

CROCUS SATIVUS L.
IRIDACEAE



ZAFFERANO VERO
saffron crocus

DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta dotata di bulbo-tubero, che presenta foglie lineari strette a mazzetto, di colore verde intenso. Il fiore campanulato è un perigonio formato da 6 petali di colore violetto intenso. La parte maschile è costituita da 3 antere gialle su cui è appoggiato il polline. La parte femminile è formata dall'ovario, stilo e stimmi. Dall'ovario, collocato alla base del bulbo, si origina un lungo stilo di colore giallo che dopo aver percorso tutto il getto raggiunge la base del fiore, qui si divide in 3 lunghi stimmi di colore rosso intenso.

MESI FIORITURA

IX-X

PROPRIETÀ ED IMPIEGHI FARMACEUTICI

La spezia prodotta dal *Crocus sativus* contiene circa 150 sostanze aromatiche volatili ed è uno degli alimenti più ricchi di carotenoidi; contiene infatti sostanze come: la zeaxantina, il licopene e molti alfa-beta caroteni. Tuttavia è possibile identificare tre composti chiave, ciascuno dei quali è legato ad una caratteristica organolettica: le crocine (colore), il safranale (aroma) e la picrocrocina (gusto). Il safranale è il componente chiave dell'aroma dello zafferano ed esibisce proprietà antiossidanti. Lo zafferano inoltre contiene le vitamine A, B1 e B2. Effetti collaterali sono stati registrati in casi di abuso, ma alle dosi normali (500-750 mg al giorno) lo zafferano è innocuo.

UTILIZZI ALIMENTARI

Lo zafferano si trova in commercio in fili o triturato (in polvere). L'impiego maggiore è quello culinario come colorante ed aromatizzante in piatti di cereali, in salse, con il pesce ed in alcuni dolci.



A CURA DI
ANGELO GIOVANAZZI
CON LA COLLABORAZIONE DI
FRANCO FINOTTI,
MANUELA FRANCESCONI E
CLAUDIO TOMASI



A EXPO MILANO 2015



Comunità del cibo



SPEZIE ED AROMI NEL PARCO DEL BALDO

I territori montani del Trentino creano caratteristici ambienti climatici: da quelli più rigidi delle valli dolomitiche a quello più mite, di tipo mediterraneo, del Garda.

Il Parco Naturale Locale del Monte Baldo, con un versante a picco sul lago di Garda, si affaccia con l'altro sulla valle dell'Adige. Qui trovi cime innevate d'inverno, splendidi paesaggi con straordinari scorci sul lago del Garda d'estate, prati fioriti a primavera e variopinte faggete d'autunno.

*Il Parco del Monte Baldo è caratterizzato da una straordinaria biodiversità. Per questo è da secoli meta ambita di studiosi, naturalisti, speziali e farmacisti. Il Baldo è detto Hortus Europae ("Giardino d'Europa") per la sua ricchezza floristica, di ambienti e di specie, è un ecosistema isolato e per questo motivo molte specie botaniche portano la denominazione di Baldense: per esempio, l'*Anemone baldensis*, il *Galium baldensis*, la *Knautia baldensis*.*

Istituito nel 2013, il Parco comprende territori appartenenti a 5 comuni del Trentino - Ala, Avio, Brentonico, Mori, Nago-Torbole - e un ventaglio di aree protette situate a un'altitudine che varia da poche centinaia di metri sul livello del mare a quote superiori ai 2.000 m. Mission del Parco è conservare le specificità naturalistiche e sostenere le attività tradizionali locali, dalla zootecnia all'agricoltura, per uno sviluppo economico fondato sulla sostenibilità ambientale.

Nel Parco Naturale del Baldo nasce l'associazione Baldensis, componente della rete delle comunità del cibo per Slow Food, che unisce agricoltori biologici specializzati nella produzione di piante officinali ed aromatiche.

ALLIUM URSINUM L.
LILIACEAE



AGLIO ORSINO
ramsons

DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea perenne elegante, con fusto semicilindrico, dotata di bulbo; alta fino a 50 cm, porta foglie (generalmente 2) ovato-lanceolate, picciolate, acuminata e carnosae. I fiori sono pedunculati, con tepali biancastri e riuniti in ombrelle terminali con circa 6-20 fiori. Assolutamente inconfondibile anche per via dell'odore di aglio se stropicciata.

ECOLOGIA

Boschi umidi ed ombrosi di latifoglie fino ai 1500 m di altitudine

MESI FIORITURA

V-VI

PROPRIETÀ ED IMPIEGHI FARMACEUTICI

Similmente all'*A. sativum* (aglio comune) ha proprietà ipotensive, depurative, antielmintiche, stimolanti, antisettiche. Inoltre l'aglio è molto utilizzato nei casi di ipercolesterolemia e nell'ipertensione, ma le sue numerose azioni benefiche sono riportate anche su altri aspetti della salute da numerosi testi erboristici che ne consigliano un uso moderato ed abituale. L'analisi di laboratorio ha evidenziato un moderato potere antiossidante.

