



BEVANDE BOTANICHE

Michael Isted

Come usare l'alchimia
delle piante per creare
bevande che depurano,
curano, rilassano
e rinvigoriscono



FOTOGRAFIE
DI SUSAN BELL

Guido Tommasi Editore

LE STAGIONI E IL RACCOLTO

Ovunque viviate nel mondo, alcune piante (e alcune parti di piante) saranno disponibili in diversi periodi dell'anno.

Ecco alcune linee guida generali sulla loro raccolta; per ulteriori informazioni, fate riferimento a ogni singola pianta (vedi pp. 16-39). Per i procedimenti, vedi pp. 40-62.

FOGLIE, STELI E PARTI AEREE

Si tratta di tutte le sezioni di una pianta che crescono al di sopra del terreno. La maggior parte delle foglie può essere raccolta durante tutta la stagione di crescita, anche se molte di esse sono normalmente al massimo della loro vitalità durante la primavera e l'inizio dell'estate. Se si raccoglie l'intera parte aerea della pianta, di solito è meglio farlo appena prima o appena dopo la fioritura.

Raccogliete sempre, se possibile, in mattinate o pomeriggi soleggiati e asciutti e chiedete prima il permesso alla pianta (vedi p. 41).

FIORI

Raccogliete i fiori durante il periodo di fioritura e in diversi momenti della giornata, in modo da catturarne i diversi sapori, aromi e sostanze. Per esempio, i fiori di biancospino o di iperico hanno un sapore migliore e contengono sostanze più attive quando sono giovani, prima della fioritura completa e, secondo me, sono migliori se raccolti col sole del pomeriggio. Le rose invece sono più belle in piena fioritura ed è meglio coglierle al mattino presto. Non c'è una regola, quindi affidatevi al vostro intuito, informatevi sulle piante e sul clima dove abitate. Dopo aver trascorso un po' di tempo con loro, inizierete a capire come gestirle al meglio per catturarne l'essenza.

FRUTTI

I frutti generalmente maturano a metà o alla fine dell'estate e sono pronti per la raccolta da fine estate a inizio autunno. Potete approfittare dei frutti più

resistenti, come la rosa canina e le bacche di biancospino, fino ad autunno inoltrato e persino all'inizio dell'inverno. I frutti più teneri, come le susine, le more e le prugne, devono essere raccolti appena prima della completa maturazione, a meno che si desideri consumarli subito. Le fragoline di bosco e i lamponi sono pronti per essere raccolti durante i mesi estivi... non c'è un momento definito. Noterete che alcuni anni le more maturano prima, altri dopo. Tenetele d'occhio e sintonizzatevi con le piante: vi faranno sapere quando sono pronte.

SEMI

I semi devono essere raccolti quando sono maturi. Alcuni richiedono di essere essiccati, ma nella maggior parte dei casi non è necessario: basta raccogliergli in un giorno asciutto per evitare che si inumidiscano.

RADICI

Le radici si raccolgono in autunno, quando le parti aeree muoiono e l'energia della primavera e dell'estate penetra nel terreno. Vogliamo che la maggior parte dell'energia della pianta si concentri nella radice, quindi lasciamo morire le parti aeree e permettiamo alla linfa di tornare giù. Le radici delle piante perenni (che vivono più di 2 anni) si possono estrarre molto presto in primavera, subito prima che compaiano i germogli, in modo da catturare lì la linfa e l'energia della pianta. Generalmente le radici di piante perenni non devono essere estratte nel primo anno di vita della pianta, servono almeno due anni perché si sviluppino. È abbastanza insolito raccogliergli con un ciclo di vita di un anno ma, se lo si fa, è opportuno estrarle poco prima che la pianta fiorisca.

Anche la fase lunare è fondamentale per la raccolta delle radici, che devono essere estratte con la luna nuova, poiché la sua forza di gravità attira l'acqua e l'energia verso l'alto e le radici sono quindi più ricche di elementi... e più facili da raccogliere!



GUIDA ALLE PIANTE

Nelle pagine che seguono vi presenterò le mie piante preferite, quelle a cui mi rivolgo sempre. Quasi tutte sono utilizzate nelle ricette delle bevande proposte in questo libro, anche se ne ho incluse altre che adoro e utilizzo nel mio lavoro. Le piante di questa guida sono tutte commestibili, ma bisogna tenere presente che non tutte le loro parti lo sono, quindi seguite i miei consigli su quali utilizzare e in quali quantità. Per ragioni di sicurezza, tutte le piante devono essere identificate correttamente prima di essere raccolte e utilizzate.



