



Conoscere le erbe

Alloro

Laurus nobilis

Secondo la leggenda, la ninfa *Dafne* si sarebbe trasformata in una pianta di alloro per sfuggire alle profferte amorose di *Apollo*.



Storia, botanica e cultura

Sin dall'antichità i rami dell'alloro, che cresce sotto forma di arbusto, intrecciati in corone, simbolo di saggezza e di gloria.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Il decotto di foglie di alloro nell'acqua del bagno allevia i dolori articolari e tutta una serie di altri malanni.



Ricetta

Padellata di patate con foglie di alloro



Cenni storici – Alloro

Laurus – il nome botanico dell'alloro – deriva dal termine latino *laus* che significa «lode». Ai tempi dell'impero romano, i generali vittoriosi venivano incoronati con una corona di alloro, la *corona triumphalis*. Anche nella più recente storia contemporanea, l'alloro viene assegnato in segno di trionfo, tant'è che la «foglia di alloro d'argento» è dal 1950 la massima onorificenza sportiva del nostro vicino settentrionale, la Repubblica Federale Tedesca.

Le sacerdotesse di Delfi, che rivelavano le profezie del dio greco Apollo, dio della profezia, della poesia e della medicina masticavano una foglia di alloro per non cadere nell'«incantesimo d'amore». La leggenda narra che il tetto del tempio di Apollo fosse stato interamente costruito con foglie di alloro per proteggere così il tempio dagli incantesimi e dal fulmine.

Anche al figlio di Apollo, *Esculapio* – il dio greco consacrato alla medicina – venivano offerti oli e foglie di alloro contro la peste.

Botanica e cultura

Nome: alloro (*Laurus nobilis*) – Lauraceae

Nome popolare: lauro

A questo genere appartengono soltanto due tipi di arbusti sempreverdi, o meglio di alberi che possono raggiungere un'altezza di 10 metri. Le sue foglie coriacee, munite di corti gambi, sono appuntite e leggermente ondulate lungo il bordo. I fiori, di colore biancastro lattiginoso, formano nei mesi da aprile a giugno infiorescenze a ombrella. Come frutti si formano piccole bacche che diventano quasi nere quando raggiungono la piena maturazione.

La sua terra d'origine è da ricercare probabilmente in Asia Minore. Oggi l'alloro cresce spontaneamente in tutto il bacino del Mediterraneo. Fatta eccezione per posizioni con un clima molto mite, l'alloro va tenuto, a Nord delle Alpi, piuttosto come pianta in vaso, perché ha molto bisogno di calore. La moltiplicazione di questa pianta avviene per talea. In tutto il mondo esistono piante dalle foglie aromatiche che vengono chiamate alloro anche se non sono imparentate con il vero alloro né hanno un sapore simile al suo.

Per poter dischiudere appieno il suo aroma l'alloro ha bisogno di un terreno ricco di sostanze nutritive e in posizione soleggiata. L'alloro deve essere fatto svernare in un ambiente fresco e arioso.

Desideriamo ancora ricordare esplicitamente in questa sede che, a parte il vero alloro o alloro aromatico (*Laurus nobilis*), tutti gli altri tipi di lauro, tra gli altri il lauroceraso (*Prunus laurocerasus*) e l'alloro americano (*Kalmia latifolia*) sono velenosi e non devono essere usati.



Impiego nella medicina naturale

L'alloro è un digestivo che stimola l'appetito, usato per assunzione interna anche contro le coliche e la flatulenza.

Ma anche in caso di desquamazione, reumatismi e distorsioni questa pianta applicata esternamente, può dare rapido rimedio e sollievo.

Appendere nell'ambiente un ramoscello di alloro aromatico rende l'aria fresca e pulita.

Le foglie di alloro fresche o anche secche sono una protezione efficace contro gli insetti. I fichi secchi e anche la liquirizia venivano impacchettati con foglie di alloro per proteggerli così dalle temute tarme.

Negli antichi trattati di medicina si legge che il *laurus* in passato veniva utilizzato anche come efficace antisettico.

Impiego in cucina

Come importante componente del *bouquet garni* – mazzolino di prezzemolo, timo e alloro – che si usa per minestre, salse, marinature con aceto e minestrone, questa erba aromatica è anche ai nostri giorni praticamente onnipresente in cucina.

Anche con il patè, il curry, il pesce affogato e anche con la selvaggina è indicato di preferenza l'alloro o alloro aromatico.

Avendo un sapore parecchio intenso, l'alloro è una pianta aromatica che va però usata con una certa cautela. Ricordate sempre di togliere le foglie di alloro prima di servire i piatti e di non mangiare le foglie coriacee.

L'alloro, o meglio l'olio essenziale di alloro, è usato anche per la produzione di liquori e aggiunto come cosmetico all'acqua del bagno.



Ricetta

Padellata di patate con foglie di alloro

Per 2 persone come piatto principale, per 4 persone come contorno

500 g	di patate a pasta gialla
200 g	di porro
2 cucchiai colmi	di farina bianca
3 dl	di vino bianco
3-4 dl	di brodo vegetale
4-5	foglie di alloro
4 cucchiai	di panna
un pizzico	di sale

- Pelare le patate e tagliarle a fettine sottili.
- Lavare il porro e tagliarlo a strisce sottili.
- Versare la farina in una padella antiaderente. Tostare la farina, mescolando continuamente, fino a quando non diventa leggermente scura.
- Preparare il brodo vegetale.
- Spegnerlo con il vino bianco. Mescolare continuamente per evitare la formazione di grumi.
- Aggiungere 3 dl di brodo vegetale.
- Aggiungere le patate, il porro e le foglie di alloro.
- Far sobbollire a fuoco lento fino a quando le patate non sono cotte. Se la salsa si addensa molto, aggiungere ancora un po' di brodo vegetale.
- Togliere le foglie di alloro, aggiungere la panna ed eventualmente condire con un pizzico di sale.

Consiglio: si può servire come piatto vegetariano o come contorno per un pezzo di carne o una salsiccia grigliata.

