DETOX

maite.marie.ilfotografo

PDF 5

pagine.diari.fascicoli di

calycanthus

LA CUCINA DI

calycanthus

La CUCINA di: calycanthus

progetto grafico, realizzazione, il fotografo

redazione, maite

la cucina di calycanthus
© 2009

indice

p 4 chips di sedanorapa

p 6 macco detox

p 8 cipolle con chiodi di garofano

p 10 tonnarelli alle tre radici di jean

p 12 zuppa di mele

p 14 hummus di carciofi

p 16 carote speziate e canarià

\+ p 19 acqua bollita

chips di sedano RAPA

Ingredienti

Sedanorapa fresco
sale (aromatizzato)

Tagliare il sedanorapa a metà in senso verticale, quindi tagliare delle fettine piuttosto sottili. Disporle su una teglia coperta di carta da forno, spolverizzarle di sale (se si preferisce aromatizzato) e infornare in forno già caldo a media temperatura, sorvegliandole con attenzione perché tendono a bruciarsi velocemente.
Quando sono dorate da un lato girarle e farle imbiondire appena appena anche dall'altro lato.

da [1] Vegan blog http://www.veganblog.it/2008/06/04/lasagne-al-sedano-rapa-e-carote
[2] taccuini storici http://www.taccuinistorici.it/ita/news/antica/aromi-orto-frutti/SEDANO-mitico-ortaggio.html

“Il **sedano rapa** ha un valore calorico molto basso solo 23kcal per 100gr, è ricco di minerali in particolare di selenio, ha quindi proprieta rimineralizzanti, diuretiche e depurative, stimola la funzione digestiva” [1]

“Il **sedano**, il cui termine deriverebbe dal greco "selinon", per gli ellenici era pianta sacra, la cui effige veniva anche rappresentata sulle monete della città sicula di Selinunte, sembra importante centro di produzione e commercio dell'ortaggio. Per le sue virtù digestive, stimolanti, fortificanti e antireumatiche la radice e il succo del sedano figuravano tra i rimedi dell'antica farmacopea. Ippocrate affermava: “Per i nervi sconvolti, il sedano sia il vostro alimento e rimedio”. Secondo Plinio, i Greci si astenevano dall'utilizzare il sedano in cucina come ingrediente comune, perché ritenevano che fosse un sacrilegio verso una pianta eccezionale. Omero stesso gli attribuiva proprietà divine, come testimonia il passo dell'Iliade dove Achille grazie al sedano guarisce dalla grave malattia il proprio cavallo. I Romani lo utilizzavano abbondantemente in cucina, e addirittura durante i banchetti ne preparavano corone per i commensali, poiché pensavano che il suo aroma avrebbe contrastato l'ebbrezza alcolica. Durante il Medioevo questo ortaggio ebbe un ruolo importante soprattutto per le sue virtù terapeutiche. Santa Ildegarda riteneva che fosse possibile combattere la "tetraggine" (depressione) con una mistura ottenuta triturando semi di sedano e noce moscata.
Le qualità afrodisiache di questa pianta trovano una prima traccia scritta nel Quattrocento con Michele Savonarola, che metteva in guardia le donne dal mangiarla, perché istigava al coito anche quelle che volevano rimanere caste.
Fu nella Francia del Settecento che il sedano divenne di gran moda come stimolante erotico, crudo in salsa piccante, cotto in una minestra cremosa.
Molte cortigiane assumevano quest'ultimo tipo di potage, ideato da Madame Pompadour contro la sua frigidità, per accrescere la libidine e sensibilizzare i sensi.
All'inizio dell'Ottocento il famoso gastronomo Grimod de la Reynière scriveva: “Pur perdendo, quanto è cotto, una parte delle sue qualità, non si può tuttavia nascondere che il sedano sia una pianta ricca di aromi: corroborante, stimolante, eccitante e di conseguenza fortemente afrodisiaca.”
Nei testi medici di quel tempo il sedano, classificato come sicuramente afrodisiaco, rappresentava la pietra di paragone per valutare l'influenza sull'eros degli altri cibi.
Sia nella varietà a coste che in quella a rapa, più ricca di fattori
nutritivi e terapeutici, oggi si riconoscono al sedano molte delle virtù attribuitegli nell'antica farmacopea.” [2]

macco DETOX

Ingredienti

400 g di fave secche sgusciate (calcolare circa 100 g a testa)
le fasce esterne di 4 grossi finocchi
3 cipolle bionde
aneto fresco
sale (poco)
olio extravergine di oliva