Da sinistra a destra: bocciolo di lime; finocchio e cardiaca; valeriana, achillea millefoglie e iperico; olmaria e camomilla



LAVANDA *Lavandula angustifolia*
 ORIGINE: Mediterraneo, ma cresce in tutta Europa fino alla Scandinavia, in Nordamerica, Africa, Asia, Australia e Medio Oriente.

È una pianta perenne robusta che fiorisce dalla tarda primavera e per tutta l'estate. Coltivata e raccolta soprattutto per i fiori profumati, sebbene anche le foglie siano bellissime, è una pianta molto amata dalle api.

Raccogliete i fiori durante la stagione di crescita, per sfruttare proprietà aromatiche diverse. Io amo i boccioli freschi più verdi per il loro aroma intenso e meno pungente, ma colgo sia quelli sia i fiori maturi per usarli in combinazione. Faccio passare i giovani fiori attraverso un estrattore a CO₂ (vedi p. 62); inonda la casa con un profumo straordinario e inebriante. Dormo sempre molto bene dopo aver lavorato con la lavanda. Anche le foglie si possono raccogliere presto in primavera, prima che maturino: hanno un sapore e un aroma più intensi.

La lavanda è usata generalmente per la sua azione calmante e antidepressiva. L'olio è fantastico per alleviare il mal di testa. È ottima essiccata per un infuso, anche se in piccole quantità e in combinazione con altre piante, altrimenti può avere un effetto opprimente.

Ricette: pp. 131, 148, 150, 180, 186



BORRAGINE *Borago officinalis*
 ALTRI NOMI: *borrana*
 ORIGINE: Mediterraneo, ma coltivata in tutto il mondo.

I suoi fiori blu a forma di stella sono presi d'assalto dalle api durante l'estate. Le foglie e i fiori possono essere raccolti per tutta l'estate; i fiori fioriscono fino a tarda estate e all'inizio dell'autunno. Di solito sono gli ultimi fiori su cui volano le api e dai quali producono un miele delizioso e chiaro.

Le foglie verdi e pungenti, raccolte all'inizio dell'estate, producono un succo o un infuso freddo meravigliosamente rinfrescante (vedi p.106), con un sapore fresco simile a quello del cetriolo. Anche con i fiori si preparano un ottimo infuso freddo e una bella decorazione (anche se un po' abusata) per drink e piatti.

Ricetta: p. 106



PAPAVERO DELLA CALIFORNIA
Eschscholzia californica
 ALTRI NOMI: *escholzia*
 ORIGINE: Nordamerica e Messico.

Esiste forse un colore arancione più bello di quello del papavero californiano? I fiori e le parti aeree si possono raccogliere in tarda primavera e in estate, e si possono acquistare essiccati ma, se vi è possibile, utilizzateli freschi, per sfruttare l'essenza di questo colore stupefacente.

L'arancione è un raggio di sole che arriva dritto al cuore. I fiori si aprono e si chiudono con il sole, ci si può sedere a osservarli. Si utilizzano da sempre per alleviare il dolore, il mal di testa e come sonnifero. Io li uso per questi scopi. Il papavero californiano produce una tisana calmante e sedativa, come se portasse un raggio di sole rilassante e confortante, un po' come un sonnellino ristoratore al sole del tardo pomeriggio.

Ricette: pp. 90, 98



ACHILLEA MILLEFOGLIE
Achillea millefolium
 ALTRI NOMI: *erba dei tagli*, *stagnasangue*, *sanguinella*
 ORIGINE: Asia, Europa e Stati Uniti; diffusa anche in Australia, Nuova Zelanda e Cina.

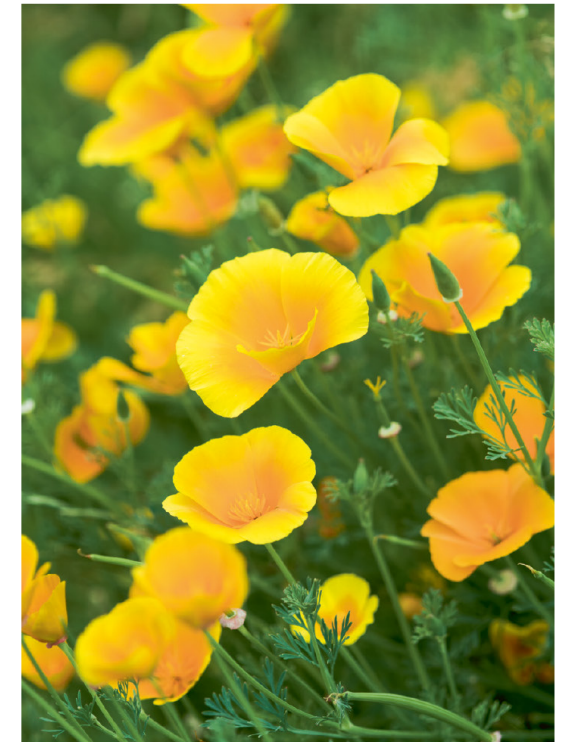
Il nome di questa pianta deriva da Achille, che si dice l'abbia utilizzata per curare le ferite, grazie alla sua azione astringente, mentre *millefolium* significa "mille foglie", con riferimento ai numerosi segmenti di queste ultime.

