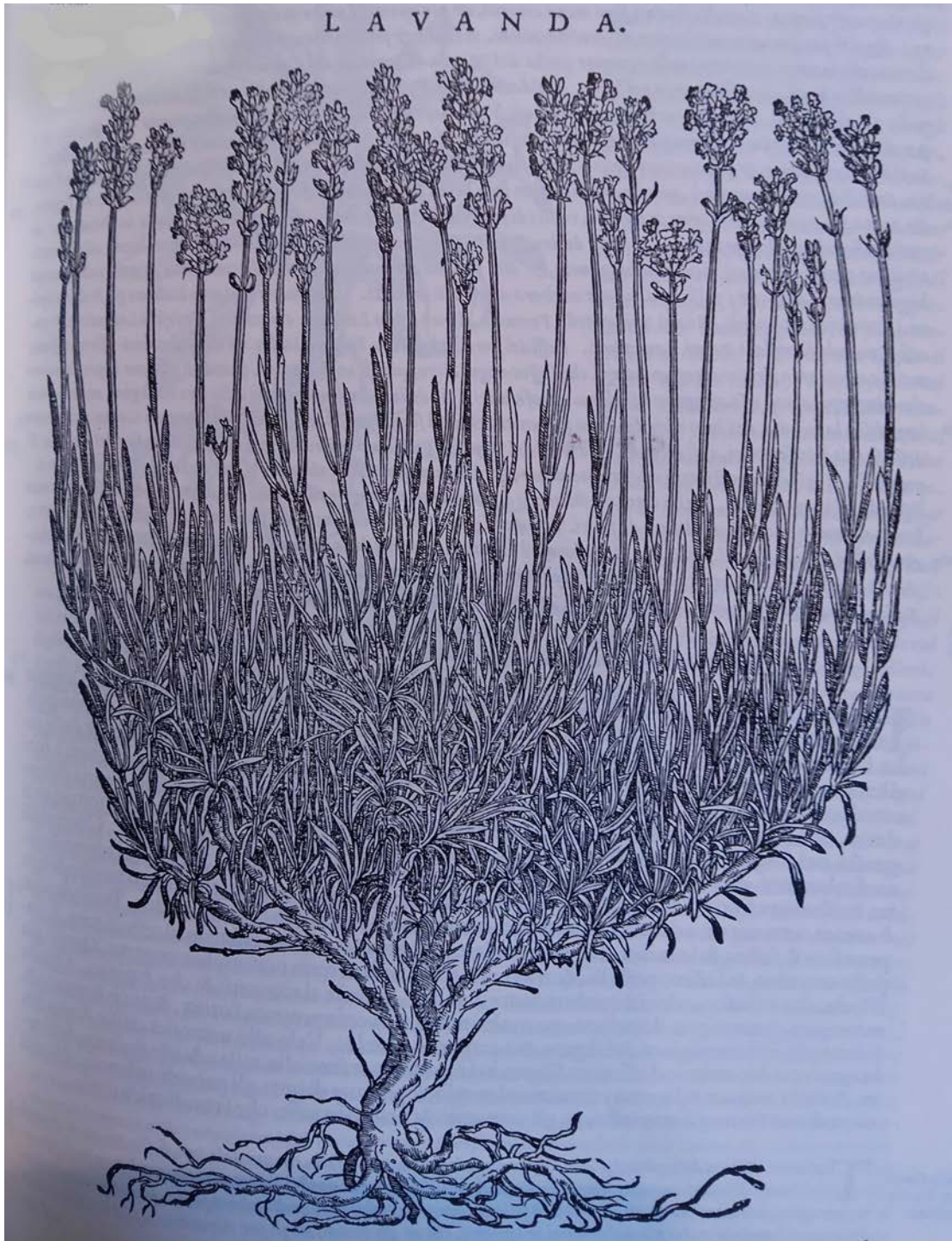


Questo è un notiziario periodico dedicato alle erbe aromatiche.

La prima delle piante prese in esame è la lavanda.



Descrizione e coltivazione: appartenente alla famiglia delle labiate, la lavanda è un arbusto aromatico sempreverde originario delle regioni meridionali occidentali. Ne esistono c.a. quaranta specie, la più usata è la *Lavandula Spica* o *Officinalis*; alta da 0,6 a 1,20 mt, odorosa, i fiori sono a spiga di colore azzurro/violetto, le foglie sono a forma lanceolata. Fiorisce da giugno a settembre. Nelle zone submontane e mediterranee cresce spontanea. Molto usata per bordure e nei giardini, si può coltivare anche in vaso, si pianta in settembre–ottobre o in marzo in terreni ben drenati e soleggiati; ogni anno, a ottobre va potata per rinforzarla e aiutarla ad affrontare la stagione fredda. È una pianta mellifera e, oltre che dalle api, è impollinata anche da farfalle e coleotteri. Negli orti è coltivata anche per tener lontano gli insetti nocivi.