In una pentola alta e capace mettere le fave, le cipolle tagliate in grossi pezzi e i finocchi, coprire di acqua fredda e far cuocere per un paio d'ore facendo attenzione a non far incollare le fave. Una volta ottenuto un composto morbido passare al setaccio, quindi aggiustare di sale e di densità (diluire con acqua a seconda di quanto lo si desidera liquido) cuocedolo ancora per una decina di minuti. Al momento di servire aggiungere l'aneto e un cucchiaio di olio extravergine per ogni tazza.

approfondimenti

“Le **fave** sono ricche di proteine, contengono sali minerali e molte vitamine, sono beneficamente diuretiche e inoltre, caratteristica non sempre nota, sono i meno calorici tra i legumi: solo 37 calorie per 100 g di fave fresche”

da *Il giardiniere goloso*,
Anna Bay e Gottardo Bonacini,
Salani Ponte alle grazie, Milano 2008

cipolle con chiodi di GAROFANO

Ingredienti

cipolle bianche piatte di media grandezza
chiodi di garofano (circa 8 per ogni cipolla)
sale

Sfogliare le cipolle, lavarle e bucando la polpa con uno stuzzicadenti inserirvi da 6 a 10 chiodi di garfano, possibilmente in maniera estetica... Deporle in una pentola larga, aggiungere tre bicchieri di acqua e lasciar cuocere coperte lentamente per circa 20 minuti. Si possono servire calde o fredde con poco sale e un filo di olio.

da [1] wiki http://it.wikipedia.org/wiki/Allium_cepa
[2] taccuini storici: http://www.taccuinistorici.it/ita/news/antica/afrodisiaci/CIPOLLA-lasciapassare-per-laldila.html
[3] wiki: http://it.wikipedia.org/wiki/Eugenia_caryophyllata
[4] taccuini storici: http://www.taccuinistorici.it/ita/news/medioevale/afrodisiaci/CHIODI-di-GAROFANO.html

approfondimenti

“Anche nel campo della medicina la **cipolla** riveste la sua importanza per le sue proprietà diuretiche. È inoltre utilizzata come principio attivo di alcune creme cicatrizzanti; è in grado di diminuire notevolmente lo spessore delle cicatrici provocate dalle smagliature. La cipolla contiene composti solforati e cromo, che contribuiscono a contenere la glicemia e i livelli ematici di colesterolo e trigliceridi, a prevenire l'aterosclerosi e le malattie cardiache. Contiene inoltre numerosi flavonoidi, tra cui la quercetina, che sembrano avere effetti anticancerogeni, e composti dotati di proprietà antiinfiammatorie.” [1]

“La **cipolla** (Allium cepa) è uno degli ortaggi più antichi fra quelli consumati dall'uomo. Originaria del continente asiatico (Iran o Afganistan) godeva di grande reputazione già presso gli Egizi. Somministrata da Alessandro Magno alle sue truppe per accrescerne il valore, venne posta sotto il dominio di Marte e introdotta in Europa dai Greci.
Discoride e Galeno segnalavano che la varietà bianca era più idonea come alimento, mentre quella rossa quale medicinale, ritenendo il colore rosso indice di una più intensa efficacia curativa. Alla cipolle veniva riconosciute le virtù di stimolare l'apparato digerente, risolvere problemi di ritenzione e migliorare la circolazione. Durante il Quattrocento e Cinquecento acquisirono grande fama di cibo afrodisiaco con la proprietà di crescere e decrescere all'inverso delle fasi lunari. Il suo succo era utilizzato per lenire la tosse e guarire le bronchiti.” [2]

Chiodi di garofano

“Hanno uno spiccato potere anestetico locale tanto che erano usati per lenire i dolori ai denti e tutt'oggi l'essenza viene usata in medicina nei disinfettanti orali. Alleviano i mali di testa e stimolano la circolazione. Servono ai malati di cuore.” [3]