L'achillea cresce ovunque, quindi c'è sempre. Le foglie pennatosette si aprono all'inizio della primavera, mentre i fiori bianchi, o talvolta rosa e viola, sbocciano in tarda primavera e poi per tutta l'estate.

Raccogliete le foglie in primavera, prima dei fiori, e conservatele durante tutto l'anno. I fiori si raccolgono meglio in tarda primavera e all'inizio dell'estate.

Sia le foglie sia i fiori si essiccano bene e sono ottimi per gli infusi (vedi p. 47). Al primo segnale di raffreddore o febbre, un infuso di acqua calda di achillea fresca o essiccata è uno dei miei punti fermi.

Ricette: pp. 70, 126



In senso orario, dall'alto a sinistra: borragine; papaveri della California; paglia di avena; achillea millefoglie



Dea Tulsi

Questa è una celebrazione del tulsi, o basilico santo, una pianta sacra per gli indù del subcontinente indiano, simbolo di purezza spirituale, famosa per le sue proprietà rigeneranti e considerata l'incarnazione della dea Lakshmi, con potenti poteri spirituali. Il suo nome deriva dal termine sanscrito che significa "incomparabile". Infatti è fantastico nel gusto e nell'effetto; lo trovo miracoloso per il sistema nervoso, aiuta ad alleviare lo stress e a risollevarlo l'umore. Questa è una preparazione in cui l'Oriente incontra l'Occidente, sposando il tulsi con le classiche erbe aromatiche occidentali.

PER CIRCA 300 ML

35 g di tulsi (basilico santo) fresco
15 g di salvia fresca
10 g di menta piperita fresca
5 g di semi di finocchio
100 ml di acqua distillata
200 ml di glicerina vegetale
1 goccia ciascuna di olio di menta piperita e salvia estratti con CO₂ (facoltativo, vedi p. 62)

Attrezzatura: *garza*
o sacchetto microforato; flacone di vetro da 50 ml con contagocce

Raccogliete tutte le erbe in un vasetto a chiusura ermetica con i semi di finocchio, l'acqua e la glicerina, mettete il tappo e immergete il vasetto in una pentola di acqua calda a fuoco basso (50-60°C) per 2 ore. Se avete la fortuna di avere una macchina per il sottovuoto, potete versare il liquido in un sacchetto a cerniera e lasciarlo a 50°C per 3-4 ore.

Versate il contenuto in un frullatore, aggiungere gli estratti di menta piperita e la salvia, se li usate, quindi frullate e filtrate con una garza o un sacchetto microforato. Travasate con un imbuto in un flacone di vetro da 50 ml con contagocce. Potete assumere poche gocce direttamente sopra o sotto la lingua, oppure aggiungere 15 ml di acqua calda e servire con foglie di menta fresca, per una bevanda calda deliziosamente nutriente.

Shot e latte al trikatu

Basata su una formula ayurvedica del 6000 a.C. chiamata *trikatu* (*tri* significa "tre" e *katu* significa "piccante"), questa bevanda è tradizionalmente preparata con parti uguali di pepe nero macinato, zenzero e pepe lungo, ed è un caldo tonico stimolante, particolarmente indicato per gli organi dell'apparato digerente, il fegato, la milza e il pancreas. La piperina del pepe e i gingeroli dello zenzero aiutano l'organismo ad assorbire i costituenti terapeutici primari della curcuma, quelli che conferiscono il suo colore giallo-arancione brillante.

ENTRAMBI PER 1

Per lo shot al *trikatu*

2,5 cm di curcuma fresca bio
2,5 cm di zenzero fresco bio
25 ml di acqua
10 gocce di tintura di *trikatu* (sotto)

Attrezzatura: *estrattore di succhi*

Per il latte al *trikatu*

1 shot di *trikatu* (sopra)
1 bicchiere di latte vaccino
o vegetale (vedi p. 116 per ispirarvi)
tintura di *trikatu*, a piacere
(facoltativo, sotto)

Per la tintura di *trikatu* (per circa 300 ml)

20 g di curcuma fresca bio
20 g di zenzero fresco bio
10 g di grani interi di pepe nero
essiccati
5 g di pepe lungo essiccato
150 ml di acqua distillata
200 ml di glicerina vegetale

Attrezzatura: *garza*
o sacchetto microforato

Per lo shot al *trikatu*: uno shot semplice e rinvigorente particolarmente adatto a chi ha bisogno di un po' di vita e di un'iniezione di energia. Spremete la curcuma e la radice di zenzero con un estrattore, passate 25 ml di acqua, versate in un elegante bicchierino e aggiungete la tintura di *trikatu*. E giù in un colpo solo!

