raccogliere a primavera prima che cominci ad andare in seme, nei campi incolti.

Uso: E' credenza che questa verdura aumenti il latte alle donne e serva a migliorare l'umore.

Dente di Leone: Comunissima nei prati, fiorisce in primavera con fiori gialli, che si trasformano in un ventaglio di semi per essere portati via dal vento.

Uso: Pianta medicinale, della quale viene utilizzata la radice che ha proprietà toniche e diuretiche. Chiamata anche radichio dal bottone, può essere utilizzata come verdura cotta, o in insalata. I boccioli possono essere conservati sotto aceto. Le radici tostate, un tempo venivano utilizzate come surrogato del caffè.

Ginepro: Di questa pianta che cresce nei terreni incolti, vengono utilizzate solo le bacche blu scure, che servono come aromatizzante in piatti di cacciagione, o nella preparazione di liquori.
Uso: Ha un'azione tonica e digestiva. Rimedio per ogni stagione, si riteneva utile contro i calcoli della vescica e l'aerofagia.

Menta: utilizzata per la preparazione di bibite rinfrescanti, per aromatizzare i dentifrici o come erba aggiuntiva alle insalate miste.
Uso: Ha effetto sedativo e digestivo infuso in vino bianco o acqua calda. Si può utilizzare per aromatizzare bevande calde.

Nepitella: Ottima abbinata ai funghi porcini; li rende più digeribili e con tale funzione si riesce ad ottenere eccellenti frittate.
Uso: La nepitella è un ottimo digestivo naturale.

Salvastrella: Erba ottima nelle insalate, viene utilizzata anche come antiemorragico, da qui il nome latino di assorbente del sangue. Questa pianta perenne comune nei prati e nelle vicinanze delle strade di campagna predilige luoghi asciutti.
Uso: E' un'erba diuretica e rinfrescante. Ritenuta magica in quanto la radice portata a contatto della pelle preservava dalla peste.