

## **EDERA TERRESTRE**



**Etimologia** - Il nome del genere si rifà a una voce greca che indicava una pianta di questo aspetto, quello specifico invece, si rifà a quello dell'*Hedera helix* L., forse per il loro essere invasive.

**Generalità** - (*Glechoma hederacea* L.) La pianta appartiene alla famiglia delle Labiatae o Lamiaceae.

**Coltivazione** - Distribuita in tutta Europa, in Italia il suo habitat naturale sono i cespugli, le siepi, i luoghi ombrosi e lungo i fossi. È meno comune al Sud e nelle grandi isole. L'edera terrestre è una pianta erbacea perenne, alta 10-30 cm, con fusto strisciante sul terreno. La pianta ha quindi la possibilità di riprodursi per via vegetativa.

**Raccolta** - Foglie e sommità vanno raccolte durante i periodi soleggiate.

**Curiosità** - La medicina non convenzionale consiglia di assumere gli estratti d'edera per ridurre i problemi del fegato, della milza e della cistifellea, beneficiando il corpo nei confronti dell'artrite, dei reumatismi e dei vari disturbi articolari. Esternamente l'olio viene applicato per curare ustioni, cellulite, infiammazione, ulcere, dolori reumatici e nevralgie.

**Uso medico** - Già conosciuta in epoca medioevale, l'edera terrestre è citata nel cinquecentesco Herbolario volgare di Venezia come rimedio a diverse malattie oltre ad essere usata per sconfiggere la pazzia o per liberare i cavalli dai vermi intestinali. I principi attivi presenti nelle edere terrestri sono dati da un olio essenziale, da una sostanza amara e resinosa (marrubina) oltre che da tannino, saponine varie e colina. Per le sue proprietà curative viene usata come espettorante, stimolante, rinvigorisce e attiva il sistema nervoso e vascolare. La medicina cinese la usa per calcoli renali, piaghe della pelle e affezioni reumatiche.

**Uso in cucina** - I giovani germogli un tempo venivano consumati come gli asparagi, mentre le foglie, dall'odore caratteristico e dal sapore amarognolo, si utilizzano nella composizione di ottime insalate selvatiche o cotte insieme alle altre erbe, per le frittate. Si usa inoltre sporadicamente per colorare il risotto o le tagliatelle fatte in casa, ma trattasi di recupero recente, ad opera di chi è ritornato in campagna con motivazioni culturali. La polvere dell'edera terrestre si usava un tempo per aromatizzare la birra e anche quale conservante e chiarificatore. In passato era annunciata con un tipico grido di richiamo dai venditori ambulanti delle strade di Londra.

**Attenzione** - Evitare automedicazioni.

**Altri usi** - In Inghilterra si faceva fermentare con la birra per chiarificarla. Le foglie servono anche a preparare (insieme ad altre piante) un ottimo surrogato del the (tè svizzero) indicato per ogni tipo di trauma, particolarmente le cadute.

**Ricetta** - Tortino di edera terrestre

Ingredienti: edera terrestre una manciata di foglie, 30 foglie pastinaca, 150 g ricotta di pecora, 2 uova, mezza cipolla, pasta sfoglia pronta 1 rotolo, sale e pepe q.b. **Preparazione** - Portate a bollore dell'acqua leggermente salata in una pentola capiente. Sbollentate le foglie di pastinaca per 5 minuti. Strizzatele e sminuzzatele con un coltello. Tagliate finemente la cipolla. Fate un soffritto in una padella e poi unite la pastinaca sbollentata. Insaporite per un paio di minuti, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. In una ciotola mettete la ricotta e le uova. Tritate molto finemente le foglie di Edera Terrestre e unitele al composto. Aggiungete la pastinaca cotta con la cipolla, poi rimestate. In una teglia per torte, adagiate la sfoglia, bucate il fondo con una forchetta in più punti, e farcite con il ripieno. Infornate a 200 °C per 15 minuti, poi a 180 °C per altri 20-25 minuti. Controllate che sia dorata e poi spegnete il forno lasciando il tortino ancora per 5-10 minuti.

## ELICRISO



**Etimologia** - Elicriso deriva dai due vocaboli greci *helios*=sole, *krousos*=oro e ricorda il brillante colore dorato dei fiori. I mazzetti essiccati di Elicriso (così come quelli di Santolina ligustica) venivano utilizzati dai contadini liguri per tenere lontane le tarme dagli armadi. Il sinonimo "semprevivo" deriva dall'abitudine ad utilizzarli per la preparazione di corone mortuarie. È simbolo della costanza.

**Generalità** - (*Helichrysum italicum* L.) È una pianta perenne appartenente alla famiglia delle Asteraceae (Compositae).

**Coltivazione** - È una pianta arbustiva originaria dell'Europa meridionale tipica della macchia mediterranea alla quale conferisce il profumo caratteristico. E' molto utilizzata non solo in profumeria ma anche molto apprezzata per le tante proprietà terapeutiche.

**Raccolta** - Dell'elicriso si utilizzano le sommità fiorite raccolte all'inizio della fioritura e lasciate essiccare in luoghi ventilati e bui. È in giugno che l'elicriso fiorisce e dopo la raccolta estiva vengono estratti la sua acqua floreale e il suo olio essenziale, tesori dalle proprietà anti-età.

**Curiosità** - I sacerdoti greci e romani usavano incoronare le statue degli Dei con i suoi fiori perché "non si putrefanno mai". Per questa sua

qualità di essiccare, mantenendo quasi inalterate forma e colore, viene anche detto Semprevivo Perpetuino.

**Uso medico** - L'elicriso contiene olio essenziale, tannino, acido caffeico. Le proprietà dell'elicriso sono: sedativo, bechico e stimolante della circolazione sanguigna. L'infuso o il decotto di elicriso sono ottimi nei casi di bronchite e tosse, per i dolori reumatici e le varici. Gli impacchi sono indicati per le pelli irritate e infiammate, i geloni, le emorroidi. Gli impacchi inoltre sono ottimi per riattivare la circolazione sanguigna quindi molto efficaci nel caso di mani e piedi freddi. L'olio essenziale di elicriso è molto apprezzato in profumeria, rinforza la pelle dagli agenti atmosferici, tonifica e decongestiona. Se bruciato da secco, l'elicriso emana un gradevole odore, infatti un tempo veniva bruciato negli interni per purificare l'aria.

**Uso in cucina** - Le foglie dell'elicriso forniscono un moderato aroma di curry e possono essere impiegate per insaporire risotti, minestre, paste, carne rossa, di pollame e ripieni. Le foglie di elicriso si consumano essiccate, perché fresche hanno un retrogusto leggermente amaro.

**Attenzione** - Non ci sono controindicazioni o avvertenze particolari riguardo l'elicriso.

**Altri usi** - Mazzetti della pianta venivano disposti tra gli abiti per allontanare tarli e tignole.

**Ricetta** - Peperoncini ripieni alle erbe aromatiche

Ingredienti: 8 peperoncini in salamoia, 2-3 caprini freschi, alcuni steli di erba cipollina, alcuni rametti di elicriso, olio extra vergine di oliva.

**Preparazione** - Sgocciolare i peperoncini dalla salamoia e sciacquarli in acqua corrente, lavorare il formaggio in una ciotola con un po' di erba cipollina tritata e qualche fogliolina di elicriso, quindi riempire con questo impasto i peperoncini, metterli in una ciotola e condirli con un po' di olio d'oliva e lasciare riposare una decina di minuti. Sistamarli al centro di alcuni piattini.