Per il latte al *trikatu*: per ottenere un delizioso latte dorato, frullate lo shot al *trikatu* e con il latte caldo che avete scelto, quindi aggiungete qualche goccia di tintura di *trikatu* se lo preferite un po' più piccante.

Per la tintura di *trikatu*: frullate tutti gli ingredienti per 30 secondi e travasate in un vasetto a chiusura ermetica. Avvitare il tappo, agitate bene, etichettate e lasciate riposare almeno per 14 giorni (meglio se più a lungo), agitando di tanto in tanto. Filtrate con una garza o un sacchetto microforato, premendo i solidi in modo da estrarre la maggior quantità possibile di liquido. Imbottigliate, chiudete ermeticamente ed etichettate. Si conserva almeno per 6 mesi.



Culpeper

Nicholas Culpeper, medico e botanico inglese del XVII secolo, è una vera fonte di ispirazione. Il suo libro *Culpeper's Complete Herbal (Erbario completo)* è ancora oggi uno dei migliori testi di erboristeria. Come un astrologo, Culpeper attribuiva ogni erba a un pianeta, associando piante e malattie alle influenze planetarie. Il suo lavoro è costellato di ricette e idee interessanti, e ha usato il famoso cordial Godfrey's infuso con l'oppio. Qui ne propongo una versione contemporanea, utilizzando i papaveri... e ovviamente senza l'oppio.

PER 1

Per la bevanda

50 ml di succo di finocchio, da circa
½ bulbo bio, più barba per servire
50 ml di succo di cetriolo, da circa
75 g di cetriolo bio fresco
10 ml di succo di aneto, da un mazzo
di aneto, più gli steli per servire
75 ml di acqua
25 ml di cordial Godfrey's
(sotto)
5-6 gocce di aceto di calendula
(sotto)

Attrezzatura: estrattore di succhi

Per il cordial Godfrey's (per circa 300 ml)

2 limoni non trattati
15 g di corteccia della radice
di sassofrasso
15 g di anice
10 g di semi di cumino dei prati
5 g di papaveri della California
essiccato
200 g di zucchero
(meno raffinato possibile)
100 ml di acqua

Per l'aceto di calendula (per circa 200 ml)

40 g di fiori di calendula essiccati
200 ml di aceto di sidro di mele

*Attrezzatura: garza
o sacchetto microforato*

Per la bevanda: estraete il succo del finocchio, del cetriolo e dell'aneto, passate nell'estrattore anche 75 ml di acqua, versate tutto in un bicchiere e aggiungete il cordial Godfrey's. Mescolate e aggiungere il ghiaccio, quindi guarnite con finocchio e aneto freschi e terminare con l'aceto di calendula.

Per il cordial Godfrey's: sbucciate i limoni, mettete le scorze in una pentola con tutte le erbe e lo zucchero. Mescolate o premete le scorze, le erbe e lo zucchero per circa 1 minuto, quindi spremete i limoni e mescolate il succo al composto con 100 ml di acqua. Scaldate a fuoco medio e portare a ebollizione, mescolando. Lasciate sobbollire per 4-5 minuti, togliete dal fuoco, lasciate raffreddare e filtrate con una garza o un sacchetto microforato. Imbottigliate e chiudete ermeticamente. Si conserva in frigorifero almeno per 1 mese.

Per l'aceto di calendula: versate entrambi gli ingredienti in un vasetto a chiusura ermetica, mettete il coperchio, agitate delicatamente, etichettate e conservate almeno per 14 giorni (preferibilmente più a lungo), agitando delicatamente di tanto in tanto. Filtrate con una garza o un sacchetto microforato, premendo i fiori per estrarre il più aceto possibile, imbottigliate, chiudete ermeticamente ed etichettate.





Galene “Tranquillità”

La “galene” era un rimedio erboristico (con l’aggiunta di carne di vipera e secrezioni di castoro) creato dal medico Galeno, vissuto più di 2000 anni fa. Precursore della teriaca (vedi p. 138), contava 55 componenti. Non preoccupatevi, in questo caso non utilizzeremo un numero di ingredienti così elevato, né vipere e sicuramente nessuna traccia di secrezione di castoro. Useremo invece la terra di Lemno, un tipo di argilla medicinale usata da Galeno per le sue proprietà terapeutiche e, naturalmente, molte piante e minerali meravigliosi, tutti basati sulla galene originale.

