



Susanne Fischer-Rizzi

IL GRANDE LIBRO DEGLI IDROLATI

Curarsi, guarire e mantenersi in forma
con le acque aromatiche



humus

INDICE

INTRODUZIONE.....7

Dai profumi celestiali alle meravigliose acque aromatiche	8
Il cuore selvatico delle piante.....	11
La distillazione degli idrolati.....	17
Un bouquet aromatico	27
Campi di applicazione.....	35
Spray & co	42

GLI IDROLATI DALLA A ALLA Z 64

Acqua di Abete bianco.....	66
Acqua di Abete di Douglas.....	73
Acqua di Achillea.....	78
Acqua di Alloro.....	84
Acqua di Amamelide.....	91
Acqua di Angelica.....	101
Acqua di Basilico.....	108
Acqua di Buccia d'Arancio.....	114
Acqua di Camomilla.....	120
Acqua di Camomilla romana.....	125
Acqua di Capelvenere.....	131
Acqua di Carota.....	135
Acqua di Cedro.....	141
Acqua di Cisto.....	149
Acqua di Citronella.....	154

Acqua di Edera terrestre.....	159
Acqua di Elicriso.....	163
Acqua di Eucalipto.....	170
Acqua di Eufrasia.....	176
Acqua di Finocchio.....	180
Acqua di Fiordaliso.....	190
Acqua di Fiori d'Arancio.....	194
Acqua di Fiori di fieno.....	203
Acqua di Fiori di Melo.....	208
Acqua di Fiori di Sambuco.....	213
Acqua di Fiori di Tiglio.....	221
Acqua di Gelso.....	228
Acqua di Imperatoria.....	233
Acqua di Incenso.....	238
Acqua di Lavanda.....	245
Acqua di Lime.....	255
Acqua di Lippia.....	260
Acqua di Mela cotogna.....	266
Acqua di Melissa.....	273
Acqua di Menta piperita.....	285
Acqua di Mirto.....	294
Acqua di Olmaria.....	301
Acqua di Palo santo.....	306
Acqua di Pino cembro.....	313
Acqua di Pratolina.....	320
Acqua di Rosa.....	325

Acqua di Rosmarino.....	342	Acqua di Monarda.....	417
Acqua di Salvia.....	353	Acqua di Neem.....	418
Acqua di Sequoia.....	363	Acqua di Piantaggine maggiore....	419
Acqua di Timo.....	370	Acqua di Pilosella.....	421
Acqua di Vaniglia.....	376	Acqua di Pino mugo.....	421
Acqua di Vulneraria.....	384	Acqua di Salvia bianca.....	424
ALTRI IDROLATI.....	390	Acqua di Salvia sclarea.....	425
Acqua di Abete rosso.....	390	Acqua di Verbena comune.....	426
Acqua di Alchemilla.....	391	Acqua di Viola del pensiero.....	427
Acqua di Calendula.....	393	Acqua di Ylang-ylang.....	428
Acqua di Carpino bianco.....	393		
Acqua di Centella asiatica.....	395	CONCLUSIONI	
Acqua di Erba Roberta.....	396	PRATICHE.....	431
Acqua di Finocchiello.....	398	L'arte della distillazione.....	432
Acqua di foglie di Nocciolo.....	399	Componenti delle	
Acqua di Gelsomino.....	400	acque aromatiche.....	442
Acqua di gemme di Pioppo.....	401	Cosmetica naturale:	
Acqua di gemme di Ribes nero....	403	cose da sapere.....	448
Acqua di gemme di Sorbo.....	405		
Acqua di Geranio rosa.....	405	CALENDARIO DI RACCOLTA	
Acqua di Ginepro.....	407	E DISTILLAZIONE.....	458
Acqua di Ginkgo.....	408	ELENCO	
Acqua di Iris.....	409	DELLE MALATTIE.....	460
Acqua di Issopo.....	411	ELENCO DELLE APPLICAZIONI	
Acqua di Larice.....	412	COSMETICHE.....	471
Acqua di Manuka.....	414	BIBLIOGRAFIA	
Acqua di Meliloto.....	415	E FONTI.....	475
		RINGRAZIAMENTI.....	485
		INSERTO FOTOGRAFICO.....	I - XXIII

DAI PROFUMI CELESTIALI ALLE MERAVIGLIOSE ACQUE AROMATICHE

In questo libro vorrei presentarti le acque aromatiche, ovvero le acque profumate ottenute da piante officinali. Sebbene prodotte e utilizzate da secoli, negli ultimi tempi erano state pressoché dimenticate e, nell'aromaterapia odierna, messe in ombra dagli oli essenziali, perché considerate un sottoprodotto della distillazione. Tuttavia, si riscontra attualmente un'inversione di tendenza, e molti sono tornati a ricordarsi di queste acque aromatiche altamente efficaci, che infatti stanno vivendo una meritata rinascita. Da diversi anni nei miei seminari dedicati all'aromaterapia e alle erbe officinali mi vengono chieste sempre più spesso informazioni sulle acque aromatiche, molto note anche come idrolati. Ma anche al di fuori di questi contesti si può osservare un crescente interesse nei loro confronti. Questo mi ha spinto a distillare le mie conoscenze e il mio amore per le acque aromatiche profumate in un libro. Sono felice che questa sia per me un'altra opportunità per approfondire e riapprezzare le piante che accompagnano la mia vita.

GLI INIZI DELL'AROMATERAPIA

Agli albori dell'aromaterapia moderna, gli idrolati (detti anche acque aromatiche o acque aromatiche) svolgevano un ruolo insignificante. Erano considerate un sottoprodotto inutile della distillazione degli oli essenziali. Presso molti distillatori ho visto come l'idrolato, ovvero l'acqua aromatica ottenuta durante la distillazione di un olio essenziale, venisse scaricato in un ruscello vicino. Non interessava a nessuno: l'elemento importante era l'olio essenziale, l'unico prodotto che veniva posto in vendita. Tutto questo accade spesso ancora oggi, e forse cambierà solo per via del crescente interesse per gli idrolati.

Sono tornata con la mente alla storia che mi lega ai profumi delle piante. Era il 1988 quando scrissi il mio libro *Profumi celestiali. Il grande libro dell'aromaterapia*. Come per miracolo mi ero avvicinata all'aromaterapia, allora ancora semiconosciuta nei paesi di lingua tedesca, con gioia, curiosità ed entusiasmo. Ho scoperto, ricercato, sperimentato, sono rimasta incantata dalla bontà dei loro profumi e colpita dal loro potere curativo. Quel libro ha aperto le porte all'aromaterapia nei paesi di lingua tedesca, ampliandone la conoscenza, tanto che ormai è accettata e consolidata in molti settori. L'aromaterapia ha trovato la sua strada anche in centri di cura, cliniche e case per anziani, ed è particolarmente apprezzata per alleviare lo stato di sofferenza dei malati. Gli oli essenziali hanno arricchito la vita di molte persone, e nel tempo si è accumulato un nuovo vasto patrimonio di esperienze. Numerosi studi scientifici hanno inoltre confermato l'efficacia degli oli essenziali, i "profumi celestiali", che hanno così conquistato una posizione di primo piano.

