

Conoscere le erbe

Lino

Linum usitatissimum

Già in antiche scritture si legge che i «disturbi reumatici e gli acciacchi» si possono lenire con impacchi di semi di lino caldi, ammollati (in un sacchetto).

**Storia, botanica e cultura**

Nell'8° secolo, l'imperatore Carlo Magno riconobbe i grandi pregi dei semi di lino, «per rafforzare il corpo e lo spirito».

**Impiego in cucina e nella medicina naturale**

L'olio di lino viene utilizzato anche per la produzione di impregnanti biologici per il legno.

**Ricetta**

Focaccia ai semi di lino



Cenni storici – Lino

Il lino (*Linum usitatissimum*) è una delle piante commestibili più antiche dell'umanità. Sembra che il lino puro venisse coltivato già nel 5000 a. C. per la produzione del tessuto. Alcuni documenti riportano che già nell'8° secolo l'imperatore Carlo Magno – consapevole del fatto che un popolo in salute può servire al meglio anche l'autorità – avesse disposto la coltivazione e l'assunzione di semi di lino «per la salute generale del popolo e per rafforzare il corpo e lo spirito». Il nome popolare «lino tessile» deriva dal termine «tessere», che si riferisce alle grandi tele di lino con cui le nostre madri e nonne erano solite preparare il corredo per le nozze. Nonostante i tessuti moderni, il buon, vecchio lenzuolo di lino non è scomparso dalla scena ed è riuscito ad imporsi fino ai nostri giorni.

Botanica e cultura

Nome: Lino – *Linum usitatissimum* (Linaceae)
Nomi comuni: lino, puro lino, lino coltivato, «lino tessile»

Questo genere comprende circa 200 specie di arbusti annuali, biennali e in parte anche estremamente resistenti al freddo che risiedono nelle zone temperate dell'emisfero settentrionale. Alcune specie vengono apprezzate a causa dei fiori brillanti che creano speciali accenti colorati in molti giardini. Il lino (*linum usitatissimum*) è una pianta commestibile antichissima. Se ne conoscono due ceppi chiaramente distinti. Il lino alto, poco ramificato e con pochissimi fiori serve per ricavare le fibre e viene raccolto già in autunno. Nei tempi antichi, il raccolto del lino veniva celebrato come festa di ringraziamento presso le fattorie.

Nei nostri giardini, viene coltivato maggiormente il lino decisamente più piccolo e con più fiori, che viene utilizzato sostanzialmente per ricavare l'olio di semi di lino. Questi semi sono composti per il 30%–40% da olio.

Il lino richiede un terreno piuttosto secco e ben drenato che deve essere ben soleggiato. La riproduzione avviene mediante semina in primavera o nell'estate precoce.



Impiego nella medicina naturale

Utilizzata fin dai tempi antichi, questa pianta sta vivendo oggi una vera rinascita. Ricca di fibre, se assunta può stimolare l'attività intestinale in caso di stipsi cronica o gastrite, disturbi frequenti nella «civiltà moderna», dovuti a un'alimentazione scorretta. Se ammorlati in abbondante liquido, i semi parzialmente macinati possono costituire un ausilio rapido e duraturo per questo tipo di fastidi.

Anche in caso di faringiti e bronchiti croniche, tosse e mal di gola, il lino svolge un'azione antinfiammatoria.

Esternamente si può invece impiegare come impacco con i semi di lino ammorlati, in caso di scottature, ulcere, infiammazioni e foruncoli.

Oggi l'olio di semi di lino è molto importante anche per la realizzazione industriale di vernici naturali, colori e impregnanti per il legno.

Dagli steli del lino si fabbrica la carta e dai semi si può realizzare anche un rinforzante naturale per i capelli.

Impiego in cucina

In epoca antica, i semi del lino venivano tostati e l'intruglio bollente veniva utilizzato come una sorta di «caffè dei poveri».

I semi di lino sono un importante fornitore di acido linoleico (olio di Omega 3) che viene utilizzato nei prodotti dietetici e negli alimenti, tra l'altro anche come sostituto delle uova.



Ricetta

Focaccia ai semi di lino

Pronta in 5 minuti

530 g	di farina (ad es. 250 g di farina integrale e 280 g di farina bianca)
80 g	di semi di lino
1 bustina	di lievito in polvere
1 cucchiaino e 1/2	di sale (setacciato)
5 dl	d'acqua

- Mettere in una scodella la farina, i semi di lino, il lievito in polvere, il sale e mescolare. Aggiungere l'acqua, mescolare e girare per 2–3 minuti.
- Coprire la scodella e metterla in frigorifero per almeno 2 ore.
- Preriscaldare il forno a 220 gradi. Ricoprire la teglia con carta da forno e disporre l'impasto sulla carta. (Non dare la forma al pane!). Infornare immediatamente.
- Fare cuocere il pane ai semi di lino per 30–35 minuti.

Consiglio: L'impasto può essere preparato tranquillamente la sera. Conservarlo in frigorifero di notte e infornarlo la mattina.