PER 1

Per la bevanda

75 ml di sherbet di rose e margherite (sotto)
7,5 ml di composto di argilla e rame (sotto)
75 ml di acqua infusa nel rame (vedi ricetta a destra)
fiori e argilla rossa, per servire

Per lo sherbet di rose e margherite (per circa 75 ml)

2 limoni non trattati
1 manciata di petali di rosa freschi o essiccati
10 ml di acqua di rose
1 manciata di margherite fresche
80 g di zucchero (non raffinato)

Per il composto di argilla (per circa 300 ml)

5 g di pepe lungo essiccato
5 g di argilla rossa secca
10 g di papaveri della California
10 g di bastoncini di cannella
5 g di balsamo del Perù e di mirra
3 g di pepe nero
2 g di pepe bianco
10 g di zenzero, in polvere
200 g di miele grezzo
100 ml di acqua distillata

Attrezzatura: garza o sacchetto microforato

Per la bevanda: mettete tutti gli ingredienti in una tazza di rame, riempitela per tre quarti di ghiaccio tritato, quindi mescolatelo con gli ingredienti. Ricoprite con altro ghiaccio tritato, mescolate e servite con una cannuccia di rame, fiori appena colti (io ho usato i papaveri della California) e una spolverata di argilla rossa fine.

Per lo sherbet di rose e margherite: rimuovete le scorze dei limoni e mettetele in un contenitore con i petali di rosa, l’acqua di rose, le margherite e lo zucchero. Schiacciate o premete le scorze, i petali, i fiori e lo zucchero per circa 1 minuto, quindi spremete i limoni e mescolare il succo al composto. Chiudete ermeticamente e lasciate in infusione per tutta la notte o almeno per 6 ore. Mescolate, filtrate e imbottigliate. Si conserva in frigorifero almeno per 1 mese.

Per il composto di argilla: mettete tutti gli ingredienti in una casseruola e scaldate a fuoco molto basso, mescolando, per 3-4 minuti, senza portare a ebollizione, quindi togliete dal fuoco e travasate in una bottiglia di rame. Mettete il tappo e agitate, quindi lasciate in infusione per diverse settimane. Se siete impazienti, potete usarlo dopo 2 settimane, ma è meglio aspettare. Filtrate il liquido con una garza o un sacchetto microforato, assicurandovi di spremere quanto più liquido possibile (si consiglia di utilizzare una pressa per tinture, vedi p. 52), quindi imbottigliate e chiudere ermeticamente.

Per l’acqua infusa nel rame: riempite semplicemente di acqua una bottiglia di rame e lasciate in infusione almeno per 8 ore. Se non la trovate, potete mettere in infusione una brocca di acqua con una serpentina di rame.







Acqua tonica vedica

Un'acqua tonica naturalmente frizzante di ispirazione indiana, delicatamente fermentata per creare CO₂ naturale.

Come per il tarassaco e la bardana (vedi p. 162), è necessario preparare uno starter, ma questa volta utilizzando la curcuma fresca insieme allo zenzero. Questa vivace bibita frizzante è ottima servita in un bicchiere con qualche goccia del Re dei bitter (vedi p. 152).

PER 2 LITRI

Per lo starter di curcuma e zenzero (per 3-4 preparazioni)

50 g di curcuma fresca
50 g di zenzero bio fresco
100 g di zucchero
(meno raffinato possibile)

Attrezzatura: garza; elastico

Per la bevanda

8-10 cm di zenzero fresco
10-12 cm di curcuma fresca bio
2 litri di acqua
125 g di zucchero
(meno raffinato possibile)
150 ml di starter di curcuma e zenzero (sopra)
1 fettina di limone non trattato, per servire
10-15 gocce di Re dei Bitter (vedi p. 152)

Attrezzatura: garza

Per lo starter di curcuma e zenzero: affettate o grattugiate circa 2,5 cm di curcuma fresca e 1 cm di zenzero, con la buccia, in un vasetto di vetro sterilizzato (vedi p. 40), aggiungete un cucchiaino colmo di zucchero e 500 ml di acqua e mescolate fino a quando lo zucchero non si sarà sciolto quasi del tutto.

