



I RIMEDI DELLA NONNA

Esistono " ricette " secolari, quelle della tradizione familiare tramandate di generazione in generazione legate oltre che alla cucina, alla salute; tisane, unguenti, acque aromatizzate a base di foglie, fiori, radici: miscele che contengono principi attivi efficaci che molto si avvicinano alla dottrina erboristica moderna. In questo capitolo vi faccio partecipi di quelle usate dalle mie nonne e bisnonne ma attenzione l'imperativo è chiedere sempre il parere al vostro medico di fiducia



VIN BRULE'

Il vin brulé, vino speziato caldo, veniva utilizzato già nel medioevo per combattere i malanni invernali: esistono diverse varianti, nella mia famiglia è sempre stata usata questa

*un buon vino rosso corposo
una stecca di cannella
3-4 chiodi di garofano*

*La scorza di un limone o di un'arancia non trattati
200 gr di zucchero*

*Tritate la scorza del limone e ponetela insieme agli altri ingredienti
in una pentola portando a bollire a fiamma bassa, quindi passate
un fiammifero acceso sui vapori, filtrate e addolcite con miele o
zucchero.*

Va consumato caldo appena prima di coricarsi.

***La mia nonna toscana, che abitava tra Forte dei Marmi e le
alpi Apuane, conosceva un lenitivo per la tosse, straordinario***



TISANA DEI 4 FIORI

***La ricetta prevede l'uso in parti uguali di foglie e fiori di
TASSO BARBASSO, fiori di MALVA, fiori di ALTEA, e petali di
ROSOLACCIO. Nessun timorepotete acquistare tutto già
essiccato in erboristeria, 20gr per ogni componente.***

*Un cucchiaino di questa miscela va posto in una tazza di acqua
bollente, si deve lasciar riposare coperto per 10 minuti, poi va
filtrata e addolcita con miele.*

*Questa tisana può essere consumata diverse volte al giorno,
lontano dai pasti, ma ancor meglio è assumerla prima di andare a
letto.*



***IL CORDIALE
energetico naturale***

stimolante

Il cordiale, stimolante per la presenza di erbe macerate nel vino, è anche, preso dopo i pasti un ottimo energetico e si prepara così:

in un recipiente a chiusura ermetica vanno messi 750gr di VINO MADERA(vino liquoroso), 350 gr di acquavite, 50 gr di cannella, 150 gr di mandorle dolci, 800 gr di zucchero:lasciare macerare per una decina di giorni, poi si filtra, si imbottiglia e si tappa bene. Può essere conservato per poco più di un mese.



ACQUA DI MELISSA

La melissa o citronella o cedronella, amata per il fresco profumo di limone e già conosciuta dagli antichi greci, romani e arabi, è considerata uno spasmolitico, un digestivo e un anti ansia sedativo. L'acqua di melissa contrasta l'emicrania, lo stress, il nervosismo, il mal d'auto e l'insonnia. Per prepararla si usano le sommità fiorite e le foglie raccolte in maggio:

100gr di foglie e sommità fiorite di melissa, la scorza di un limone non trattato, 5 gr di stecche di cannella, 10 gr di radice d'angelica, 10 chiodi di garofano e 500gr di alcol bianco a 60° : tutti questi ingredienti vanno messi in un vaso a chiusura ermetica e lasciati macerare per tre settimane agitando ogni giorno il barattolo. Trascorso questo periodo si filtra e si travasa in bottiglie di vetro scuro che andranno tappate bene e poste al riparo dalla luce.

Si assume un cucchiaino in un po' d'acqua per due volte al giorno, oppure 10 gocce su una zolletta di zucchero.