“Nel Medioevo la Scuola Medica Salernitana li valutava una vera e propria panacea, efficace per combattere la fatica mentale o la perdita di memoria. Si credeva addirittura che le arance nelle quali fossero stati conficcati dei chiodi di garofano proteggessero dalla peste, e a tale scopo a Napoli si preparavano pastiglie con questa spezia. Fu nel Cinquecento che questa spezia divenne sicuramente uno dei prodotti più ricercati e cari, e i medici consigliavano di metterla in infusione nel latte perché avrebbe “mirabilmente aumentato le forze di Venere”. I chiodi erano considerati così potenti come afrodisiaci, che il loro uso era proibito agli appartenenti a vari ordini monastici.
I trattati medici dell'Ottocento continuarono a ritenere i chiodi di garofano validi a curare l'impotenza, e ottimo rimedio anestetico da introdurre all'interno di un dente dolorante o sopra una ferita indolenzita.
Il massiccio impiego alimentare dei chiodi di garofano andrebbe collocato invece intorno al '700, quando la spezia venne utilizzata oltre che per conservare o aromatizzare carni e verdure, anche per confezionare dolci e creme.” [4]

tagliolini alle 3 RADICI

Ingredienti

tagliolini freschi
3 cipollette fresche
1 grosso pezzo di zenzero
2 spicchi d'aglio fresco
olio extravergine d'oliva
sale

In una padella larga far consumare per qualche minuto le cipolle tritate finemente (conservandone qualche rondella per decorare) con un bicchiere d'acqua, quindi aggiungere 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, lo zenzero (tritato), l'aglio (tritato) e un cucchiaino di sale. Lasciar cuocere facendo attenzione che il composto resti piuttosto umido.
Nel frattempo cuocere i tagliolini, facendo attenzione a non scuocerli. Scolarli e versarli nella pentola con le radici, aggiungere ancora un goccio di olio, aggiustare di sale e servire subito decorando con qualche rondella di cipolla e qualche scaglietta di zenzero.

da [1] http://www.taccuinistorici.it/ita/news/antica/afrodisiaci/ZENZERO-depuratore-del-corpo-e-dello-spirito.html
[2] *Il giardiniere goloso*, Anna Bay e Gottardo Bonacini, Salani Ponte alle grazie, Milano 2008

approfondimenti

“Lo **zenzero** è pianta erbacea perenne, originaria dell'Asia Tropiacale. Dal rizoma si ricava una spezia fortemente aromatica e piccante, che si racconta fosse molto cara a Confucio (V sec. a.C.) perché schiariva la mente ed eliminava le impurità

Questa pianta, considerata una leccornia dai greci e dai romani che per consumarla dovevano pagare forti tasse, durante il Medioevo fu in Europa una delle spezie più utilizzate in cucina, conosciuta con il nome di “gengevo”.

I medici dell'antichità attribuivano molto valore allo zenzero: Dioscoride lo riteneva capace di scaldare e calmare lo stomaco; Pitagora lo considerava un antidoto al morso dei serpenti; Galeno per il sapore piccante lo classificava “caldo”, come tutte le sostanze afrodisiache.

Proprio l'aspetto corroborante era centrale nei popoli arabi che assumevano zenzero pestato con miele per rinvigorire le prestazioni sessuali.

Secondo la Scuola Salernitana il rizoma spingeva, anzi costringeva, i giovani ad amare, e questa fama contribuì alla nascita di una pozione composta di cannella, zenzero, chiodi di garofano, pangrattato e acqua di rose.

Il poeta maledetto Francois Villon (XV sec.) fra le righe del suo “Testamento” elencò anche cento radici di zenzero che secondo lui aveva “la proprietà di fare congiungere gli organi genitali dei due sessi”.

Nel '500, le qualità afrodisiache della pianta furono descritte dal Pisanelli come eccellenti “per accrescere il coito: è così anco per dare forza ad uno stomaco debole.” [1]

Nelle dottrine mediche tradizionali asiatiche lo zenzero veniva e viene considerato elemento “rovente”. Secondo i cinesi combatte i disturbi provocati dal freddo e i problemi digestivi, mentre per gli indiani è stimolante ed antidolorifico. Similmente, la fitoterapia europea contemporanea attribuisce allo zenzero la proprietà di combattere nausea, vomito e impotenza.

Anche se negli ultimi secoli questa spezia ha perso la sua centralità nella nostra cucina, in quella orientale è rimasta molto importante per aromatizzare piatti dolci o salati, salse, chutney indiani, miscele di spezie e bevande.

“L'**aglio** è il più antico tra i medicamenti. (...) Agisce sull'organismo come antibiotico, abbassa il colesterolo, è un naturale aggregante piastrinico e un antipertensivo; è infine molto importante l'azione stimolante sul sistema immunitario.” [2]

zuppa di MELE

Ingredienti

4 mele acidule e succose
1 cipolla bionda
1 litro di brodo di carni miste (pollo, manzo)
1 manciata di pinoli
sale, pepe
olio extravergine d'oliva (qui ci vorrebbe burro, ma siamo in periodo detox...)

