

Conoscere le erbe Marzo 2017

EGK Newsletter

Tagetes tenuifolia

Tagetes tenuifolia / Asteracea = Asteraceae
Altri nomi: Tagetes, Garofano d'India, Puzzola, Rosa d'India,
Fior di morto, Dragoncello messicano.

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

La famiglia delle Tagetes ha preso il nome dal semidio etrusco Tages. La *Tagetes erecta* è originaria del Messico dove viene utilizzata come aroma per insaporire le pietanze. Già gli aztechi aromatizzavano la loro bevanda al cacao *Chocolatl* con i fiori della *Tagetes tenuifolia*. Sebbene le prime informazioni su questa pianta risalgano a oltre 3000 anni fa, il Dragoncello messicano – questo è il nome con cui viene chiamato nel suo paese di origine – non ha mai avuto una grande rilevanza storica.



Botanica e cultura

La famiglia delle Tagetes conta tra le 50 e le 60 specie. Le Tagetes sono piante annuali originarie del Guatemala e del Messico. Sono ideali per essere coltivate nei vasi sul balcone o nelle aiuole. Queste piante facili da coltivare sviluppano fiori vigorosi durante i mesi estivi e la fioritura si estende da giugno a ottobre. Il colore dei fiori va dal giallo all'arancione intenso.

Le Tagetes non richiedono molte cure e per questo motivo possono essere coltivate anche dai giardinieri meno esperti o privi del cosiddetto pollice verde. La *Tagetes tenuifolia* può essere coltivata facilmente a partire dai semi, anche quelli raccolti personalmente.

Un suolo ricco di humus e un'esposizione al sole o parzialmente in ombra sono le uniche condizioni necessarie per avere piante rigogliose.

Come le altre piante della stessa specie, la Tagetes non sopporta il gelo. Cresce eretta e cespugliosa. Il suo aroma speziato conferisce un interesse speciale a questa pianticella dai fiori brillanti. La *Tagetes tenuifolia* può raggiungere un'altezza di 80 cm anche alle nostre latitudini. Nel suo paese di origine pare che singole piante possano arrivare addirittura a tre metri di altezza. Rimuovendo i fiori appassiti dalla pianta è possibile allungare la durata della fioritura. Le lumache adorano la Tagetes e per questo motivo bisogna cercare di proteggerla.



Impiego nella medicina naturale

I fiori della *Tagetes tenuifolia* vengono utilizzati anche nella medicina. La luteina in essa contenuta (un carotenoide) può prevenire in alcuni casi la degenerazione della macula (patologia della retina). In ogni caso, consigliamo di rivolgersi ad un oculista o a un naturopata.

A questo punto bisogna precisare che esistono anche altre specie particolari nella famiglia delle *Tagetes*. Tra queste menzioniamo la *Tagetes tinctoria* dalla quale vengono estratti coloranti naturali.

Impiego in cucina

Non vi è capitato forse da bambini di mangiare i fiori del vostro giardino? I fiori rossi del Trifoglio dei prati ci hanno donato volentieri il loro dolce nettare. Negli ultimi decenni si sono perse purtroppo molte conoscenze sull'utilizzo dei fiori in cucina.

I fiori della *Tagetes erecta* sono una guarnizione aromatica e graziosa per le insalate estive e le zuppe. Sono ideali anche per preparare formaggi freschi alle erbe, condimenti per insalate e aceto alle erbe.

Provate delle verdure in padella ingentilite e decorate con i fiori della *Tagetes tenuifolia*. Anche un semplice piatto a base di pasta può diventare una delizia per gli occhi con i fiori della *Tagetes tenuifolia*. Parlando di fiori, bisogna ricordare senz'altro che i fiori con un profumo agrumato di arancio, mandarino o limone sono ideali anche per aromatizzare thé e tisane.

Vogliamo sottolineare tuttavia che solo la *Tagetes tenuifolia* è commestibile, mentre le altre specie non lo sono.



Ricetta

Macedonia con Tagetes tenuifolia Per 4 persone

Ingrediente

- 1 limetta
- 2 cucchiari di sciroppo di agave
- 600 g di frutta di stagione
- 2-4 cucchiaini di foglie di Tagetes tenuifolia
- 10-20 fiori di Tagetes tenuifolia

Spremere la limetta e versare il succo in una ciotola.

Aggiungere lo sciroppo di agave.

Tagliare la frutta a pezzetti, versare nella ciotola, mescolare il tutto e lasciare riposare per 30 minuti.

Tagliare le foglie di Tagetes tenuifolia a striscioleline usando un paio di forbici.

Mettere da parte 4 fiori interi di Tagetes tenuifolia. Staccare i petali degli altri fiori.

Versare la macedonia in ciotole, cospargendo il tutto con i petali e le foglioline.

Decorare ogni ciotola con un fiore di Tagetes tenuifolia.