

Conoscere le erbe

Issopo

Hyssopus officinalis

«I lebbrosi dovevano pulirsi e lavarsi con l'issopo» prima di avvicinarsi ad altre persone.



Storia, botanica e cultura

Nell'antichità, i cristiani consideravano l'issopo perenne un'erba sacra e mitologica.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

La tisana in foglie di issopo è calmante, mucolitica e coadiuvante in caso di influenza.



Ricetta

Röstli con issopo



Cenni storici – Issopo

L'issopo dovrebbe provenire dall'Asia Minore ed è diffuso nell'area mediterranea sui pendii rocciosi soleggiati e aridi.

Già nel 9° secolo d.C., durante le loro scorribande, i monaci benedettini lo portarono oltre le Alpi. L'issopo viene nominato nelle testimonianze della mistica Ildegarda di Bingen nel 12° secolo, come mezzo contro la tosse cronica, l'asma e tantissime altre malattie e disturbi di vario genere.

Negli scritti religiosi si legge che «gli ebrei eruditi marcavano le loro soglie con l'issopo immerso nel sangue di un giovane agnellino, affinché il Signore non li scambiasse per egizi».

Gli eruditi e i dignitari ecclesiastici dovevano lavare le loro vesti rituali in un decotto a base di issopo.

Botanica e cultura

Nome: Issopo, *Hyssopus officinalis*

Famiglia: Lamiaceae

Nomi popolari: erba odorosa

L'issopo è un suffrutice perenne con germogli legnosi e parzialmente pervinca. Raggiunge i 60 cm di altezza con una vegetazione compatta. I fiori sono raggruppati sull'asse delle foglie. Il periodo principale di fioritura va da luglio a fine settembre.

Agli apicoltori e agli appassionati di api non è necessario spiegare quanto siano felici le loro api di queste piante nettarine. Ma anche i bombi e le farfalle – tra cui le cedronelle – vengono attirati dai raffinati profumi che ricordano la santoreggia. Ecco perché il nome popolare erba odorosa è molto azzeccato.

L'issopo (*Hyssopus officinalis*) non è una pianta particolarmente esigente. Cresce in quasi tutti i terreni piuttosto magri, sassosi e porosi, sufficientemente esposti al sole. Non sopporta l'umidità stagnante. Le specie coltivate da noi sono varietà dall'area mediterranea e si distinguono sostanzialmente per i diversi colori dei fiori che possono essere blu scuro, da bianco a rosa e rossicci.

L'issopo si riproduce sostanzialmente mediante semina. Per ottenere una pianta con fiori dal colore particolarmente intenso e farla riprodurre, si possono effettuare le talee.

La potatura regolare dopo la massima fioritura, fino al legno «vecchio», ne favorisce la crescita sana e uniforme.



Impiego nella medicina naturale

Nel medioevo, il botanico ed esperto di erbe Nicholas Culpeper descrisse i poteri terapeutici dell'issopo: «con il miele contro l'asma, bollito con l'aceto contro il mal di denti».

Da qualche tempo la pianta, che negli ultimi anni era caduta ingiustamente nel dimenticatoio, ha riacquisito importanza.

L'issopo ha effetti simili a quelli della salvia: antisudorifero e antinfiammatorio. Una tisana di issopo può avere effetti lenitivi in caso di bronchite cronica, infiammazione intestinale e sudorazione notturna.

Da sempre l'issopo è un rimedio casalingo corroborante per lo stomaco e digestivo.

L'erba fresca tagliata sottile e mescolata con un po' di zucchero aiuta in caso di piccole ferite, tagli e vesciche.

A questo proposito desideriamo sottolineare che le donne in gravidanza non devono fare uso dell'issopo né come rimedio in caso di problemi di salute, né come erba da cucina.

Impiego in cucina

Le punte dei germogli e le foglie possono essere raccolti durante l'intero periodo vegetativo e utilizzati freschi. Per farle essiccare, le punte dei germogli vengono tagliate poco prima della fioritura e collocate in fasci in un luogo ben ventilato, non alla luce diretta del sole.

In cucina si utilizzano le foglioline piccole e i germogli, se possibile appena raccolti, perché seccati perdono leggermente il potere aromatico. Usato con parsimonia, l'issopo conferisce alle ricette di carne e pesce, alle insalate estive, alle zuppe di verdura e patate un aroma deciso. Anche i fiori si possono utilizzare per decorare zuppe, insalate, dressing e salse.

Con l'olio eterico dell'issopo si aromatizzano gli amari digestivi e i liquori come la Chartreuse. Attenzione, però, che in alcuni paesi l'utilizzo dell'olio eterico è soggetto a limitazioni di legge.

In diverse regioni l'issopo viene anche utilizzato per aromatizzare il vino.



Ricetta

Rösti con issopo

800 g di patate bollite con la buccia (Gschwelkti)
1 cipolla
2-3 cucchiaini di olio d'oliva
sale alle erbe
4-5 cucchiaini di issopo

- Sbucciare le patate e grattugiarle sulla grattugia per il rösti.
- Sbucciare le cipolle e tagliarle ad anelli.
- Scaldare la metà dell'olio d'oliva in una padella antiaderente, mettere le patate e gli anelli di cipolla, insaporire con il sale alle erbe e fare soffriggere girando. Prima della fine della cottura, mescolare l'issopo tra le patate e dare la forma di una torta.
- Cuocere il rösti a fuoco medio. Girare il rösti, aggiungere il restante olio d'oliva, terminare la cottura.