Rosolare la cipolla affettata finemente in 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, una volta imbiondite unire le mele tagliate in pezzi grossolani, coprire con due mestoli di brodo e lascire disfare a fuoco vivo. Una volta ottenuto un composto piuttosto sfatto aggiungere il brodo restante, abbassare la fiamma e far cuocere per una mezz'ora. Aggiustare di sale e pepe e al momento di servire accompagnare con i pinoli tostati a parte.

da Una mela al giorno,
http://www.unamelaalgiorno.com/index.php?virtu-è-proprietà-della-mela-i-benefici-delle-mele_51

approfondimenti

Sono molte le storie, leggende e simbologie che si intrecciano attorno alla **mela**, a partire da Adamo ed Eva a Paride e alla bella Elena.

Ma, al di là delle leggende, la mela è un vero e proprio farmaco naturale ed un valido alleato nella prevenzione di patologie e disturbi.
Non contiene grassi né proteine e apporta pochissimi zuccheri (10 g per 100 g di frutto) e calorie (circa 40 per 100 g di mela). In compenso è ricchissima di Sali minerali e vitamine del gruppo B che giovano alle mucose intestinali e della bocca, combattono l'impoverimento di unghie e capelli e aiutano a superare stanchezza e inappetenza.
L'acido citrico e l'acido malico, presenti anch'essi nel frutto, contribuiscono al benessere dell'organismo, favorendo la digestione e mantenendo inalterata l'acidità dell'apparato digerente.

Ma le virtù della mela non finiscono qui. E' il frutto più indicato per i diabetici: contiene il fruttosio, uno zucchero che viene metabolizzato senza il ricorso all'insulina, e una percentuale di fibre, tra cui la pectina. Questa particolare sostanza aiuta a tenere sotto controllo la glicemia, rallentando l'assorbimento degli zuccheri.

La mela ci aiuta anche a respirare meglio, per la presenza di vitamina C: pare che la sua azione sulle vie respiratorie sia quasi maggiore rispetto a quella degli agrumi e che aiuti l'organismo a difendersi dagli attacchi esterni. Combatte il colesterolo cattivo (LDL) e aiuta quello HDL, cosiddetto "buono", azione svolta efficacemente dalla pectina.

Previene inoltre le malattie cardiovascolari e il cancro: grazie alla forte presenza di antiossidanti come i bioflavoinoidi, il consumo regolare di mele ci aiuta a combattere i radicali liberi, dannosi per l'organismo e per l'invecchiamento cellulare.
L'azione anti-cancro si deve sempre alla presenza di Vitamina C e alla pectina, che durante la sua fermentazione produce acido butirrico, sostanza base di alcuni farmaci sperimentali per la cura del cancro.
Inoltre, la mela mangiata cotta è un ottimo rimedio contro la stipsi, cruda invece ha un'azione astringente e digestiva e a fine pasto pulisce i denti e massaggia le gengive, grazie alle fibre e al contenuto di acido ossalico.

E a proposito di processi di invecchiamento, un recente studio di un team di scienziati della Cornell University ha evidenziato il ruolo decisivo della quercetina - potente sostanza antiossidante presente nelle mele - nella lotta contro le malattie neurovegetative. Nel corso della ricerca, i ricercatori statunitensi hanno riprodotto sui neuroni di ratti di laboratorio il processo che si ritiene avvenga nelle cellule cerebrali dei malati di Alzheimer. Si è così rilevato che i neuroni immersi nella quercetina hanno subito "danni significativamente inferiori" rispetto a quelli riscontrati nelle cellule trattate con vitamina C o non trattate affatto. Un risultato che conferma ulteriormente i benefici del consumo di frutta e verdura sulla nostra salute.

hummus di CARCIOFI

Ingredienti

1kg di carciofi piccoli
un limone
olio extravrgine d'oliva
alloro
uno spicchio d'aglio
erbe aromatiche miste (dragoncello, maggiorana, prezzemolo)
sale e pepe

Mettere i carciofi a bollire in una pentola con l'acqua, sale, succo di mezzo limone, l'aglio, due foglie di alloro e pepe in grani. Dopodiché si passano al mixer i carciofi scolati, il succo del limone, prezzemolo, maggiorana (noi non lo avevamo, ma ci andava anche il dragoncello) e un po' di olio extravergine d'oliva, quanto basta per renderlo cremoso.
A questo punto lo si mette in barattoli di vetro e se si vuole conservare per maggiore tempo, si copre con olio extravergine d'oliva e si sterilizza facendo bollire in barattoli coperti di acqua per trenta minuti.

