

Conoscere le erbe Ottobre 2016

# EGK Newsletter

## Agastache

Issopo coreano – Agastache / Lamiaceae  
Nomi popolari: menta coreana, anice menta



Cenni storici



Botanica e cultura



Impiego nella  
medicina naturale



Impiego in cucina



Ricetta





## Cenni storici

Le agastache furono citate per la prima volta come piante officinali intorno al 500 d.C., in antiche scritture rinvenute in Cina. Pare che venissero utilizzate a scopi medici anche dalle popolazioni primitive del Nord America e in Messico. Purtroppo in Internet si trovano informazioni in parte contrastanti su questo genere noto eppure ancora tanto sconosciuto.

Il mio incontro personale con la menta coreana avvenne 25 anni fa, quando una raccoglitrice di erbe inglese ci regalò diversi esemplari di agastache. Allora ancora una «novità», oggi vengono proposte in numerose serre e vivai eppure sono ancora quasi sempre famose sconosciute.



## Botanica e cultura

Nel linguaggio popolare, le agastache vengono chiamate anche issopi coreani e appartengono alla famiglia delle lamiaceae aromatiche. Questo genere comprende circa 30 specie come ad es. limone issopo, anice issopo, issopo messicano, albicocca issopo o issopo gigante. Alcune piante appartenenti a questo genere sono pluriennali, tuttavia difficilmente resistono all'inverno. Consigliamo per tanto di utilizzare una leggera protezione invernale per evitare i danni causati dal gelo. La menta coreana ama le ubicazioni soleggiate, anche in pieno sole, e il terreno permeabile. Le piante raggiungono un'altezza compresa tra 50 e 70 cm, crescono in verticale e talvolta anche in modo molto cespuglioso. Il periodo di fioritura principale si estende dall'inizio di luglio fino al mese autunnale di ottobre. La menta coreana si riproduce in modo generativo, ovvero attraverso i semi. I semi germinano per un lungo periodo in modo piuttosto irregolare. Per una buona germinazione occorre garantire un'umidità costante, evitando l'acqua stagnante, e temperature di almeno 18°C. A questo proposito vi consigliamo di utilizzare esclusivamente sementi fresche e terra da semina di buona qualità. La riproduzione si può effettuare anche mediante talea dei rami più vecchi.

Le agastache attirano spesso api, bombi, ma anche farfalle. Nelle belle giornate estive gli issopi coreani ci regalano anche note profumate raffinate e molto aromatiche. Le agastache che si trovano alle nostre latitudini sono originarie delle zone del Nord America e del Messico e probabilmente provengono anche dall'area cinese.

Nelle aiuole la pianta spicca per i suoi fiori di colore intenso viola-blu e rosa e insieme ad altre piante e arbusti aggiunge brillanti accenti cromatici. La pianta viene apprezzata anche come fiore da taglio poiché si conserva molto bene. Nel vaso può durare tranquillamente una settimana.



## Impiego nella medicina naturale

L'effetto terapeutico delle diverse specie di agastache da noi non è stato ancora studiato scientificamente, per cui ci si può basare soltanto sulla medicina empirica degli indiani del Nord America. Queste popolazioni primitive utilizzavano le foglie e i fiori dell'anice menta per preparare tisane e dolcificare.

L'agastache rugosa, in Cina anche detta Huo Xiang, nella Medicina Tradizionale Cinese MTC fa parte di quelle erbe che vengono coltivate in particolare ad uso medico. I pregiati ingredienti di questo arbusto leggermente legnoso si trovano nelle foglie e anche nei semi. L'agastache viene impiegata per il benessere fisico e apporta benefici alla digestione, allo stomaco e al tratto intestinale. Proprio l'agastache rugosa viene impiegata con successo come tisana in caso di raffreddore e brividi senza febbre.

Tuttavia, come già detto, il potenziale di questo magnifico arbusto deve essere ancora studiato nella medicina complementare.

## Impiego in cucina

Nella nuova enciclopedia delle erbe si legge che «intorno al 1870 circa l'Agastache foeniculum venne coltivata intensamente dai viticoltori del Nord America per ricavare un miele con una leggera nota di anice».

Le foglie dell'agastache rugosa si utilizzano fresche o anche essiccate per aromatizzare i piatti di carne e per realizzare un tè delizioso.

I fiori appena raccolti si possono cospargere sul pesce poiché per creare una decorazione brillante e saporita e possono arricchire l'aspetto e il sapore delle insalate estive.



## Ricetta

### Carpaccio di finocchio con agastache Per 2-4 persone

#### ingrediente

- 1 finocchio
- ½ limone, succo
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- un po' di sale marino
- 1-2 rami di agastache con i fiori

Tagliare il finocchio a fette sottili con l'affettaverdure.

Spremere il mezzo limone.

Versare a gocce il succo di limone e l'olio d'oliva sulle fette di finocchio.

Insaporire con un po' di sale.

Tagliare le foglie dell'agastache con le forbici a striscioline sottili. Mondare i fiorellini. Cospargere il carpaccio di finocchio con le striscioline di foglie e con i fiori.