

Conoscere le erbe Gennaio 2017

EGK Newsletter

Erba del vescovo

Erba del vescovo (ajowan) – *Trachyspermum ammi* / Ombrellifere = Apiaceae

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Non è possibile fornire prove sufficientemente fondate sulla regione di provenienza dell'ajowan. Diverse fonti indicano come culla d'origine di questa erba alcune regioni dell'Egitto. Già nel primo Medioevo l'ajowan, proveniente dal bacino orientale del Mediterraneo e dall'Egitto, fece la sua comparsa in India, Pakistan, Afghanistan e Iran.

Nei testi in greco antico viene denominato "erba di Ammio", mentre in hindi prende il nome di ajwain. In diversi testi scritti e soprattutto in Internet si trovano purtroppo informazioni in parte molto imprecise e contraddittorie su questa pianta, che viene tra l'altro associata ad alcuni episodi mitologici.



Botanica e cultura

Sebbene nelle nostre regioni l'erba del vescovo non rientra certo fra le spezie più conosciute, vale sicuramente la pena esaminare un po' più da vicino questa spezia esotica.

L'ajowan può essere coltivato anche nei nostri giardini in Svizzera. Il momento migliore per una semina diretta in campo aperto è dopo gli ultimi giorni di gelo, cioè da metà maggio, scegliendo una posizione non troppo assolata. È essenziale che il terreno sia prima preparato adeguatamente, vale a dire vangandolo e rendendolo soffice. Si raccomanda anche l'aggiunta di compost. I semi freschi vengono sparsi in solchi posti a circa 30 cm di distanza e coperti con la terra. La superficie deve essere mantenuta sempre umida, evitando però assolutamente i ristagni d'acqua. Dopo che i semi sono germinati, si procede a diradare le piantine.

L'ajowan è una pianta annuale, che in condizioni ottimali è in grado di raggiungere anche un'altezza di 50 cm. In estate, tra le foglie finemente pennate, compaiono piccoli fiori bianchi. Le infiorescenze bianche dell'ajowan, come quelle di molte altre ombrellifere, vengono visitate con grande frequenza da api e bombi.



Impiego nella medicina naturale

Nella medicina ayurvedica l'ajowan è molto spesso impiegato come efficace pianta medicinale. Mediante la distillazione dei suoi frutti si ricava il noto olio di ajowan, che nella medicina indiana viene utilizzato per i preparati in gocce contro la tosse. L'ajowan viene inoltre bevuto sotto forma di tisana, per esempio contro i disturbi digestivi. I semi dell'ajowan stimolano la digestione, soprattutto dei grassi e degli alimenti che favoriscono il meteorismo. Inoltre, sono in grado di alleviare i crampi allo stomaco e le coliche. Assunto in gocce sullo zucchero, l'ajowan aiuta anche a combattere il mal di testa e l'emicrania.

Cogliamo l'occasione per ricordare che si dovrebbero comunque chiedere sempre informazioni al droghiere o al naturopata.

Impiego in cucina

I semi essiccati di ajowan hanno un aroma intenso, che ricorda il timo. Nella cucina indiana vengono spesso aggiunti a verdure ricche di amido quali le patate o i legumi. I legumi sono fondamentali nei piatti della tradizione indiana e acquistano sempre più importanza anche nei paesi occidentali. Viste le proprietà digestive dell'ajowan, spargerne alcuni semi sulle pietanze a base di carni grasse aumenta la digeribilità del piatto.

Prima di aggiungere i semi ai cibi, si raccomanda di arrostarli leggermente in burro od olio. Questo accorgimento facilita il rilascio e la distribuzione di sostanze che insaporiscono le pietanze e ne aumentano sensibilmente l'aroma.

Come spezia per minestre, pane e qualsiasi genere di biscotti, nonché per le mele arrostiti o il formaggio, si potrebbero impiegare i semi dell'ajowan al posto del nostrano cumino dei prati (*Carum carvi*), riuscendo a creare nuove ricette e variazioni culinarie particolari e prelibate.

Se non avete un giardino o vi manca il pollice verde, è sempre possibile acquistare l'ajowan in erboristerie selezionate.



Ricetta

Fette di zucca ai semi di ajowan

ingrediente

- 1 kg di zucca (per es. Hokkaido)
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di ajowan o cumino
- 6 cucchiari di olio di oliva
- Una presa di sale

Dimezzare la zucca longitudinalmente, estrarne i semi e tagliarla a fette. Sbucciare le fette con il pelapatate.

Preriscaldare il forno a 220 °C.

Schiacciare l'aglio, pestare l'ajowan o il cumino nel mortaio. Mescolare l'aglio, l'ajowan (o il cumino), l'olio di oliva e il sale, formando una marinata.

Disporre le fette di zucca in una teglia da forno e pennellarvi sopra la marinata.

Introdurre la teglia nel forno e cuocere per 20-25 minuti.

Consiglio: servire con insalate o carne.