Coprite il vasetto con la garza e fissatela con un elastico affinché il composto possa respirare; la fermentazione richiede ossigeno e inoltre la garza terrà lontani polvere e insetti. Conservate in un luogo caldo e buio; uno stenditoio caldo è perfetto. Aggiungete ogni giorno altri 2,5 cm circa di curcuma e zenzero affettati o grattugiati e 1 cucchiaino di zucchero e, molto importante, mescolate 2 volte al giorno. In 3 giorni dovrebbe iniziare a produrre CO₂ e a gorgogliare. Ascoltate lo starter: se sentite che gorgoglia rumorosamente senza mescolare, allora è pronto per l'uso. Ci vorranno da 3 a 5 giorni di tempo.

Per la bevanda: tagliate o grattugiate lo zenzero e la curcuma in piccoli pezzi, metteteli in una pentola con 1 litro di acqua, coprite e portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma per lasciar sobbollire dolcemente il liquido per 10 minuti. Spegnete il fuoco, aggiungete lo zucchero e mescolate fino a scioglierlo. Lasciate raffreddare con il coperchio, quindi filtrate il tutto, versate in un vasetto sterilizzato a collo largo (vedi p. 40), aggiungete un altro litro di acqua e lo starter. Mescolate e coprite con una garza in modo che la miscela possa respirare, protetta da polvere o insetti.

Riponete il vasetto in un luogo buio e caldo, mescolando di tanto in tanto; dopo qualche giorno dovrebbe iniziare a gorgogliare: il tempo necessario dipenderà dalla temperatura. Quando siete soddisfatti dell'effervescenza, travasate in bottiglie sterilizzate (vedi p. 40) e lasciate a temperatura ambiente per 24 ore. Mettete in frigorifero e servire con o senza ghiaccio, una fetta di limone e il Re dei Bitter.



Energizzanti

Elettuario di rose e sandalo



Elettuario di mastice e zenzero



Elettuario di zafferano



Latte Ixcacao

Questo latte vegetale, che deve il suo nome dalla dea Maya del cacao, si prepara con frutta secca e semi nutrienti, cacao stimolante e l'antico afrodisiaco e stimolante andino, la maca. La radice di maca (*Lepidium meyenii*), utilizzata qui come coadiuvante, è famosa per la sua attività stimolante e afrodisiaca. Ha anche un sapore delizioso se abbinata al cioccolato!

Sebbene l'Ixcacao sai squisito servito sia caldo sia freddo, è eccezionale come bevanda calda la sera, soprattutto se condivisa con una persona cara.

PER CIRCA 800 ML

150 g di anacardi
50 g di semi di canapa
1 cucchiaino di maca, in polvere
½ baccello di vaniglia
2 cucchiaini colmi di cacao,
in polvere
2 cucchiaini colmi di miele grezzo
1 pizzico di peperoncino
di Cayenna
3 pizzichi di sale, o a piacere
750 ml di acqua

*Attrezzatura: garza
o sacchetto microforato
(facoltativo)*

Coprite gli anacardi e i semi di canapa con un po' di acqua e lasciate in ammollo tutta notte o per almeno 6 ore. Mettete in un frullatore con gli altri ingredienti, aggiungete 750 ml di acqua e frullate per 1 minuto.

Come per il Latte degli dei (vedi p. 116), non sono solito filtrarlo ma, se lo preferite, usate una garza o un sacchetto microforato.

In ogni caso assaggiate e aggiungete altro sale se necessario, quindi versate in una brocca o in un recipiente a chiusura ermetica e servite freddo in estate o caldo in inverno. Si conserva in frigorifero per 3 giorni.



Teriaca stimolante

Un piccolo e vivace compagno di viaggio, perfetto per chi deve svolgere un lavoro che richiede notevole ingegno e memoria. In caso di una presentazione importante da preparare in aereo o in treno, o uno studio o una tesi da scrivere, o un esame da preparare, e avete bisogno di un po' di supporto mentale: qualche goccia di questa bevanda stimolante sarà di grande aiuto.

Si tratta di una semplice preparazione basata sulla teriaca, un composto medicinale a base di erbe e miele, sviluppato per la prima volta da Mitridate VI, re del Ponto (120-63 a.C.).

Contiene alcune delle mie erbe preferite per stimolare la mente e la circolazione periferica, e ne porto sempre con me un flacone quando lavoro fuori casa.

