

Conoscere le erbe Aprile 2017

EGK Newsletter

Perilla

Perilla (shiso) – *Perilla frutescens* / Labiate = Lamiaceae
Altre denominazioni: basilico cinese, timo giapponese

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Secondo antichi scritti, la perilla era coltivata in Cina già nel V secolo dopo Cristo. Oltre alla Cina, la pianta era diffusa in origine soprattutto in Birmania, Corea e anche Giappone. Le foglie del shiso assomigliano a quelle dell'ortica e in America sono chiamate anche «cumino verde». Non meraviglia affatto che oggi questa erba aromatica sia coltivata in quasi tutto il mondo, sebbene storicamente non abbia mai acquisito una grande rilevanza. Accanto agli originari paesi di provenienza asiatici, grandi bacini di coltura sono oggi costituiti dall'America e dall'Europa.



Botanica e cultura

Il genere *Perilla*, originario dell'Asia, comprende sei specie di erbe aromatiche annuali.

I semi sono reperibili nei negozi specializzati (per es. presso l'azienda produttrice di sementi Zollinger Samen). Se viene seminato in vasette di germinazione, il shiso può essere coltivato già dall'inizio della primavera in semenzai o sui davanzali. Affinché i semi possano germinare in pochi giorni, è importante utilizzare una terra da semina di qualità da tenere sempre umida e mantenere una temperatura intorno ai 18 gradi. Successivamente si dovrebbero trapiantare due o tre plantule per vasetto. Dopo gli ultimi geli (all'incirca metà maggio), si possono finalmente mettere a dimora in giardino le singole piante.

Se collocata in un luogo da soleggiato a semiombreggiato, questa erba poco esigente si sviluppa ottimamente anche dalle nostre parti. A seconda delle condizioni meteorologiche, questa pianta erbacea può crescere fino a un'altezza di 120 cm. Affinché non diventi troppo alta, raccomandiamo di accorciare un po' il germoglio principale. Questa procedura stimola la crescita dei fiori e delle foglie.

La perilla presenta un buon accrescimento anche in vasi di varie dimensioni. Luglio e agosto sono il periodo della fioritura. Dai fiori si formano successivamente i frutti brunastri. Vengono raccolti e utilizzati soprattutto le foglie giovani, le infiorescenze e i semi. Tuttavia, fra gli appassionati di giardino ed erbe la perilla sta riscuotendo un successo crescente anche come profumata pianta ornamentale.



Impiego nella medicina naturale

La perilla non è apprezzata solo per il suo aroma raffinato, ma viene impiegata anche come pianta medicinale. Al basilico cinese, come viene anche chiamata la perilla, vengono attribuite in letteratura proprietà riscaldanti, antispastiche, lassative e lenitive della tosse. Per questo motivo soprattutto la varietà *Perilla frutescens* può offrire un efficace sollievo in caso di malattie da raffreddamento, tosse, reumatismo e nausea. Nella medicina tradizionale cinese gli steli di tale varietà sono raccomandati anche contro la nausea in gravidanza. Nella medicina giapponese questa erba viene impiegata da secoli come agente terapeutico in caso di meteorismo e disturbi gastrici.

Le proprietà salutari del shiso non sono altrettanto note nelle nostre regioni. La ricerca medica si è concentrata principalmente sui semi e sull'olio di perilla da essi ricavato. Questo olio contiene preziosi acidi grassi omega-3 che nell'ambito di un'alimentazione sana esercitano tra l'altro un effetto positivo sull'apparato cardiocircolatorio. In caso di necessità, rivolgetevi a un naturopata o un droghiere qualificato.

Impiego in cucina

In cucina si trovano sia le varietà verdi sia quelle purpuree della perilla. Si utilizzano sia le foglie saporite che i fiori. Con un po' di curiosità e fantasia culinaria, da questi fiori rosa-rossastri si riescono a ricavare piatti favolosi, caratterizzati da combinazioni cromatiche irresistibili. Per stuzzicare l'appetito desideriamo proporvi per es. lo sfornato di shiso e ricotta.

Le foglie fresche si aggiungono a foglie di insalata croccanti, oppure le si usa per avvolgere la carne prima della cottura. Foglie e fiori si dimostrano però ideali anche nella preparazione di condimenti per insalate, creme saporite e gratin di verdura e patate. Le possibilità di impiego della perilla in cucina sono veramente varie e appassionanti.



Ricetta

Pesto con shiso (perilla) Ricetta per 4-6 persone

ingrediente

- 100 g di anacardi
- 1 ¼ dl di olio di oliva extravergine
- 2 spicchi d'aglio
- 1 tazza di foglie di shiso
- 100 g di feta
- Una presa di sale
- 500 g di pasta fresca

Tostare leggermente gli anacardi in una padella senza grassi. Lasciare raffreddare. Tritarli finemente con il tritatutto o con il coltello.

Versare l'olio di oliva in un contenitore. Aggiungere gli anacardi.

Premere gli spicchi d'aglio e aggiungerli all'olio di oliva.

Tagliare con una forbice in striscioline sottili le foglie di shiso e versarle nell'olio di oliva.

Sminuzzare la feta e mescolarla con il pesto.

Regolare di sale.

Cuocere al dente la pasta fresca secondo le indicazioni sulla confezione.

Consiglio: ricoperto con uno strato d'olio, il pesto può essere conservato in frigorifero in un barattolo di vetro chiuso. Se al posto dell'olio di oliva si usa olio di colza o di girasole, il pesto può essere conservato più a lungo.