

Questo è l'ultimo notiziario per quest'anno, sul tema delle aromatiche, ringraziamo tutti quelli che ci hanno dedicato attenzione e interesse!

Rosaria e Irma.

La pianta del mese è:

L' elicriso



"Di fortuna resti intriso, chi s'adorna d'Elicriso! (Detto popolare)"

Descrizione e coltivazione*: L' elicriso italiano (*Helichrysum italicum*) è una pianta cespugliosa che cresce spontaneamente in tutto il bacino del Mediterraneo, originaria dell' Europa meridionale, appartenente alla famiglia delle Asteracee (Composite). E' una pianta ricca di fusti di 30/40cm, i fiori che sono di colore giallo lucente (da cui il nome dal greco: *Helios, sole e chrysòs, oro*) fioriscono d' estate.

Le foglie, lunghe 20–40 mm sono coperte da una peluria fine biancastra che emana il caratteristico profumo, somigliante a quello della liquirizia.

Pianta apprezzata per il suo valore ornamentale, trova spazio nel giardino e nell' orto, può essere anche coltivata in vaso, predilige, una posizione calda e soleggiata, quando adulta, tollera anche periodi di siccità, se protetta, supera l' inverno con facilità. La parte usata in erboristeria è prevalentemente la sommità fiorita raccolte a inizio fioritura.

Storie e credenze popolari*: In mitologia, Elicrisa è la ninfa che diede nome all' Elicriso, perché fu la prima a coglierlo. Secondo la leggenda, infatti, la pianta dell' elicriso nasce da una bellissima ninfa dai capelli dorati, la quale, amando non corrisposta un Dio, alla sua morte fu trasformata in elicriso dagli Dei pietosi.

Per le sue caratteristiche di pianta sempre viva (viene chiamata anche “Immortelle”) e che, anche secca non si decomponiva, veniva usata, come racconta Plinio il Vecchio nella sua *Naturalis Historia*, per incoronare le statue delle divinità come buon auspicio.

Soprattutto in Sardegna, dove veniva chiamato col nome di “scopa di Santa Maria”, l' elicriso veniva raccolto in mazzetti, che servivano per confezionare scope rudimentali utili a scacciare gli insetti, e si metteva negli armadi come antitarmico; serviva anche come ottimo accendifuoco. Sempre come scopino, si usava per spazzare a dovere il forno prima di cuocervi il pane.

Nell' isola della Maddalena, anticamente, le mogli dei naviganti mettevano dei fiori di Immortelle nelle buste da lettera per ricordare loro il profumo della terra lontana.

Un portafortuna, utile anche a propiziare incontri d' amore. Un mazzetto d' elicriso, lasciato essiccare tutto l' anno e poi fatto bruciare la notte di San Giovanni, permetterebbe di conquistare la persona amata!

IMPIEGHI

Salute e cosmesi*: Oggi si utilizza soprattutto l' olio essenziale dell' *Helichrysum Italicum* e delle sommità fiorite, ricavato dalla distillazione dei fiori freschi e delle sommità fiorite. E' un potente antiinfiammatorio e viene applicato nella cura delle allergie cutanee, dermatiti, eczemi, macchie, ustioni di lievi entità. Il suo profumo è anche un buon rilassante, ed ancora oggi si usa aggiungere fiori essiccati all' interno dei guanciali sui quali si dorme, per alleviare la respirazione di chi soffre di asma o bronchite.

E' spesso usato come ingrediente di creme, lozioni e shampoo. Si può fare un decotto lenitivo per la pelle, così pure un oleolito: i capolini vanno messi a macerare per 40 gg in un olio, tipo quello di oliva o di mandorle, è un ottimo olio da massaggio, calmante e rilassante.

Cucina*: Il fatto che l'elicriso non sia ancora molto diffuso nella nostra cucina rende l'erba aromatica un vero spunto particolare. L'elicriso non ha il sapore del curry, perché il curry in polvere è una miscela di spezie. L'elicriso ha un sapore simile ma con una leggera nota di salvia che dona ai piatti un sapore nuovo e interessante.