TENDERE LA MANO AL MIRACOLO

La situazione è simile anche per le acque aromatiche. Con questo libro ti invito a unirti a me nel “tendere la mano al miracolo”, come dice Hilde Domin, come un tempo avevo fatto con gli oli essenziali, scoprendo cose nuove e seguendo antiche tracce.

Ho conosciuto per la prima volta le acque aromatiche all’inizio degli anni Settanta, quando ho imparato a distillare dai miei insegnanti ricorrendo all’alchimia. Ho appreso molto sul loro utilizzo in naturopatia durante la mia formazione come naturopata. La prima acqua aromatica che preparai fu l’acqua di rosmarino, ed è stata un’esperienza talmente positiva da indurmi sin da subito a saperne di più sulle acque aromatiche.

Studiando antichi libri di erbe, ho notato che oltre alle comuni preparazioni, come tisane, polveri, unguenti, veniva descritta anche la distillazione della pianta per ottenere l’acqua aromatica. Come ben sapevano gli antichi autori specializzati sull’argomento, come Hieronymus Bock (1577) o Tabernaemontanus (1590), quasi ogni pianta può essere utilizzata per produrre acqua aromatica curativa. Anche i libri di alcuni fitoterapisti contemporanei contengono informazioni sull’uso e sulle proprietà curative delle acque aromatiche. Dopo aver appreso l’arte di distillare, ho preparato numerose acque aromatiche utilizzando il mio piccolo alambicco. C’era molto da sperimentare. Ho poi raccolto i risultati delle mie esperienze, informazioni dalla letteratura di settore e resoconti dei colleghi. Conoscevo già alcune acque aromatiche della medicina naturale, come l’acqua di finocchio, di amamelide, di fiori di sambuco e di rose. Ne avevo incontrate alcune, come l’acqua di rose, di fiori d’arancio e di zafferano, in ricette della cucina asiatica, mediorientale e dell’Europa meridionale, soprattutto quando lavorai a un libro di ricette che impiegavano lo zafferano.

GLI IDROLATI NELLA MEDICINA NATURALE

L’idrolato, che si ottiene condensando il vapore di distillazione nel refrigeratore dell’alambicco, contiene gli elementi volatili solubili in olio e acqua. Si tratta quindi di un incrocio tra la fitoterapia, che utilizza principalmente le piante per tisane, tinte, polveri, ecc., e l’aromaterapia, che lavora con le componenti oleosolubili, ovvero gli oli essenziali, ma in realtà appartiene anche alla naturopatia. Queste aree sono solitamente trattate separatamente nella pratica così come nella letteratura. Le informazioni sugli idrolati impiegati nell’erboristeria medicinale, ovvero la naturopatia tradizionale, risalgono a molto prima dell’aromaterapia moderna. Aromaterapia e fitoterapia forniscono costantemente nuove intuizioni ed esperienze e possono arricchirsi a vicenda. È esattamente quanto questo libro mira a incoraggiare e a cui vuole contribuire.

ACQUA MISTERIOSA

A differenza degli oli essenziali, le acque aromatiche - come suggerisce il nome - sono caratterizzate dalla presenza di acqua. Chi si occupa di loro e dei loro effetti curativi si imbatte anche nelle proprietà affascinanti dell’acqua. È così che ho incontrato le interessanti ricerche

sulle particolari qualità dell'acqua di Ruth Kübler, del professor Bernhard Kröplin e di altri. Ne parlo in dettaglio nel paragrafo "Messaggi per naso e occhi" (p. 32).

Grazie all'interesse per le acque aromatiche, in costante crescita, queste sono sempre più commercializzate, ma ci sono molti idrolati efficaci che non sono ancora in vendita e che è sicuramente affascinante realizzare da sé. Come ha dimostrato l'alchimia che ha portato la distillazione in Europa, questa pratica è qualcosa di molto speciale: è un momento veramente magico quando la prima goccia d'acqua aromatica scorre dall'alambicco, quando l'intera stanza si riempie del profumo.

LE MIE ACQUE AROMATICHE

In questo libro ho descritto le acque aromatiche che conosco. Le ho distillate, provate, testate; ho condotto studi su di esse e raccolto i commenti di chi le ha utilizzate (alcune di queste esperienze sono riportate nelle pagine seguenti). Il mio approccio alle acque aromatiche si basa sulla mia esperienza di vita e sul mio legame con la naturopatia europea in qualità di naturopata. Nei ritratti di piante presenti in questo libro integro parzialmente le mie conoscenze con informazioni provenienti dall'attuale ricerca scientifica sulle acque aromatiche o sugli oli essenziali. Inoltre vi ho inserito la letteratura vecchia e nuova, le conoscenze tradizionali e innovative della fitoterapia e dell'aromaterapia, nonché il vivace scambio sull'argomento con i colleghi e i miei studenti. In questo modo scienza, esperienza, intuizione e pratica con la natura possono combinarsi per creare un quadro sfaccettato dell'acqua aromatica. Vorrei non solo guardare e valutare le acque aromatiche in termini di ingredienti isolati, come spesso accade oggi, ma anche presentarle come un insieme armonico che trova applicazione in naturopatia e nella moderna medicina complementare.

Ora preferisco lasciare la parola a David Suzuki, ex professore di genetica all'Università della British Columbia e vincitore del Premio Nobel alternativo: "La scienza rappresenta una visione del mondo molto influente. Concentrandoci su una parte della natura, registrando tutto ciò che ha a che fare con essa e misurando e descrivendo un determinato frammento, otteniamo intuizioni profonde - ma solo su quegli aspetti parziali (...). La conoscenza dettagliata crescerà e muterà nel tempo, ma i fenomeni conserveranno per sempre il loro meraviglioso splendore".

Occuparsi di acque aromatiche, piante medicinali, contatto con la natura: tutto questo a volte ci permette di sperimentare quel meraviglioso splendore di cui parla David Suzuki e di incrementare la meraviglia, di entrare in contatto con il nostro centro e di mantenerci sani. Avvicinarci alle piante tenendo i sensi aperti e sintonizzarci con la loro personalità ci consente di percepire la vitalità della terra così come la nostra stessa vitalità da un punto di vista curativo. Spero che conoscere e utilizzare le meravigliose acque aromatiche vi regalerà intensi istanti di gioia.