È ricca di un olio essenziale che regala un profumo dolce e delicato.

Storia e credenze popolari: il nome deriva dal verbo lavare perché anticamente veniva usata per profumare l'acqua per lavarsi. Il suo profumo lieve ed il colore delicato sono evocativi oltre che di lindore, anche di purezza e di virtù. Le sue spighe venivano messe davanti alle porte delle case come portafortuna perché vi era la credenza che le streghe, prima di entrare, avrebbero dovuto contare tutti i grani e tutti i fili, attardandosi fino all'alba, allorché sarebbero dovute fuggire, abbagliate dalla luce.

Furono i Monaci, soprattutto i Benedettini, i custodi delle antiche ricette, conservate nelle ricche biblioteche dei conventi, essi coltivavano insieme alle altre piante officinali anche la lavanda, producendo oli e unguenti ricavati dai fiori.

La lavanda fa parte anche della composizione dell' Aceto dei 4 ladroni, assieme a rosmarino, salvia, canfora, e altre spezie, che la leggenda vuole fosse usato dai predatori di malati e cadaveri nel corso delle epidemie del XVI secolo per proteggersi dal contagio.

IMPIEGHI

Casa* in casa e sul balcone aiutano a tenere lontane le zanzare. Essiccata e posta in sacchetti di tela dentro gli armadi allontana le tarme e, grazie al colore e al profumo dei suoi fiori, entra in qualsiasi pot-pourri profuma-ambiente.

Salute e cosmesi* la lavanda porta sollievo in tutte le forme di malessere dovute al sistema nervoso: cefalee, insonnia, irritabilità, può essere usata in infuso e ha anche un'azione antisettica, per esempio contro il mal di gola. Poche gocce di olio essenziale sul cuscino favoriscono un sonno sereno.

In cosmetica è usata in creme, saponette, sali da bagno, acqua di colonia, profumi, oltre che nella fabbricazione di candele.

Cucina* i fiori di lavanda vengono aggiunti freschi in marmellate e gelati, oppure canditi per decorare dolci. Con l'arrivo della Nouvelle Cousine è utilizzata anche in preparazione di primi e dolci. Qui alleghiamo 2 ricette.

Una pianta di lavanda è presente nell' Orto dell' Accademia, in via Paganini.

Ricette

RISOTTO ALLA LAVANDA

Ingredienti

- riso: 250 gr
- burro: 30 gr
- Pecorino fresco: 80 gr
- parmigiano: 30 gr
- cipolle: 1
- Rosmarino: qb
- Lavanda biologica Angustifolia in fiore: 3-4 spighe
- sale: qb
- pepe: qb
- acqua: 1 litro
- carote: 1



Per prima cosa facciamo il brodo alla lavanda, prendete una pentola e mettete dentro l'acqua, mezza cipolla, la carota e due spighe di rosmarino, cuocete per circa 20 minuti. In un tegame sciogliete il burro e aggiungete la cipolla tritata, cuocetela e poi unite il riso e un po' di sale, fatelo tostare un minuto e poi mettete un mestolino di brodo filtrato e mescolate. Procedete così fino a portare il riso a cottura. Aggiungete quindi il parmigiano e il pecorino e mescolate per farli sciogliere. Aggiustate di sale e pepe e dividete il risotto nei piatti. Completate con la lavanda e servite.

BISCOTTI ALLA LAVANDA

Ingredienti:

- 300 g di farina 00
- 100 g di burro
- 1 uovo
- 80 g di zucchero
- 1 cucchiaio di miele
- una manciata di fiori di lavanda
- 1 cucchiaino raso di lievito vanigliato per dolci
- 1 pizzico di sale



Miscelare la farina con lo zucchero, il lievito ed il sale. Formare una fontana, al centro mettere il miele, l'uovo e il burro freddo a pezzetti. Impastare rapidamente aggiungendo i fiori di lavanda.

Formare una palla e lasciare riposare l'impasto in frigorifero per mezz'ora.

Trascorso questo tempo stendere la pasta sottile e ritagliare i biscotti con un coppapasta o degli stampini. Mettere i biscotti alla lavanda in una teglia rivestita di carta forno e cuocere a 180° per circa 20 minuti.