da [1] *Verdure golose*, Delphine De Montalier, Guido Tommasi Editore, Milano 2008
[2] *Il giardiniere goloso*, Anna Bay e Gottardo Bonacini, Salani Ponte alle grazie, Milano 2008
[3] Taccuini storici: http://www.taccuinistorici.it/ita/news/antica/aromi-orto-frutti/CARCIOFO-tenero-guerriero.html

approfondimenti

"Conservazione e Trucchetti:
Il **carciofo** è un fiore, potete dunque conservarlo a temperatura ambiente, con il gambo immerso nell'acqua. (...)
I carciofi cotti devono assolutamente essere mangiati nelle 24 ore successive. In caso contrario possono rivelarsi molto tossici.
Quando sono cotti scolate i carciofi tenendoli a testa in giù per eliminare la maggior parte dell'acqua." [1]

"Zinco, nichel, cobalto, ferro e zolfo sono gli oligoelementi presenti nel **carciofo**; tra le vitamine prevale la presenza di B1 e B3. Le sue proprietà depurative del fegato e del sistema biliare sono conosciute sia dalla medicina naturale sia dalla farmacologia; la cinarina combatte inoltre l'eccesso di colesterolo. Il carciofo infine ha effetti diuretici, lassativi e stimolanti dell'appetito." [2]

"Originario del Medioriente, il **carciofo** selvatico ha costituito fin dall'antichità un prodotto importante per i fitoterapisti di Egizi e Greci, ma pare che altrettanto antico sia il suo impiego nella cucina. Già nel IV sec. a.C. era coltivato dagli Arabi che lo chiamavano "karshuf" (o kharshaf), da cui l'attuale termine.
L'uso di una qualche varietà di carciofo selvatico nella cucina romana è ricordata da Columella, che chiamandolo col nome latino di Cynara, conferma come a quel tempo si usasse consumare quella pianta sia a scopo medicinale che alimentare.
Nel "De re coquinaria" di Apicio, si parla anche di cuori di cynara che, a quanto pare, i Romani apprezzavano lessati in acqua o vino.
La coltivazione del carciofo da noi conosciuto venne introdotta in Europa dagli Arabi sin dal '300, ma notizie molto dettagliate sul suo sfruttamento risalgono al '400, quando dopo vari innesti, dalle zone di Napoli si diffuse prima in Toscana, e successivamente in molte altre regioni.

La fama afrodisiaca del carciofo, derivante con molta probabilità dall'aspetto fallico, andò di pari passo con la sua diffusione, ed era già ben radicata nel 1557, se il Mattioli nei suoi "Discorsi" scrive: "la polpa dei carciofi cotti nel brodo di carne si mangia con pepe nella fine delle mense e con galanga per aumentare i venerei appetiti. (...)

Alle varietà con le spine appartengono il carciofo sardo, violetto di Palermo e ligure, adatti ad essere consumati crudi perchè saporiti e croccanti.
Tra le qualità senza spine si evidenziano il carciofo Romanesco (o mammola) e il carciofo di Paestum.

Gustosi e versatili, questi ortaggi rappresentano una vera e propria miniera di principi attivi, utili sia per la digestione e la diuresi che per la cura della bellezza di viso, corpo e capelli." [3]

CAROTE speziate e canarià

carote speziate

Ingredienti

1 mazzo di carote
succo di un limone
succo di un'arancia
coriandolo in grani
cannella
ras el hanout
prezzemolo
aglio (facoltativo)

Prima si lessano le carote un po' al dente, dopodiché si aggiungono i due succhi e le spezie. Si lascia riposare il tutto in frigo.
Queste carotine appetitose si possono declinare in mille modi diversi, dipende da quali spezie si hanno e quale tonalità gli si vuole dare.

canarià

Ingredienti

4 belle carote
2 spicchi d'aglio
375 (=3 vasetti) di yogurt tipo greco o tipo bulgaro
zenzero fresco a piacere
olio extravergine di oliva
sale

Lavare accuratamente le carote, pelarle e tagliarle a julienne piuttosto sottile. Scaldare in una padella due cucchiai di olio extravergine di oliva con l'aglio (privato del germoglio), aggiungere le carote e far rosolare velocemente, quindi aggiungere lo zenzero fresco grattugiato (noi ne abbiamo utilizzata una radice di circa un pollice) e mezzo bicchiere di acqua, lasciar cuocere per una decina di minuti. Quando le carote avranno cambiato colore e risulteranno morbide spegnere e lasciare raffreddare; scartare gli agli e versare lo yogurt nella padella stessa, amalgamare bene (sempre a freddo) aggiustare di sale quindi conservare il frigo per un paio d'ore. Al momento di servire aggiungere un filo di olio extravergine d'oliva.