Susanne Fischer-Rizzi, Sulzberg im Allgäu, autunno 2013

IL CUORE SELVATICO DELLE PIANTE

ALLA SCOPERTA DELLE ACQUE AROMATICHE

Scegli un'acqua aromatica, per esempio dell'acqua di rose o di abete bianco. Spruzzala intorno a te, chiudi gli occhi e inspira. Ora puoi percepire, sentire, sperimentare cos'è un'acqua aromatica, o acqua aromatica.

Il profumo che senti proviene dalla pianta, è il suo olio essenziale e di solito è contenuto soltanto in una percentuale variabile dallo 0,03 allo 0,5 nell'acqua aromatica. Tale valore è la quantità massima che l'acqua riesce ad assorbire e al contempo quella minima che garantisce di non irritare la pelle. Un equilibrio perfetto! Acqua e profumo, ecco il bellissimo connubio, la formula speciale degli idrolati. Tuttavia, l'acqua aromatica contiene anche ingredienti che non sono oli essenziali e si liberano, per esempio, durante la preparazione di una infusione. Inoltre l'acqua aromatica contiene i cosiddetti artefatti, sostanze che si creano e diventano visibili soltanto durante la distillazione. L'acqua che percepisci sulla pelle del viso proviene dalla distillazione, il metodo utilizzato per produrre le acque aromatiche. Queste ultime riuniscono in sé gli effetti curativi delle piante noti nella fitoterapia e anche nell'aromaterapia. Da questa interazione dei principi attivi della pianta, venutasi a creare nel bollitore di distillazione ed esposta a forze impetuose, emergono le acque aromatiche, il "cuore selvatico della pianta", un concentrato vivente di sostanze naturali disciolte nell'acqua. Solo ciò che può resistere alle forze selvagge della trasformazione durante la distillazione, che può sopravvivere a diversi stati fisici come solido, liquido e gassoso, alla fine uscirà dall'alambicco come acqua aromatica. Ogni volta che si effettua una distillazione per produrre olio essenziale, si crea anche un'acqua aromatica. Ma durante la produzione delle acque aromatiche, ovvero degli idrolati, l'attenzione non è sulla resa dell'olio essenziale, bensì sulla qualità dell'idrolato.

Delicato e benefico

Spesso le cose ricompaiono proprio quando servono. Le acque aromatiche, che attualmente stanno vivendo una rinascita e formando una nuova branca dell'aromaterapia, una branca tradizionale della fitoterapia riscoperta di recente, sembrano adattarsi perfettamente ai nostri tempi. Hanno un effetto particolarmente delicato, sono quasi sempre tollerate dalla pelle e dalle mucose e, se usate correttamente, non provocano effetti collaterali. Sempre stando molto attenti a un uso corretto, sono impiegate anche per curare ferite, infiammazioni o malattie della pelle che provocano prurito. Le acque aromatiche sono adatte anche per l'uso interno. Sebbene sembrino così delicate, sono altamente efficaci e hanno una vasta gamma di usi. Aprono le porte ai campi di applicazione dell'aromaterapia e della fitoterapia, dove sia i profani sia i professionisti del settore medico possono ricorrere a nuovi prodotti naturali di grande utilità.

Le delicate acque aromatiche sono molto adatte per la cura della pelle dei neonati, per l'uso sui bambini piccoli e per la pelle sottile e sensibile degli anziani. Quelle più leggere possono essere utilizzate in vari modi anche durante la gravidanza.

Aromaterapia tra passato e presente

Da quando mi sono occupata di aromaterapia, ho notato che l'uso degli oli essenziali è cambiato. Il costante aumento della sensibilità alle allergie, molto più comuni oggi rispetto al passato, corre come un filo conduttore nel tempo e tra tutte le classi sociali. Una ventina di anni fa, una persona su dieci soffriva di raffreddore da fieno, oggi ne è colpita una persona su cinque. Anche le reazioni allergiche cutanee e le ipersensibilità sono aumentate esponenzialmente, soprattutto negli ultimi dieci anni: molti soffrono di malattie allergiche della pelle o semplicemente hanno un'epidermide molto sensibile. Gli oli essenziali devono essere utilizzati a basse dosi per il trattamento e la cura, altrimenti possono causare reazioni eccessive. Un dosaggio come quello impiegato agli albori dell'aromaterapia moderna, circa quaranta anni fa, oggi non sarebbe più possibile.

Ed è qui che entrano in gioco gli idrolati, così delicate che difficilmente provocano irritazioni e tuttavia alleviano comunque il prurito.

Il loro effetto sulla psiche è lieve e ben tollerabile, e tuttavia efficace. Ecco perché vengono sempre più utilizzate in psichiatria e negli *hospice**. Anche gli animali, dall'olfatto particolarmente sensibile, le tollerano molto bene.

Profumo e bellezza sono sempre stati legati. Gli idrolati sono particolarmente adatti per i trattamenti estetici e compaiono in un'ampia varietà di prodotti, tra cui, in primo luogo, i tonici per il viso. Le acque aromatiche delicatamente profumate regalano una sensazione di benessere e curano il corpo e l'anima altrettanto bene. Tanti motivi, quindi, per imparare a conoscerle!

Perché le acque aromatiche, che avevano un ruolo importante nella medicina dei secoli passati, sono state dimenticate per così tanto tempo? I motivi sono molteplici. Fino a pochi anni fa, le acque aromatiche erano viste come un prodotto di scarto inutile nella produzione di oli essenziali. Non c'era molto interesse a commercializzarle perché sono molto deperibili e quindi richiedono un'attenzione particolare, come approfonditi esami microbiologici, speciali confezioni e immagazzinamento accurato. Se da un lato il loro volume è cospicuo, elemento rilevante per lo stoccaggio, l'imballo e la spedizione, dall'altro i loro prezzi sono molto inferiori a quelli degli oli essenziali. Questo non ha proprio incoraggiato i rivenditori a commercializzare le acque aromatiche!

* *Gli hospice in Germania, paese nativo dell'autrice del libro, sono strutture specializzate che offrono cure palliative a malati terminali, quando le cure domiciliari non sono più possibili.*

Definizioni delle acque aromatiche

Quando acquisti un'acqua aromatica, noterai che vengono chiamate con nomi diversi. Non esiste infatti ancora un sistema di denominazione uniforme e idrolato, acqua aromatica e acqua aromatica sono i termini più comunemente usati. Sono chiamate anche acque aromatiche e acque profumate. Si utilizza anche semplicemente il termine acqua con l'aggiunta della pianta utilizzata (p. es. acqua di rose), uso che è molto diffuso in Italia. In Germania vengono chiamate Hydrolate e Pflanzenwässer, in Gran Bretagna idrosol, a volte anche hydrolat, come è comune anche nell'aromaterapia americana. In Francia si chiamano hydrolat, aquarom o eaux florales.