UTILIZZI ALIMENTARI

Le giovani foglie vengono utilizzate per dare sapore a diverse pietanze ed in diverse preparazioni (soprattutto salse).

HYSSOPUS OFFICINALIS L.
LAMIACEAE



ISSOPO
hyssop

DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta termofila perenne, aromatica, alta fino a 50 cm, caratterizzata da numerosi fusti eretti e ramificati. Le foglie, lunghe al massimo 25 mm, sono lanceolate, leggermente pelose, sessili con ghiandole; i fiori con corolla azzurra e quasi sessili sono raccolti in spicci terminali rivolti su un unico lato.

ECOLOGIA

Pianta che predilige luoghi asciutti, sassosi, calcarei, dalla prima collina fino ai 1000 m

MESI FIORITURA

VII - IX

PROPRIETÀ ED IMPIEGHI FARMACEUTICI

Azione espettorante, antisettica, stimolante, digestiva e vulneraria. L'issopo è utilizzato in raffreddori, forme catarrali, tosse e per detergere ferite e ulcere. L'olio essenziale è potenzialmente neurotossico (azione epilettogena)

UTILIZZI ALIMENTARI

Questa pianta è utilizzata da sola per aromatizzare varie pietanze ma viene principalmente impiegata in numerose miscele aromatiche utilizzate per insaporire la carne, il pesce, le verdure, etc. Ottimo ingrediente anche per liquori d'erbe.

SATUREJA MONTANA L.
LAMIACEAE



SANTOREGGIA
winter savory

DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta suffruticosa perenne con fusti pubescenti molto ramificati, alti fino a 50 cm. Ha foglie lineari e lanceolate, setolose al margine e ghiandolose; i fiori, di colore bianco-rosato con calice tubuloso, sono raccolti in verticillastri che raggiungono il pieno della fioritura tra luglio e settembre. La pianta ha forte odore aromatico.

ECOLOGIA

Vegeta su terreno calcareo e roccioso, arido e soleggiato dal piano fino ai 900 m di altitudine

MESI FIORITURA

VII - IX

PROPRIETÀ ED IMPIEGHI FARMACEUTICI

A questa specie vengono attribuite azione antisettica, aromatizzante, eupeptica e vulneraria e viene perciò spesso utilizzata in dispepsia, colite, malattie infettive urinarie e respiratorie. E' uno stimolante e tonico generale e fluidifica le secrezioni dell'apparato respiratorio. L'olio essenziale è molto attivo nei confronti di un gran numero di batteri così come contro diversi funghi patogeni. In laboratorio sono state dimostrate la buona azione dei polifenoli e la buona capacità antiossidante.

UTILIZZI ALIMENTARI

E' pianta utilizzata da sempre come aromatica condimentaria (bene si armonizza con carni alla griglia, legumi, cereali e salse) e come correttore del gusto in numerose preparazioni. La santoreggia per il suo piacevole aroma viene anche usata in liquoreria (vermouth) e profumeria.

THYMUS SERPYLLUM L.
LAMIACEAE



SERPILLO, TIMO SELVATICO
breckland thyme, wild thyme

DESCRIZIONE BOTANICA

Il serpillo è un aggregato botanico che raggruppa alcune specie fra loro molto simili (di cui *T. praecox* e *T. pulegioides* sono presenti sul Baldo). Suffrutice perenne alto fino a 30 cm. Il fusto, sempre peloso, ha portamento strisciante alla base mentre i rami sono eretti. Le foglie sono lanceolate, sessili o brevemente picciolate, pubescenti; i fiori sono riuniti in spighe di colore da rosa a porpora all'apice dei rami.

ECOLOGIA

Vegeta in tutta la provincia di Trento, in pascoli e prati aridi e pietrosi fino ai 2500 m di altitudine

MESI FIORITURA

VI - VIII

PROPRIETÀ ED IMPIEGHI FARMACEUTICI

Potente battericida, il timo è una delle più preziose piante medicinali alla portata di tutti. Fin dall'antichità, infatti, è stato adoperato in medicina per le sue proprietà balsamiche, aperitive, carminative, anticatarrali, stimolanti della digestione e antibiotiche; è un calmante della tosse, favorisce il funzionamento del fegato ed è utile anche nella medicazione di ferite e affezioni cutanee. Il suo infuso è efficace nelle inalazioni contro raffreddori, laringiti, catarrhi bronchiali, serve pure per combattere l'alto cattivo e per bagni tonificanti di bambini deboli.

UTILIZZI ALIMENTARI

Le foglie essiccate sono usate in cucina per aromatizzare salse, piatti di pesce e di carne (in particolare di coniglio e di pecora), verdure e grigliate. Foglie e fiori freschi si possono aggiungere, in particolare, alle minestre e ai piatti contenenti carne. Inoltre il timo si accompagna benissimo con la mostarda, l'aceto e con l'aglio selvatico. era rappresentato sugli emblemi delle casate cavalleresche.