

Dispensa delle erbe per tisane e infusi naturali

Agriturismo Campo Rosso

Questa scheda raccoglie le principali erbe che usiamo nei percorsi di foraging per tisane. Trovi proprietà tradizionali, parti utilizzate, gusto e note pratiche per essiccazione, conservazione e miscele.

Linee guida generali

Raccolta

- Scegli zone pulite (lontano da strade, coltivi trattati, canali di scolo).
- Raccogli nelle ore asciutte; preferisci piante giovani e sane.

Essiccazione

- In luogo **ombreggiato, ventilato**, al riparo dal sole diretto.
- Stendi in **strati sottili**; gira ogni 1–2 giorni.
- Unisci in miscela **solo a fine essiccazione**: la foglia dev'essere croccante e sbriciolarsi, gli steli "scrocchiare".

Conservazione

- Barattoli di vetro chiusi, **al buio e asciutto**.
- Etichetta con **nome e data**.
- Durata indicativa: foglie/fiori 6–12 mesi; parti più aromatiche (alloro/rosmarino/origano) fino a 12 mesi se l'aroma resta intenso.

Preparazione dell'infuso

- **Dose tazza (200–250 ml)**: 1–2 cucchiaini rasi (0,8–1,5 g) di miscela.
- **Infusione**: 8–10 minuti in acqua bollita, **coprendo** la tazza.
- **Malva (opzione mucillagini extra)**: macerazione a freddo 2–3 ore, poi intiepidire e filtrare.
- **Fiori di finocchietto**: leggermente **schiacciati** al momento, 10–12 minuti.

Come bilanciare una miscela

- **Base (60–70%)**: malva, ortica, melissa, foglie di gelso.
- **Carattere (20–30%)**: menta, fiori di finocchietto, petali di rosa, maggiorana.
- **Spezie (5–10%)**: rosmarino, alloro, origano, *pizzico* di artemisia.

Esempi rapidi

- **Rilassante/serale**: melissa + malva + rosa + maggiorana (+ 1 pizzico di margherita di Filadelfia).
- **Digestiva/leggera**: finocchietto + menta + malva + ortica (+ tocco di rosmarino).
- **Tonica/verdata**: ortica + gelso + menta (+ pizzico di origano o alloro).

Schede delle erbe

- **Alloro (*Laurus nobilis*) – foglie**

Proprietà tradizionali: digestivo, balsamico, carminativo.

Gusto: intenso, speziato.

Uso in miscela: pochissimo (1–2 foglie su barattolo).

Note: può coprire; ottimo dopo pasti ricchi.

- **Amaranto selvatico (*Amaranthus retroflexus* e affini) – foglie**

Proprietà: minerali e leggere mucillagini (blando emolliente).

Gusto: erbaceo.

Uso: poche foglie in miscela.

Attenzione: può accumulare **ossalati/nitrati** → usa piante giovani, da luoghi puliti.

- **Artemisia (*Artemisia vulgaris*) – sommità/rametti**

Proprietà: amaro-tonico, digestivo.

Gusto: amarognolo, aromatico (dominante).

Uso: pizzico nelle miscele digestive.

Attenzione: famiglia **Asteraceae** (possibili allergie crociate con ambrosia/assenzio). **Evitare in gravidanza** e in soggetti sensibili.

- **Farinello (*Chenopodium album*) – foglie**

Proprietà: depurativo, remineralizzante (uso popolare).

Gusto: erbaceo, neutro.

Uso: quantità **modeste**.

Attenzione: come l'amaranto, limitare per potenziali **ossalati/sostanze azotate**.

- **Finocchio selvatico (*Foeniculum vulgare*) – fiori**

Proprietà: digestivo, carminativo, dolce.

Gusto: anice/dolce, gradevole.

Uso: ottimo per alleggerire miscele, schiaccia i fiori prima dell'infuso.

- **Gelso (*Morus spp.*) – foglie**

Proprietà: tradizionalmente usate per **modulare gli zuccheri** post-prandiali; leggere, rinfrescanti.

Gusto: delicato, verde.

Uso: ottima **base** insieme a malva/ortica/melissa.

Attenzione: se assumi farmaci per il **diabete**, usa con moderazione e confrontati col medico.

- **Malva (*Malva sylvestris*) – foglie**

Proprietà: **emolliente**, lenitiva per gola e apparato digerente (mucillagini).

Gusto: morbido, neutro.

Uso: base perfetta; valuta macerazione a freddo per estrarre le mucillagini.

- **Maggiorana selvatica (*Origanum spp.*) – foglie/sommità**

Proprietà: aromatica, leggermente rilassante, digestiva.

Gusto: caldo, più dolce dell'origano.

Uso: piccole quantità per tisane serali profumate.

- **Margherita di Filadelfia (*Erigeron philadelphicus*) – fiori**

Proprietà: uso tradizionale come blando sedativo/antispasmodico.

Gusto: delicato; dona colore.

Attenzione: **Asteraceae** → chi è allergico ad ambrosia/asteracee usi cautela.

- **Melissa (*Melissa officinalis*) – foglie**

Proprietà: **calmante**, distensiva, utile la sera.

Gusto: fresco-gentile, citronellato.

Uso: base per miscele rilassanti.

Attenzione: in caso di terapia **tiroidea**, usare con moderazione e su consiglio medico.

- **Menta selvatica (*Mentha spp.*) – foglie e fiori**

Proprietà: rinfrescante, digestiva, tonica.

Gusto: mentolato, dominante.

Uso: 10–20% della miscela.

Attenzione: può aggravare **reflusso** in soggetti sensibili.

- **Origano (*Origanum vulgare*) – foglie/sommità**

Proprietà: antisettico/aromatico, digestivo.

Gusto: deciso, speziato.

Uso: **poco**, come “speziatura” delle miscele.

- **Ortica (*Urtica dioica*) – foglie**

Proprietà: **remineralizzante**, depurativa, tonica.

Gusto: verde, erbaceo.

Uso: ottima base nelle miscele “verdi”.

Attenzione: blando **diuretico**; se assunti anticoagulanti/diuretici, usa con cautela.

- **Petali di rosa (*Rosa spp.*) – petali**

Proprietà: profumati, lievemente rilassanti, estetici.

Gusto: floreale delicato.

Uso: per arrotondare e profumare miscela.

Nota: usa **petali non trattati**.

- **Rosmarino (*Salvia rosmarinus*, sin. *Rosmarinus officinalis*) – foglie**

Proprietà: tonico, digestivo, balsamico.

Gusto: resinoso, dominante.

Uso: **pizzichi**; ottimo post-pasto.

Attenzione: evitare **alte dosi** in gravidanza; può essere stimolante.

Punti chiave per chi partecipa al foraging

- **Identificazione certa** prima dell'uso: in dubbio, non raccogliere.
- **Miscela equilibrate:** meglio una base dolce/neutra e pochi aromi forti.
- **Lascia le radici** nel terreno, se possibile, e raccogli con parsimonia.