Acqua aromatica, olio essenziale, infuso - somiglianze e differenze

L'efficacia dell'acqua aromatica si pone a metà tra la preparazione di un infuso e l'impiego di un olio essenziale. Acque aromatiche e oli essenziali sono simili negli effetti ed entrambi creati per distillazione. Tuttavia non hanno mai esattamente lo stesso effetto; hanno una composizione diversa, poiché le acque aromatiche contengono sostanze e ingredienti idrosolubili che si formano solo durante la distillazione mediante idrolisi. Alcune hanno effetti che gli oli essenziali non hanno e viceversa. Non è possibile trasferire completamente l'efficacia dell'olio essenziale a quella dell'acqua aromatica ed effettuare allo stesso modo applicazioni specifiche di oli essenziali seguendo le tecniche di impiego delle acque aromatiche. Tuttavia, entrambi si completano bene a vicenda in una sinergia di efficacia. Ad esempio, gli oli essenziali vengono disciolti in piccole quantità nell'acqua aromatica per realizzare spray per ambienti o sono incorporati in creme e gel con acqua aromatica. Per uso curativo spesso sono necessarie sostanze che hanno un effetto molto più leggero degli oli essenziali e quindi si preferisce utilizzare l'acqua aromatica. Inoltre le acque aromatiche sono generalmente più adatte a essere ingerite rispetto agli oli essenziali.

L'effetto delle acque aromatiche è in parte identico a quello di infusi e tisane. Sono però più concentrate degli infusi ottenuti dalla stessa pianta. A volte hanno un effetto da 4 a 5 volte più intenso e quindi vengono assunte a cucchiaini o cucchiari in acqua.

Durata

La durata di conservazione degli infusi è particolarmente breve: in generale dovrebbero essere bevuti entro un giorno. Tuttavia, alcuni possono essere conservati in frigorifero per 1 o 2 giorni. In particolare, le tisane a base di piante che contengono mucillagini durano solo poche ore senza refrigerazione perché i germi si sviluppano rapidamente al loro interno. Gli oli essenziali hanno una durata di conservazione molto più lunga. A seconda dell'olio essenziale, alcuni si mantengono persino per qualche anno. Gli idrolati hanno lo svantaggio di non durare a lungo. Senza un'attenta manipolazione, a seconda della tipologia di acqua aromatica, alcune potrebbero conservarsi solo per pochi mesi, con il rischio di contaminazione. Acquista quindi solo piccole quantità di idrolato per uso domestico oppure producine lo stretto necessario: in questo modo potrai superare i problemi legati alla conservazione. Se le acque aromatiche vengono

vendute come cosmetici, devono essere prive di germi e avere garantita una durata di conservazione minima. Ecco perché si aggiungono tra il 12 e il 20% di alcol (etanolo) e anche altri conservanti. Alcune aziende propongono idrolati senza conservanti, ma in questo caso vengono solitamente proposte come profumi per ambiente.

I PROFUMI DELLA NATURA

A seconda della pianta, il profumo dell'acqua aromatica può essere appena percettibile, lieve o molto intenso. Le acque aromatiche hanno spesso una qualità olfattiva diversa rispetto agli oli essenziali prodotti dalla stessa pianta perché possono contenere ingredienti profumati differenti. Ne è un esempio l'acqua di rose. L'olio essenziale contiene solo i componenti liposolubili e volatili del vapore della rosa e non quelli idrosolubili. L'alto contenuto di feniletanolo idrosolubile nell'acqua di rose crea un aroma particolarmente rotondo e floreale e le conferisce anche un leggero effetto antidolorifico.

Ognuno di noi ha preferenze olfattive diverse; la percezione del profumo è molto personale. Il fatto che sentiamo un profumo come piacevole o sgradevole non è una cosa innata, ma dipende dall'esperienza che abbiamo con quel profumo e dalla cultura in cui viviamo. Puoi scoprire le tue preferenze olfattive proprio con alcune acque aromatiche. Ti piacciono le acque aromatiche come quelle alla rosa, ai fiori d'arancio o al gelsomino? Apprezzi il profumo erbaceo e fresco della lavanda o della menta piperita? Preferisci i profumi più legnosi e di conifere come l'abete di Douglas, l'abete bianco o il pino mugò? Oppure prediligi i profumi di agrumi freschi come lime, limone o arancia?

Purtroppo siamo costantemente circondati da profumi sintetici che hanno condizionato e modellato la nostra percezione degli odori, allo scopo di indurci ad acquistare cibo, cosmetici o abbigliamento proprio per il loro aroma. I profumi oggi sono costituiti quasi esclusivamente da fragranze sintetiche. Spesso non notiamo più i profumi naturali, che di solito hanno un sentore e una scia molto più deboli. Una serie di test ha dimostrato che i bambini hanno valutato particolarmente buono il sapore artificiale di uno yogurt alla fragola che non conteneva vere fragole. Hanno preferito questo prodotto artificiale allo yogurt con frutta naturale. Il loro senso del gusto e la percezione del cibo sono influenzati dai sapori artificiali. Quindi potrebbe darsi che il tuo naso debba prima abituarsi ai profumi sottili ma autentici dell'acqua aromatica. Spruzzane un po' intorno a te e percepisci consapevolmente il suo profumo. È come riavvicinarsi ai veri profumi della natura.

Da affinare come il vino

L'idrolato appena prodotto può talvolta avere un odore leggermente sgradevole, sulfureo, il cosiddetto odore di distillato, che sa vagamente di cavolo. Questo odore deriva da composti volatili dello zolfo, sostanze che rilasciano odori nell'acqua aromatica durante la distillazione (Lucas 2000). Le acque aromatiche sono come i vini: hanno bisogno di tempo per maturare. L'odore sgradevole evaporerà e il bouquet profumato si intensificherà in modo inversamente

proporzionale. Di solito ci vogliono alcuni giorni, ma possono anche essere necessari settimane o mesi.

ACQUISTO E CONSERVAZIONE DELLE ACQUE AROMATICHE

Si deve prestare particolare attenzione durante l'acquisto di acque aromatiche, perché in vendita si trovano prodotti che in realtà non sono vere e proprie acque aromatiche secondo le regole dell'aromaterapia o della fitoterapia.

Amici e conoscenti dalla Grecia, dall'India, dal Marocco e da altri Paesi mi hanno spesso portato acqua di rose o di fiori d'arancio a buon mercato. Di solito non era vera acqua aromatica, e il profumo proveniva dall'aggiunta di aromi sintetici. Spesso vengono vendute anche "false" acque aromatiche per la preparazione di ricette ayurvediche o per l'utilizzo nella cucina turca.