“A me piace usarlo fresco, per via della maggiore intensità del suo aroma e della vivacità perlacea delle sue foglie. Ma è possibile anche essiccarlo e miscelarlo ad altre erbe aromatiche secche, come salvia, rosmarino, menta, santoreggia, maggiorana, timo... tutto quello che avete nell'orto (o nel balcone). Così in qualsiasi momento avrete un bel trito aromatico per arrostiti fatto da voi e biologico. E senza sale, cosa ancora più importante per chi tiene alla buona cucina (il sale infatti per

abitudine andrebbe messo quasi sempre a fine cottura, per evitare che la carne perda tutti i suoi umori).

L'aroma intenso che sprigionano le foglioline si perde facilmente durante la lunga cottura. Se tritato fresco assieme ad altri aromi e utilizzato per lente preparazioni, del sentore di curry rimarrà poco ma persisterà un sapore leggermente amarostico che non guasta, se usato con moderazione. In questi casi infatti ne bastano poche foglioline, un rametto molto piccolo. Tritate le foglioline molto finemente, è meglio, perché altrimenti si disperderebbero nel sugo e sarebbe impossibile toglierle, se non filtrando il sugo stesso (cosa che si può fare nei fumetti di pesce, ad esempio. In questi casi va benissimo anche l'uso del rametto intero).

Ma per cotture brevi, come gli arrostiti, il rametto intero va benissimo, perché cede l'aroma velocemente e si può percepire chiaramente al palato. Non si disfa e si può togliere quando si preferisce, anche a fine cottura. Ottimo nel pesce! A volte basta tenere a contatto il pesce (ma anche la carne) prima della cottura con un rametto di Elicriso. Poi cuocere il tocco o la fettina (ma anche gli involtini, come vedremo in una mia ricetta) senza l'aroma e servire in piatto, accostando la pietanza prescelta sopra o accanto al rametto di Elicriso (possibilmente ad un altro rametto, più fresco e pulito).

Altro uso ottimo: nei legumi! Cuoceteli come al vostro solito, poi spegnete e inserite un piccolo rametto di Elicriso, copriteli e fate raffreddare. Quando raffreddano, togliete l'Elicriso e girate bene. L'aroma di curry si sprigionerà molto forte, non sarà necessario aggiungere alte e essenze. E sarà magnifico, delicato, naturale. Ricordate sempre che una punta di amarostico la cede, ma appena percettibile, una volta ben girato il tutto.

Per oggi mi fermo qua, con questi primi suggerimenti. Date un'occhiata alle mie ricette, non sono molte, ma potranno esservi utili anche solo come ispirazione. E, se non l'avete ancora comprato, correte dal vivaio più vicino!” Da *“La cucina di Bimbapimpa blogspot”*

Frittelle all'elicriso con ripieno di verdure piccante

Questa ricetta è per 4 persone

Quantità	Ingredienti
200 g	Di farina
3	Uova (grandezza media)
Una tazza	Di latte
Un po'	Sale, pepe, paprica
Mezza	Melanzana
Una	Zucchina
Un	Peperone rosso
200 g	Di pomodorini
2 cucchiaini	Di salsa di soia dolce
Un po'	Elicriso fresco
Un po'	Di formaggio fresco alle erbe



Per prima cosa preparare la pastella per le frittelle. Preparare un impasto liscio con farina, latte, uova, sale e paprica.

Lavare l'elicriso, asciugare e tritare finemente le foglie. Quindi aggiungere l'elicriso tritato alla pastella, mescolare bene e lasciare riposare l'impasto per circa 30 minuti in frigorifero.

Nel frattempo, lavare le verdure, cuocerle se necessario e tagliarle a cubetti. Mettere un po' d'olio in due padelle e scaldarle sul fornello. In una padella soffriggere le verdure con la salsa di soia e le altre spezie. Nell'altra padella soffriggere 4-5 frittelle fino a doratura.

Mettere il ripieno di verdure su metà delle frittelle e chiuderle. Disporre le frittelle su un piatto e guarnire con il formaggio fresco.

(Da "JumboCh/It")