PER CIRCA 250 G

15 g di ginkgo fresco
15 g di rosmarino fresco
20 g di zenzero fresco bio
250 g di miele grezzo

*Attrezzatura: garza
o sacchetto microforato;
flacone di vetro da 50 ml
con contagocce*

Tritate grossolanamente le erbe e lo zenzero, metteteli in un vasetto a chiusura ermetica con il miele, e scaldate bagnomaria o in una pentola con acqua calda a 50°C solo per favorire l'avvio dell'infusione. Attenzione a non scaldare troppo il composto, per evitare di denaturarlo e perdere il contenuto nutritivo del miele. Scaldate per 20-30 minuti, agitate delicatamente e conservate al buio. Lasciate riposare almeno per 14 giorni, meglio se più a lungo. Filtrate il miele con la garza o un sacchetto microforato, travasate in un flacone di vetro da 50 ml con contagocce. Lo metto sulla lingua o ne aggiungo 5 ml a una tazza di acqua calda.



Rivenditori

REGNO UNITO ED EUROPA	Colture per kombucha e jun
Erbe essiccate	Kombucha Kamp www.kombuchakamp.com
Organic Herb Trading Company	
www.organicherbtrading.com	
Syndicat Simples France	
www.syndicat-simples.org/fr	
Plantadelice	
www.plantadelice.com/PrestaShop/fr/	
Idrolati, oli ed estratti	
Florihana	
www.florihana.com/en/	
Hermitage Oils	
www.hermitageoils.com	
Oshadhi	
www.oshadhi.co.uk	
Verdon Roses et Arômes	
www.verdon-rosesetaromes.com	
Organic Herb Trading Company	
www.organicherbtrading.com	
STATI UNITI E CANADA	
Erbe essiccate	
Zack Woods Herb Farm	
www.zackwoodsherbs.com	
Pacific Botanicals	
www.pacificbotanicals.com	
Mountain Rose Herbs	
www.mountainroseherbs.com	
Idrolati, oli ed estratti	
Still Point Aromatics	
www.stillpointaromatics.com	
Aliksir	
www.aliksir.com/en	
Zayat Aroma	
www.zayataroma.com/en	

Altre fonti

<i>Harvest to Hydrosol</i> , di Ann Harman www.circlehinstitute.com
<i>The Lost Language of Plants</i> , di Stephen Harrod Buhner
<i>Culpeper's Complete Herbal</i> , di Nicolas Culpeper
<i>The Herball</i> , di John Gerard
<i>Il canone della medicina</i> , di Avicenna (Ibn Sina)
<i>The Wild Medicine Solution</i> , di Guido Mase
<i>Plants as Persons</i> , di Matthew Hall
<i>The Green Pharmacy</i> , di Barbara Griggs
<i>The Green Guide to Health from Plants</i> , di Jean Palaiseul
<i>Holistic Herbal</i> , di David Hoffman
<i>L'arte della fermentazione</i> , di Sandor Katz
<i>Il cibo della salute</i> , di Paul Pitchford
<i>Herbal Constituents</i> , di Lisa Ganora
<i>Principles & Practice of Phytotherapy Seconda edizione</i> , di Mills & Bone