Distillando le piante si produce una vera e propria acqua aromatica, un idrolato, mentre per la produzione di "falsi", l'olio essenziale o l'aroma artificiale vengono mescolati ad acqua distillata. A questo scopo vengono spesso utilizzati gli emulsionanti. Questi prodotti non hanno gli effetti descritti nel libro. Non comprare prodotti economici: una buona acqua aromatica ha il suo prezzo. La legge consente inoltre alle farmacie di vendere acqua di rose ottenuta da una miscela di olio di rose, reale o artificiale, in acqua distillata. Richiedi espressamente l'acqua di rose che è un vero e proprio idrolato, ottenuto dalla pianta mediante distillazione. Anche il vero olio essenziale di rosa mescolato all'acqua distillata non è un vero idrolato: mancano le componenti solubili in acqua e volatili nel vapore. Anche questo prodotto non ha gli effetti descritti nel libro.

Non acquistare acqua aromatica che si presenti torbida, con striature o altre impurità e non utilizzare acqua aromatica che abbia odore di muffa quando viene aperta. Questo prodotto probabilmente è già scaduto.

Di buona qualità

Le caratteristiche qualitative delle acque aromatiche corrispondono in gran parte a quelle degli oli essenziali. Le etichette delle buone acque aromatiche permettono di comprendere molto sulla loro qualità. Sull'etichetta, il prodotto deve essere descritto come acqua aromatica, ad esempio acqua di melissa, o come idrolato, idrolato di melissa. Dovrebbero essere incluse anche le seguenti informazioni:

- Nome comune e botanico della pianta
- Parte di pianta utilizzata (fiori, foglie, corteccia...)
- Paese di origine
- Tipo di coltivazione (convenzionale o biologica) oppure raccolta selvatica
- Metodo di produzione
- Numero di lotto
- Additivi come alcol e conservanti
- Aggiunta di altre acque aromatiche oppure oli essenziali
- Data di scadenza, data di imbottigliamento

ACQUA DI FINOCCHIO

vedi foto pagina VII inserto

SENTIRSI ALLEGRI E RILASSATI

Ho portato con me dalla Toscana alcune piante di finocchio selvatico e vedo che stanno bene, pur non avendo le molte ore di sole delle regioni mediterranee. Il finocchio ama in effetti la luce solare. Le sue infiorescenze a ombrella, di un bel colore giallo brillante, sono rivolte al sole, come a voler raccogliere i suoi raggi e trasformarli in una fragranza dolce e calda. Questo profumo aromatico permea l'intera pianta e riempie l'aria circostante. Non sono l'unica a essere attratta dal profumo del finocchio. Numerosi insetti ronzano attorno alle piante, immergendosi nella loro aura calda e profumata. La bellissima farfalla a coda di rondine depone le sue uova tra le foglie del finocchio e le coccinelle spesso visitano la pianta. Sono attratte dal loro cibo preferito, gli afidi, che il finocchio nutre come una madre con il dolce nettare dei suoi capolini. A noi umani il finocchio regala numerose proprietà curative. Non smetto mai di stupirmi di come piante ed esseri umani si adattino e si intreccino in modo così misterioso, di come le sostanze vegetali possano avere effetti meravigliosamente curativi sul nostro organismo. È il caso dell'olio essenziale di finocchio: abbondantemente immagazzinato nella pianta, soprattutto nei semi, fornisce al nostro sistema digestivo un calore benefico e rilassante, creando una sensazione di benessere per corpo e anima. Il suo profumo si diffonde in noi e regola la nostra vita interiore, prendendosene cura.

Chiunque incontri il finocchio noterà le sue foglie sottili e dalla forma delicata. Sembra che il finocchio ami il vento. Le sue foglie sono così delicatamente piumate e così sottili che sembra che il vento si sia divertito a sminuzzarle, dividerle e allungarle finemente. "Un campo di finocchi è l'immagine più ariosa che si possa immaginare", scrive Wilhelm Pelikan nel suo *Medicinal Plant Science* (1958), paragonando opportunamente le foglie del finocchio alle piume di struzzo.

Nel nostro corpo, il finocchio ha la proprietà di alleviare gli effetti del gas accumulato nell'intestino, favorendone la fuoriuscita. Grazie a questa sua funzione, allevia i crampi causati dall'accumulo di aria e contrasta la sensazione di gonfiore.

Entrambe queste sue importantissime proprietà - riscaldanti e amanti del sole da un lato e anti-gonfiore e anti-flatulenza dall'altro - lo rendono un rimedio ideale e benefico per i nostri problemi digestivi.



RITRATTO DELLA PIANTA

Finocchio, finocchio dolce, finocchio selvatico

Foeniculum vulgare var. *dulce*

Famiglia delle Umbrellifere, *Apiaceae*

ORIGINE E DIFFUSIONE

Originario dell'Asia occidentale. Si trova allo stato selvatico nelle regioni mediterranee. Attualmente viene coltivato in tutte le aree a clima temperato.

DESCRIZIONE

Il finocchio è una pianta biennale che cresce fino a 2 metri di altezza. Gli steli hanno una colorazione verde-bluastro all'esterno, sono scanalati, rotondi e ricchi di midollo, attraverso il quale scorre un sottile canale per l'aria. Le foglie sono piumose e fortemente pennate e i fiori a ombrella sono gialli.

Il periodo di fioritura va da fine luglio a metà ottobre. I semi sono lunghi circa 1 centimetro. In aromaterapia si utilizza solo il finocchio dolce e non quello amaro (*Foeniculum vulgare* var. *amarum* var. *acer*). Il finocchio dolce è più raro da trovare allo stato selvatico. Se piantato in giardino, necessita di pieno sole, terreni calcarei e protezione invernale. Il finocchio è una pianta molto amata dalle api. Una volta piantata in giardino, si risemina facilmente. Attenzione: se raccolto in natura, il finocchio potrebbe essere confuso con alcune piante ombrellifere velenose, pertanto bisognerebbe limitarsi a farlo solo se si sa distinguerlo nettamente dalle altre ombrellifere.

PARTE DELLA PIANTA UTILIZZATA

Semi di finocchio secchi o freschi. Anche le foglie fresche finemente tritate possono essere distillate. L'acqua contenuta nei semi è più aromatica.

I capolini dei fiori maturi devono essere scossi su un foglio di carta o un telo. Il finocchio produce i suoi semi solo a partire dal secondo anno. I fiori non si sviluppano in modo uniforme: le ombrelle centrali sono le prime a maturare. Dopo essere state tagliate, i loro semi vengono tradizionalmente estratti con un pettine di ferro. Sono i semi di qualità particolarmente elevata. Quelli rimanenti maturano più tardi, in autunno, e producono semi a basso costo e meno aromatici dei primi.

