

Conoscere le erbe Maggio 2016

EGK Newsletter

Tiglio

Tiglio – Tilia / Malvaceae

In questa newsletter della EGK descriviamo il tiglio estivo - *Tilia platyphyllos*
e il tiglio invernale - *Tilia cordata*

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

«Presso il pozzo davanti al cancello c'è un tiglio; nella sua ombra sognai molti dolci sogni. Nella sua corteccia incisi molte parole d'amore; nella gioia e nel dolore – mi sentii sempre attratto da lui» (t.l.). In questa famosa canzone popolare (testo: Wilhelm Müller 1822 / musica: Franz Schubert 1827) trovano piena espressione la grande forza e il simbolismo che vengono attribuiti al tiglio.

Alcuni pensieri sensoriali sul tiglio nelle parole di Bruno Hardt - Warden: «Davanti alla mia casa paterna c'è un tiglio; davanti alla mia casa paterna c'è una panchina. E se la ritroverò, resterò lì per tutta la vita. Allora il tiglio soffierà ancora il suo caro, vecchio canto; lo ascolterò con tutto il cuore, ché spesso sogno di tornare a casa! Lo ascolterò con tutto il cuore – chissà, chissà quando accadrà» (t.l.).

Da oltre 3000 anni, in svariate culture occidentali, il tiglio viene descritto e decantato in poesie, canzoni e fiabe. È un albero con una forza e un fascino inauditi.

In numerosi scritti antichi viene descritto che in epoche remote con il libro della corteccia venivano realizzati addirittura abiti e carta. Già i palafitticoli ne tessavano tappeti e tessuti. In seguito con la parte interna della corteccia vennero realizzate corde e cestini. Il tiglio è considerato anche l'albero della comunicazione, spesso simbolo dell'amore coniugale.



Botanica e cultura

Il tiglio è un albero del popolo. Su un terreno fresco, profondo e ben aerato, le Tiliaceae raggiungono un'altezza massima di 40 metri. Fino a circa il 60° anno di età, la pianta non cresce molto velocemente. Successivamente si estende rapidamente in altezza, per completare la sua crescita verticale dopo circa 120 anni.

In tutta Europa il tiglio cresce ad altitudini massime di 1000 metri sul livello del mare. Lo si trova nelle foreste miste, al limitare dei boschi, in macchie o anche singolarmente. I tigli rientrano tra gli alberi più imponenti e hanno un'aspettativa di vita molto alta. Possono superare i 1000 anni e sono in grado di ringiovanirsi di continuo. Perciò sono considerati fonte di giovinezza eterna.

Ne esistono circa 45 specie. Da noi sono noti soprattutto i tigli estivi e i tigli invernali nonché il tiglio olandese che è un incrocio tra il tiglio estivo e il tiglio invernale. Il tiglio estivo fiorisce alcune settimane dopo il tiglio invernale, che si incontra fino alle regioni più settentrionali della Scandinavia e degli Urali, ed è meno diffuso in Europa. Alle nostre latitudini il tiglio è spesso presente anche come albero solitario.

In Svizzera si trovano alcuni tigli decisamente notevoli. A questo proposito è degno di menzione il tiglio più grosso della Svizzera che si trova a Aebnit, nei pressi di Burgistein e con un tronco dalla circonferenza di 11.10 metri è davvero molto imponente. Si stima che abbia 550 anni. Altrettanto noto è il tiglio estivo di Linn, in Argovia, con un tronco dalla circonferenza di 11.05 metri e di età stimata di oltre 600 anni; sicuramente uno dei tigli più vecchi alle nostre latitudini.



Impiego nella medicina naturale

Gli alberi, in particolare anche i tigli, possono attirare i fulmini come proteggerci da essi. Possono anche influenzare positivamente o negativamente il benessere di noi uomini e degli animali. Spesso i tigli furono piantati come alberi memoriali, in ricordo di determinati eventi. Durante la peste venivano piantati per tenere lontano la malattia da case e corti. Dai tempi antichi è noto che il tiglio ha un grande potere terapeutico che viene sfruttato ancora oggi. La tisana ai fiori di tiglio, ad esempio, è mucolitica e viene impiegata, tra l'altro, in caso di febbre, influenza e malattie da raffreddamento. La tisana è antispastica, calmante e concilia il sonno.

Una volta si utilizzavano a scopo curativo anche le foglie, il succo e la corteccia. Il carbone prodotto dal legno del tiglio era un importante rimedio per la cura quotidiana dei denti.

Le foglie di tiglio vengono utilizzate anche nella cosmetica. Ne viene preparata una tisana che serve per lavarsi e può lenire la pelle leggermente infiammata e tesa. Tuttavia il tiglio non è considerato importante per la medicina naturale. Il legno del tiglio viene spesso impiegato nella scultura su legno, nell'intaglio di legno di Brienz e nella tornitura poiché è un legno morbido e piacevole da lavorare. È ideale per sculture o oggetti domestici come scodelle o cucchiari, per nominarne solo alcuni.

Impiego in cucina

Ovviamente è nota la tisana ai fiori di tiglio. Il periodo di raccolta dei fiori (*Flores tiliae*) si estende da fine maggio a luglio. Da questi fiori si può realizzare un raffinato sciroppo. Il tiglio è molto amato dalle api e il miele di questo albero magico è sano e davvero molto buono.

In questa sede occorre menzionare che all'inizio della primavera, quando le foglie sono ancora giovani e tenere, possono essere preparate in insalata o aggiunte alle zuppe.



Ricetta

Bowle ai fiori di tiglio con fragole Dosi per 4 - 5 bicchieri

ingrediente

- 1 manciata di fiori di tiglio
- 1 litro d'acqua
- 4 cucchiaini di zucchero
- 1 1/2 limone
- 2-3 dl di acqua minerale frizzante
- 8-10 fragole
- cubetti di ghiaccio

Mettere i fiori di tiglio nella brocca. Mettere da parte alcuni fiori per guarnire. Far bollire l'acqua e versarla sui fiori di tiglio. Lasciare in infusione almeno 5 minuti. Aggiungere lo zucchero. Fare raffreddare la tisana. Spremere i limoni e aggiungerli alla tisana. Aggiungere l'acqua minerale. Mescolare. Tagliare le fragole a pezzi. Distribuirle in 4-5 bicchieri. Versare sopra la tisana. Mettere 2-3 cubetti di ghiaccio in ogni bicchiere. Decorare con un fiore di tiglio.