Indice

achillea millefoglie	24	Febbre notturna	126	passiflora	28
acqua	45	fermentazione	51	pepe nero	36
Acqua tonica vedica	110	Sobia	156	peperoncino di Cayenna	38
acquistare le piante	42-4	Verdure fermentate	154	Persia	13
aglio	33	finocchio selvatico	33	piantaggine	18-20
aglio orsino	33	foglie, raccogliere	14	Piccolo drago	144
Al-Kindi	167	franchincenso (incenso)	39	Pozione d'amore moderna	174
altea	27-8	frutti e fiori, raccogliere	14	pratolina (margherita)	21
Amore incondizionato	171			prezzemolo	35
androphis	30	Galene	98	procedimenti	40-63
Arabia	13	Giardino del piacere	186	Proiezione astrale	185
Artemisia	160	ginepro	36	Pulizia di primavera	70
assenzio	30	ginkgo	30		
Asterix	13	gliceridi	52-3	Qi	124
attaccamano	18	Grecia	12		
avena	27			raccogliere le piante	14, 41-2
Acqua d'avena	180	Hiera Picra n. 1	148	radici, raccogliere	14
Avicenna	100	Hiera Picra n. 2	148	Il Re dei Bitter	152
				Regina d'Ungheria	83
bardana	35	idrolati	60-2	Regno Unito	13
Tarassaco e bardana	162	India	12	rosa	23
betulla bianca	20	infusi, caldi e freddi	47-9	Elettuario di rose e sandalo	114
biancospino	21	infusione a caldo	47-8	rosmarino	32
bitter	54-6	infusione a freddo	49	Rugiada di mare	142
Bitter di Fair Isles	150	Infuso depurativo	68		
Il Re dei Bitter	152	iperico	28	salvia	33-5
borragine	24			Miele infuso alla salvia	58
		Jun	131-2	sambuco	21-3
calendula	23			sandalo	39
camomilla	27	Kyphi	166	Elettuario di rose e sandalo	114
cannella	38			Sharbat gulab	102
cardamomo	38	L'uomo coraggioso	106	semi, raccogliere	14
centella asiatica	30	Latte Ixcacao	118	sherbet	57
cetriolo	33	Latte di Ipno	180	Shot e latte al trikatu	89
Chai Veda	120	latti: Latte degli dei	116	Signora dei boschi	78
Cina	11	Latte di Ipno	180	Sobia	156
CO ₂ , estrazione	62	Latte Ixcacao	118	sole, influenza	13
Conway	92	lattofermentazione	51	Spumante di piantaggine	80
coriandolo	32	lavanda	24	steli, raccogliere	14
CU29	84	lenticisco (mastiche)	38	sterilizzare l'attrezzatura	40
Culpeper	90	Elettuario di mastiche e zenzero	115		
curcuma	36	luna, influenza	13	tarassaco	18
				Tarassaco e bardana	162
damiana	27	Manzanilla	182	Teriaca stimolante	138
Dea Tulsi	88	mastiche, vedi lenticisco		The Green Pharmacy	76, 190
decotti	53	melissa	21	Theobroma	123
Dottor Dee	136	melograno	39	timo	32
dragoncello	32	menta piperita	35	tinture	52-3
		Miele infuso alle erbe	58	Tonico per la pelle	69
edera terrestre	20	Mitridate e Crateo	158	Tonico primaverile	75
Egitto	12	Mr Ginkgo	140	trifoglio rosso	23
elettuari	114-15	Mrs Grieve	129		
Elettuario di mastiche e zenzero	115			valeriana	28-30
Elettuario di rose e sandalo	114	Nettare digestivo	95	Valerius	188
Elettuario di zafferano	115			Vecchia saggezza	104
Elisir d'amore	168	olmaria	28	Verdure fermentate	154
erbe in polvere	44	ortica	18	Via di Damasco, la	172
essiccare le piante	41-2	orzata	97	viola mammola	20
estrattore a percolazione	48	ossimele	59		
estrazione delle erbe, succhi	50			zenzero	36
		papavero della California	24	Elettuario di mastiche e zenzero	115

Ringraziamenti

Non avrei potuto scrivere questo libro senza il sostegno della mia adorata compagna Vanessa e di mia figlia Damascena: grazie per il vostro amore, la luce e il supporto. Un mondo di bene e grazie ai miei familiari, Christine, John, Karen, Andy, Molly, Sigrid, Franz, Nadine, Mark e Leon per il loro amore e il loro sostegno.

Grazie a tutti i miei amici, colleghi e familiari, voi sapete a chi mi rivolgo, grazie davvero.

Un ringraziamento speciale a Suresh Ariaratnam per la sua pazienza, a Susan Bell per la sua creatività, a Helene e Konrad Adamczeki per il supporto e a Diane e Peter Anderson

per coltivare e raccogliere piante così magnifiche. Una menzione speciale ai nostri buoni amici Toyo Sasaki in Giappone per tutti gli oggetti di vetro, Tim e il personale di Postcard Teas, e anche Peter Ting, per i vasi e i bicchieri di vetro e le tazze meravigliose, davvero, grazie.

Questo libro è dedicato a tutti coloro che lavorano con le piante, erboristi, giardinieri, coltivatori, distillatori, chef, naturopati terapeuti. Grazie per tutto quello che fate.

Infine, e soprattutto, grazie alle piante, per tutto il vostro sostegno, la vostra saggezza e la vostra guida... continuate a insegnarci molto.



L'autore

Michael ha una formazione come specialista di bevande ed è anche un esperto fitoterapeuta (BSc Hons), aromaterapeuta e nutrizionista. Come consulente di beverage Michael ha collaborato con hotel di lusso, ha creato bevande e presentato prodotti a livello internazionale, collaborando con hotel e marchi di moda di alto livello.

Organizza seminari in tutto il mondo per insegnare fitoterapia, ma svolge anche attività di consulenza e crea estratti di erbe per caffè, bar, ristoranti e centri benessere. Sta lanciando nuovi progetti di Herball bar in Europa e in Medio Oriente.

Sposando la sua passione per le bevande con la conoscenza e la comprensione delle piante ha creato The Herball nel 2012 per promuovere e celebrare i modi in cui possiamo inserire le piante nella quotidianità per rinvigorire e arricchire la nostra vita. Lavora a stretto contatto con piccoli coltivatori e produttori biologici in tutto il mondo per creare e vendere prodotti autentici e artigianali a base di piante, come infusi, acque aromatiche, spezie, estratti e oli.