ESTRAZIONE

Distillazione dei semi essiccati e schiacciati. I semi del finocchio vengono pestati in un mortaio poco prima della distillazione, ma non ridotti in polvere. La distillazione dei semi di finocchio pestati è particolarmente produttiva e rapida. Se l'olio essenziale galleggia sull'acqua della pianta sotto forma di piccole goccioline o in uno strato sottile, è necessario rimuoverlo

(utilizzando carta assorbente, una pipetta o un alambicco separatore, la cosiddetta bottiglia di Leonardo) nel caso in cui l'acqua di finocchio debba essere utilizzata come tonico per il viso. L'olio essenziale puro contenuto nell'acqua aromatica potrebbe causare irritazioni cutanee, ma lo si può comunque utilizzare per altri scopi.

L'acqua di finocchio può essere preparata in casa, ma è disponibile anche in commercio.

COMPOSIZIONE

Non sono disponibili informazioni precise sugli ingredienti dell'acqua di finocchio. Ingredienti dell'olio essenziale: monoterpeni come fenolo, linalolo, terpinene, terpineolo; chetoni come fencone e borneone, anche trans-anetolo, metilcavicolo, estragolo.

VALORE DI PH

3,9 - 4,4

CONSERVABILITÀ

Fino a 10 mesi.

PROFUMO

Caldo, speziato, dolce, ricorda la liquirizia.

APPLICAZIONE

TIPOLOGIE DI APPLICAZIONE

Spray: ambiente, corpo, cuscino, body splash; crema, *second skin*, gel, impacchi, lavaggio nasale, pediluvio, bagno di vapore per il viso, inalazione, uso interno.

LIMITAZIONI D'USO

A causa del suo effetto simile agli estrogeni, l'acqua di finocchio non deve essere assunta durante la gravidanza. L'acqua di finocchio non è adatta al consumo da parte di neonati e bambini piccoli. I preparati a base di finocchio, come tisane, acque aromatiche e oli essenziali, non sono adatti per un utilizzo a lungo termine. Non usare in caso di allergia alle Umbrellifere. In rari casi il finocchio può causare reazioni allergiche sulla pelle. Prima di utilizzare l'acqua di finocchio e i preparati che la contengono, è meglio effettuare un test cutaneo sulla parte interna del gomito.

EFFETTI SULLA PSICHE

Rilassante, antispasmodico, energizzante, avvolgente

Nel tratto digerente sentiamo l'interazione tra corpo e psiche come in nessun'altra parte del corpo: i conflitti emotivi "ci colpiscono allo stomaco", un problema è "difficile da digerire", lo stress "chiude lo stomaco".

Nella medicina tradizionale cinese è noto che l'umore si trova nello stomaco. Troppi problemi non "digeriti" ti fanno smettere di ridere. Nella medicina tradizionale europea, si riteneva che il finocchio avesse effetti benefici sull'apparato digerente da un lato e proprietà tonificanti dall'altro. Ildegarda di Bingen (1098-1179) scrisse del finocchio nella sua *Storia naturale*: "In qualsiasi preparazione, rallegra gli uomini".

Se il nostro stomaco e la nostra psiche sono tesi a causa di stress, rabbia o conflitti emotivi non digeriti e irrisolti, se abbiamo perso la capacità di ridere e ci sentiamo solo tesi, allora un impacco caldo con acqua di finocchio o un massaggio addominale al finocchio possono fare miracoli e aiutare a rilassarsi. In uno stato di rilassamento, le cose non digerite possono essere rilasciate più facilmente e i sentimenti possono essere organizzati e appianati meglio. Il pastore Weidinger (1986) raccomanda di usare il profumo del finocchio prima di incontri spiacevoli: nelle situazioni di conflitto è meglio affrontare il problema con lo stomaco rilassato.

L'acqua di finocchio può essere utilizzata come spray per il corpo o in una lampada profumata, per ottenere effetti rilassanti e antispastici. A questo scopo viene miscelata con altre acque aromatiche adatte, come quella di fiori di tiglio, melissa, rosa, geranio rosa.



Balsamo per la pancia

Balsamo per massaggi

Oleolito di iperico	20 ml
Olio di mandorle	20 ml
Olio essenziale di legno di rosa.....	5 gocce
Olio essenziale di coriandolo	4 gocce
Olio essenziale di arancia	3 gocce
Acqua di finocchio	10 ml

Per questa preparazione *second skin*, mescolare gli oli essenziali con l'oleolito di iperico e l'olio di mandorle. Aggiungere l'acqua di finocchio e agitare bene il tutto. Dividere il composto in due bottiglie più piccole con tappo dotato di erogatore a pompa e conservarne una in luogo fresco. Utilizzare l'altra bottiglia. La miscela nella bottiglia in uso durerà circa 1 settimana.

Per una piacevole sensazione allo stomaco: questo balsamo da massaggio dal profumo caldo, delicato e confortevole è particolarmente indicato per massaggi addominali rilassanti, lenitivi e antispasmodici. Aiuta contro la tensione nel corpo e nell'anima, contro i disturbi da stress e la rabbia. Dona una sensazione di benessere e serenità e fa in modo che "lo stomaco torni a sorridere". Massaggiare delicatamente la zona addominale. Per un massaggio allo stomaco è sufficiente 1 cucchiaino circa di balsamo. Non usare mai balsami freddi per i massaggi: prima dell'utilizzo, riscaldare brevemente la bottiglia in acqua calda o sul fuoco.

"Quando ho ricevuto la tua ricetta, da qualche giorno soffrivo di dolori alla parte superiore dell'addome, causati dallo stress e dai piedi freddi. Ho preparato il balsamo per la pancia e l'ho applicato. Ecco il mio resoconto: dopo circa 5 minuti dall'aver terminato un breve massaggio addominale, tutto il mio stomaco si è riscaldato notevolmente. Era come se avessi ingoiato un piccolo sole, il cui bagliore dorato ha dolcemente rilassato i muscoli ad-

dominali. Ho fatto un altro respiro profondo. Ha avuto un effetto carminativo e digestivo. Inoltre, il balsamo per massaggi viene meravigliosamente assorbito dalla pelle e ha un effetto confortante sulla psiche. Naturalmente, è importante farne un uso consapevole.”

Maria Gottwald, infermiera

“Con questo balsamo ho fatto un massaggio sulla pancia della mia bambina di 7 anni. Lilly, che spesso ha difficoltà ad addormentarsi, ha chiaramente apprezzato il massaggio e mi ha detto ‘che dà una bella sensazione e profuma di buono’. Dopo il massaggio, si è addormentata subito: un piccolo miracolo.”