da [1] *Verdure golose*, Delphine De Montalier, Guido Tommasi Editore, Milano 2008
[2] *Il giardiniere goloso*, Anna Bay e Gottardo Bonacini, Salani Ponte alle grazie, Milano 2008
[3] Wiki http://it.wikipedia.org/wiki/Daucus_carota

“Trucchetti:
non grattuggiate le **carote** con troppo anticipo perché perdono le vitamine a contatto con l’aria. Tenete da parte le foglie per profumare le vostre zuppe.” [1]

“Utilizzata ampiamente dall’industria farmaceutica e in cosmesi, la **carota** ha un alto contenuto di vitamina A, di betacarotene, di vitamina C, D, E, di amidi e di Sali minerali.” [2]

“la **carota** è molto usata in cosmesi perché antiossidante e ricca di betacarotene, perciò stimola l'abbronzatura prevenendo la formazione di rughe e curando la pelle secca e le sue impurità; la sua polpa è un ottimo antinfiammatorio molto adatto a curare piaghe, sfoghi cutanei e screpolature della pelle. è molto indicata per la cura delle affezioni polmonari e nelle dermatosi; quale gastro-protettore delle pareti dello stomaco è un ottimo antiulcera. Fra le altre molteplici proprietà curative, la carota ha quelle di prevenire l'invecchiamento della pelle, facilitare la secrezione del latte nelle puerpere, tonificare il fegato, regolare il colesterolo. Altri benefici riconosciuti sono la facilitazione della diuresi, la tonificazione dei reni, l'innalzamento della emoglobina, la regolazione delle funzioni intestinali. Infine, favorisce la vista portando sollievo ad occhi stanchi ed arrossati.” [3]

ACQUA bollita

Ingredienti

5 foglie di alloro
1, 5 dl di acqua
zucchero a piacere o miele
scorza di un limone non trattato

”Raccogliete le foglie di alloro e fatele essiccare per 8 giorni in un recipiente dai bordi bassi. Una volta essiccate mettetele in un barattolo di vetro a chiusura ermetica.
per l'infuso si procede in modo semplicissimo:
versare l'acqua in un pentolino di acciaio alto 8 cm e largo 10 cm, coprite, mettete sul fuoco a fiamma media e portate a bollore. Quando l'acqua bolle aggiungete le foglie di alloro sbriciolate, ricoprite nuovamente e fate bollire per altri 10 minuti. Aggiungete la scorza di limone tagliata sottile e privata della parte bianca filtrate l'infuso con un colino a maglie strette e versatelo in una tazzina zuccherate a piacere.
Questo infuso è digestivo, distensivo e disinfettante.”

da *Erbe da mangiare* di Luigi Ballerini, Mondadori 2008

da: http://www.elicriso.it/it/piante_medicinali/alloro/

L'acqua bollita, che in siciliano sarebbe "accua ugghiuta" e in italiano spesso "canarino", gode nella famiglia di Maite una nomea antichissima di ‚panacea di ogni male... il bisnonno Michele, in particolare, la reclamava a ogni piccolo accenno di acciacco non solo di pancia, ma di ogni tipo compreso il mal di piedi. Che sia così portentosa e polivalente non siamo in grado di sostenerlo ma quando l'abbiamo trovata formulata come vera e propria ricetta nel libro di Erbe da mangiare di Luigi Ballerini, abbiamo sospettato che il nonno Michele infondo la sapesse lunga

“L'**alloro** è una pianta ricca di oli essenziali sia nelle foglie (dall'1 al 3%) che nelle bacche (dall'1 al 10%) quali: geraniolo, cineolo, eugenolo, terpineolo, fellandrene, eucaliptolo, pinene. Vengono riconosciute alla pianta di alloro numerose capacità terapeutiche grazie ai suoi oli essenziali: cura i reumatismi e gli strappi muscolari, ha capacità rilassanti, attenua la sudorazione, ha proprietà espettoranti e digestive. Le foglie di alloro hanno proprietà antipiretiche. Per molto tempo il Lauro è stato usato come rimedio contro la peste.”

la cucina di calycanthus
© 2009