Manuela Scholz, stilista di moda

EFFETTI SULL'ORGANISMO

Antibatterico, stimolante dell'appetito, anti-flatulenza, antispasmodico, favorisce la produzione di latte, espettorante, regolatore della digestione

Digestione

L'acqua di finocchio allevia i disturbi gastrointestinali simili a crampi e aiuta a combattere la flatulenza e la sensazione di sazietà. Può favorire la rigenerazione intestinale. L'acqua di finocchio viene utilizzata come impacco caldo e umido sulla zona addominale o in una miscela per massaggi. Garantisce una sensazione di benessere per il corpo e l'anima. Per la flatulenza e i crampi intestinali negli adulti, l'acqua di finocchio si diluisce con acqua calda o si utilizza in una tisana: 1 cucchiaino in 1 bicchiere di acqua calda 1 o 2 volte al giorno. Trattamento per 2 settimane al massimo.



Impacco addominale

Acqua di finocchio | c

Acqua di camomilla romana | c

Aggiungere le due acque aromatiche a ½ litro di acqua calda e utilizzare per un impacco o bendaggio addominale caldo e umido.

L'acqua di finocchio è adatta per un delicato massaggio addominale in caso di disturbi digestivi nei neonati. Allo scopo, viene mescolata con oleolito di iperico, come una preparazione *second skin*. Bastano poche gocce per effettuare il massaggio.

“Una giovane mamma di mia conoscenza strofina il pancino della figlia di 1 mese, che soffre di forte flatulenza, con una miscela di oleolito di iperico e acqua di finocchio (3 parti di olio, 1 parte di acqua). In questo modo allevia notevolmente il fastidio.”

Renate Hillebrand, assistente sociale

Vie respiratorie

L'olio e l'acqua di finocchio aiutano a sciogliere il muco addensatosi nelle vie respiratorie. Il movimento dell'epitelio ciliato dei bronchi viene accelerato, provocando così la dissoluzione del muco.

L'acqua di finocchio può quindi aiutare a sciogliere ed eliminare il muco in caso di problemi respiratori, tosse, naso chiuso, raffreddore persistente e sinusite (infiammazione dei seni paranasali). A questo scopo si utilizza l'acqua di finocchio diluita per inalazione: 2 cucchiaini di acqua di finocchio per 2 litri di acqua calda. L'acqua può anche essere spruzzata intorno al capo per essere inalata. In caso di raffreddore persistente o sinusite, può essere utile l'uso di acqua di finocchio in una doccia nasale: aggiungere qualche goccia di acqua di finocchio alla doccia nasale o riempire l'inalatore Macholdt (o simile) con acqua di finocchio. A questo scopo, l'acqua di finocchio può anche essere mescolata in parti uguali con acqua di mirto o di menta piperita.

Occhi

Nella medicina erboristica europea l'acqua di finocchio è nota da tempo come rimedio per gli occhi. In questo caso viene utilizzata sotto forma di impacchi oculari per curare e alleviare gli occhi stanchi e infiammati, il gonfiore delle palpebre e la congiuntivite. Il pastore Kneipp consiglia la combinazione di finocchio ed eufrasia.



Benessere degli occhi

Acqua di finocchio 1 c

Infuso all'eufrasia o acqua di eufrasia 3 c

Mescolare insieme e utilizzare come impacco oculare. Utilizzare sempre il prodotto appena preparato, fresco.

Regolazione ormonale

Il finocchio è una pianta medicinale tradizionalmente usata per i disturbi femminili. Contiene sostanze simili agli estrogeni e può quindi avere un effetto regolatore sui processi controllati dagli ormoni. Se il flusso del latte è bloccato, sono utili impacchi caldi e umidi con acqua di finocchio (1 cucchiaino in ½ litro d'acqua). In caso di mestruazioni scarse, dolorose e irregolari, l'acqua di finocchio viene applicata come impacco caldo e umido nella zona dell'osso sacro. L'acqua di finocchio, utilizzata in un pediluvio, aiuta ad alleviare i dolori mestruali. Sempre in caso di dolori mestruali, può essere molto utile l'acqua di finocchio usata come *Balsamo per la pancia* (vedi pag. 183) per il massaggio dei piedi.



Momento balsamico

Spray

Acqua di finocchio	25 ml
Acqua di geranio rosa	25 ml
Olio essenziale di salvia sclarea	4 gocce

Agitare bene tutti gli ingredienti insieme. Per la regolazione mestruale e i sintomi della sindrome premestruale utilizzare come spray per il corpo, pediluvio, impacco oppure per frizionature.

STRUTTURE SANITARIE

In caso di gonfiore eccessivo o dopo un intervento chirurgico addominale, e la conseguente flatulenza, gli impacchi di acqua di finocchio possono avere un effetto lenitivo, antispasmodico e rilassante.

CURA DELLA PELLE

Purificante, lenitivo, idratante, rigenerante, detergente

L'acqua di finocchio è uno dei prodotti di bellezza che fanno parte del tesoro di idrolati utilizzati in cosmetica. Dona elasticità e compattezza alla pelle. Lenisce la pelle sensibile, deterge e disintossica. Il suo effetto idratante e lenitivo è particolarmente utile per la pelle irritata, secca e arrossata. L'acqua aromatica viene spruzzata sulla pelle o utilizzata come impacco per il viso, in creme o come preparazione *second skin*. Per un tonico per il viso, l'acqua di finocchio può essere miscelata con acqua di fiori di sambuco, acqua di rose, acqua di fiori di tiglio o acqua di mirto.

L'acqua di finocchio, che ha un contenuto relativamente elevato di olio essenziale, può essere impiegata come tonico per il viso o come impacco per pelli sensibili, diluita 1:1 con acqua pura o altre acque aromatiche delicate. Come bagno di vapore per il viso, l'acqua di finocchio favorisce la pulizia profonda dei pori della pelle. Per un tonico per il viso o un trattamento schiarante per il corpo, mescola l'acqua di finocchio con parti uguali di acqua di rose, acqua di fiori di tiglio o acqua di mirto.



Bellezza al finocchio

Scrub con iris e mandorle

Radice di iris in polvere	1 c
Crusca di mandorle dolci, fine	1 c
Acqua di finocchio	2 c
Acqua di rose	1 c

Poco prima dell'uso, mescolare tutti gli ingredienti fino a ottenere una pasta spalmabile. La dose è sufficiente per 1-2 peeling.

Applicare sulla pelle del viso con delicati movimenti circolari. Lasciare agire e risciacquare con acqua tiepida.

Un peeling delicato per pelli secche e normali. Deterge, rimuove delicatamente le impurità, nutre la pelle e la rende morbida come la seta.



Nettare di cetriolo e finocchio

Acqua di bellezza

Acqua di cetriolo, spremuta	2 c
Acqua di finocchio	1 c
Acqua di geranio rosa o acqua di rose	1 c

Sbucciare e spremere un pezzetto di cetriolo fresco, preferibilmente biologico. Mescolare insieme le tre acque aromatiche. Immergere un batuffolo di cotone nell'acqua di bellezza e tamponare sulla pelle del viso, eventualmente anche su collo e décolleté. Lasciare agire per 5-10 minuti e risciacquare con acqua tiepida.

Una coccola idratante, nutriente e rinfrescante. Ottimo anche come trattamento doposole per la pelle irritata.



Green power

Maschera per il viso rivitalizzante

Avocado maturo	1 c
Miele di acacia	1 c
Olio essenziale di geranio rosa	1 goccia
Acqua di finocchio	1 c

Schiacciare l'avocado con una forchetta fino a ridurlo in purea. Mescolare l'olio essenziale con il miele e amalgamate tutti gli ingredienti fino a ottenere una pasta spalmabile e cremosa.

Applicare la maschera sulla pelle del viso, meglio se utilizzando un pennello da cucina, ed eventualmente anche su collo e décolleté.

Lasciare agire l'impacco per circa 15 minuti (sdraiarsi, rilassarsi, godersi il trattamento). Quindi rimuovere la maschera con un panno umido. Lavarsi il viso con acqua tiepida per eliminare ogni residuo.

Questo ricco impacco ha un effetto nutriente e curativo; è un "soul food" per la pelle secca, irritata e stanca. Utilizzare come trattamento una volta alla settimana.



Crema mani al finocchio

Cera d'api	3 g
Lanolina, anidra	5 g
Burro di cacao	2 g
Olio di sesamo	15 ml
Olio di germe di grano	10 ml
Miele di tiglio, fluido	1/2 c
Acqua di finocchio	20 ml
Olio essenziale di semi di carota	3 gocce
Olio essenziale di legno di rosa	4 gocce

Preparazione come ricetta base I, v. p. 60.

Sciogliere il miele nell'acqua aromatica riscaldata prima di aggiungerlo alla fase grassa. Unire l'olio di germe di grano alla fase grassa fusa, appena prima di incorporare la fase acquosa. Una crema mani ricca che si assorbe bene e si prende cura della pelle secca e stressata delle mani, così come di quella del viso. Rende la pelle elastica, guarisce le screpolature e lenisce le irritazioni cutanee.

L'effetto decongestionante e tonificante dell'acqua di finocchio sui tessuti aiuta nel trattamento della cellulite. In questo caso viene lavorato e applicato sotto forma di frizioni, bagni oppure in creme e gel.

ANIMALI

Gli ambiti di applicazione per uomo e animali coincidono in gran parte. L'acqua di finocchio viene utilizzata negli animali per curare le malattie gastrointestinali, in particolare contro flatulenza e crampi. L'acqua di finocchio stimola l'appetito degli erbivori. In caso di tosse e raffreddore, se usata come spray per ambienti è particolarmente utile come espettorante. L'acqua di finocchio può essere aggiunta al mangime o utilizzata come spray per inalazione. In caso di coliche, soprattutto nei cavalli, è utile fare massaggi delicati con acqua di finocchio mescolata in parti uguali con acqua di lavanda. In rari casi, il finocchio può causare irritazioni cutanee negli animali. Pertanto è consigliabile effettuare un test cutaneo prima dell'uso.

Se il cane soffre di disturbi gastrointestinali cronici e flatulenza, si può aggiungere al suo cibo dell'acqua di finocchio: 1 cucchiaino al giorno per 2-3 settimane. Non utilizzare su animali gravidi.

Secondo quanto si legge in antichi libri di erboristeria, le api si mantengono sane se si fornisce loro una ciotola con acqua di finocchio addolcita con miele.

CUCINA

L'acqua di finocchio è particolarmente adatta per insaporire i piatti, ai quali conferisce il dolce profumo delle benefiche piante ombrellifere. Poiché contiene una quantità relativamente elevata di olio essenziale, deve essere utilizzata con parsimonia: a volte basta una goccia.

Il sapore del finocchio si sposa particolarmente bene con piatti a base di pesce e di verdure, salse, soufflé, condimenti per insalata e crudité. Basta semplicemente spruzzarlo sul piatto

pronto. Nel caso di condimenti per insalate o soufflé si può amalgamare direttamente al composto. Ottimo anche incorporato a frullati di verdure.

Le seguenti verdure amano particolarmente il profumo del finocchio: cavolfiore, fagioli, carote, cavolo rapa, barbabietola, lenticchie, cipolle.

Spruzzata sulla composta di pere o su altre preparazioni a base di pere, l'acqua di finocchio regala nuove esperienze di gusto e aroma.



Bonne cuisine

Acqua speziata

Acqua di finocchio 1 parte

Acqua di salvia 1 parte

Acqua di dragoncello 1 parte

Mescolare in parti uguali in un flacone spray.

Cospargere a piacere sui piatti finiti.



Verde gioia

Acqua di finocchio 1 parte

Acqua di lime 1 parte

Mescolare in parti uguali in un flacone spray.

Per un cocktail, ad esempio con vodka o gin, e come condimento per verdure cotte, insalate e piatti a base di pesce.

Susanne Fischer-Rizzi

IL GRANDE LIBRO DEGLI IDROLATI

“

*Nonostante tutto, l'amore per tutti gli esseri viventi
si annida ancora in ognuno di noi.*

”

Susanne Fischer-Rizzi

Chiamati anche acque aromatiche, gli idrolati sono ottenuti dalle piante officinali tramite distillazione in corrente di vapore, con le medesime procedure degli oli essenziali. Sono delicati, molto efficaci e hanno un'ampia gamma di applicazioni.

Questo volume, ricco ed esaustivo - una vera e propria **enciclopedia degli idrolati** - vi guiderà attraverso la loro storia, dall'antichità fino alle moderne scoperte scientifiche. Presenta **77 acque aromatiche** con le loro caratteristiche e i loro effetti benefici, e mostra, attraverso **200 ricette** e numerosi esempi, l'impiego pratico degli idrolati, utilizzati non solo in ambito privato, ma anche sanitario e sociale, per la cura della persona. Vengono inoltre trattati dettagliatamente gli impieghi degli idrolati in ambito cosmetico, proponendo numerose preparazioni per realizzarli in casa.

Un libro fondamentale, piacevole da leggere e **ricco di indicazioni e consigli**, per **neofiti e professionisti**. Completano l'opera il calendario di raccolta e distillazione e un vasto indice delle **indicazioni d'uso in ambito patologico**. Il volume è arricchito da illustrazioni fatte a mano e da un inserto fotografico, utili per aiutare il lettore a riconoscere le piante in natura e trasmettergli tutta la loro forza.

Il manuale contiene:

- teoria e pratica della distillazione
- oltre 200 ricette con le acque aromatiche
- 77 schede tecniche degli idrolati
- foto a colori e illustrazioni delle piante trattate