



**LA VIA DEL TÈ**  
**FIRENZE**  
**DAL 1961**

## RACCONTI DI TÈ



NUMERO 4:  
LE TISANE

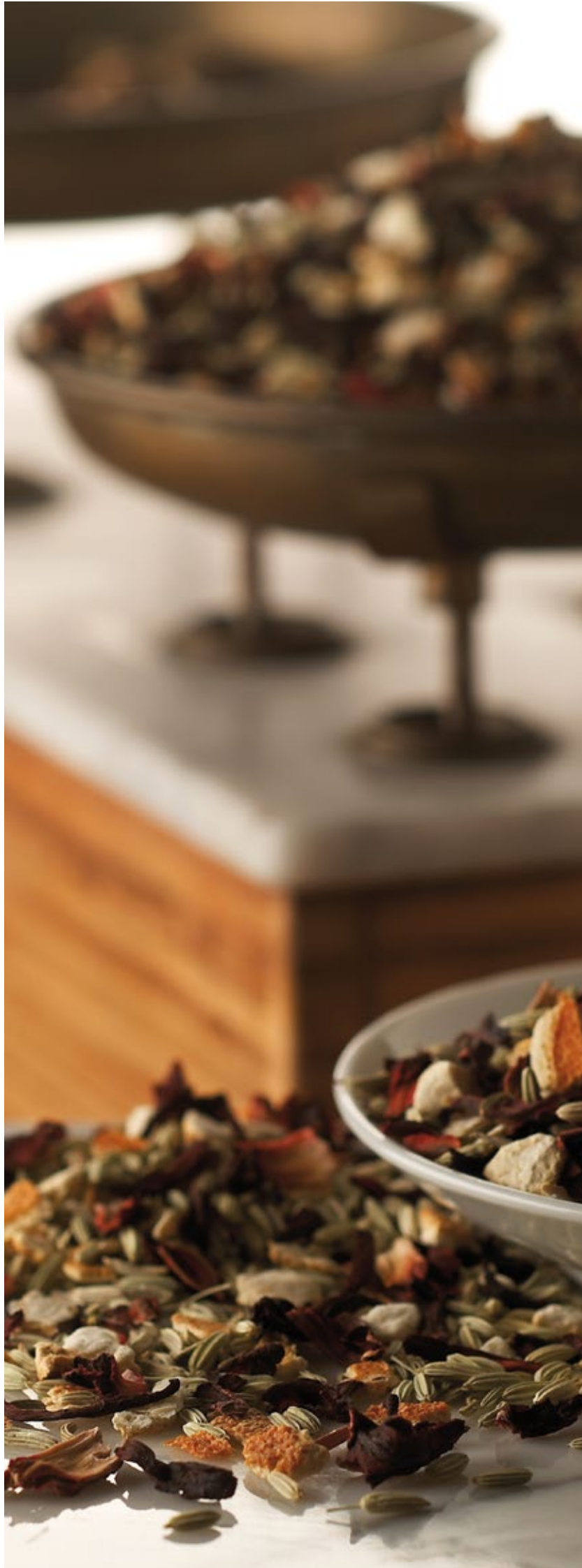
## UN PO' DI STORIA

La storia delle tisane si perde nella notte dei tempi: fin dalla Preistoria, l'uomo ha avuto la necessità di trovare rimedi per curare ferite e malattie. In questo è stato guidato dalla sua facoltà istintiva a scoprire le proprietà utili, curative e alimentari delle piante, un po' come gli animali. In questa ricerca le donne hanno ricoperto un ruolo di primo piano. Mentre infatti l'uomo si occupava della caccia, esse erano dedite alla raccolta di frutti ed erbe spontanei, facendo sì che nelle comunità nascesse e si affermasse la figura della "donna di medicina" di solito anziana.

Notizie dell'uso delle piante per trattare vari disturbi e malattie risalgono al 3500-2800 a.C. in India e si datano al 400 a.C. diversi scritti del sistema di medicina indiana che raccolgono al loro interno 700 piante utilizzabili per la cura della salute. La civiltà cinese fa risalire al 2800-2700 a.C. la scoperta e la catalogazione delle erbe officinali ad opera del leggendario Imperatore Shen Nung, scopritore peraltro della pianta del tè, di cui conclamava le virtù terapeutiche. Curiosamente anche in regioni del mondo diverse e tra loro lontane, quasi contemporaneamente gli uomini hanno iniziato a utilizzare e riconoscere le erbe.



Tavolette d'argilla scritte in caratteri cuneiformi che risalgono al 2600 a.C. testimoniano la pratica medica babilonese. Gli antichi terapeuti Babilonesi erano esperti di rimedi a base di piante come conferma il Codice di Hammurabi, datato attorno al 1700 a.C. Dalle tavole si è riusciti a risalire ad alcune delle erbe utilizzate tra cui Liquirizia, Menta, Giusquiamo, Mirto, Timo, Abete e Salice. Anche gli antichi Egizi conoscevano e utilizzavano le piante. Alcuni papiri, arrivati fino a noi includono piante comunemente utilizzate per aiutare la digestione come Timo, Ginepro e Cumino. Testimonianze delle conoscenze mediche dei Greci risalgono invece ad Omero, nell'ottavo secolo a.C., anche se si fa riferimento a Ippocrate (intorno al 400 a.C.) per un vero approccio scientifico. Successivamente i Romani hanno avuto il merito di classificare le piante secondo criteri sistematici e descrittivi in base all'uso, agli effetti utili o dannosi, al dosaggio, alle modalità di somministrazione; semi di Lino, Menta, Finocchio, Coriandolo e Sambuco erano normalmente utilizzate per curare piccoli disturbi. Ma è durante il Medioevo che si passa dall'utilizzo della singola pianta alle tisane composte da più piante ad azione sinergica tra loro: la massima competenza nel campo va attribuita ai monaci dei conventi che trascrissero i segreti della medicina erboristica tramandandoli agli speziali fino ad arrivare ai giorni nostri.



# SALUTE E BENESSERE

Ancora oggi le tisane funzionali rappresentano un valido aiuto per il nostro benessere quotidiano ed il loro uso è sempre più diffuso, sia per il gusto piacevole e delicato che come alternativa al tè, poiché generalmente prive di caffeina.

La pelle spenta, la digestione più lenta, la sensazione di gonfiore e di affaticamento sono tutti campanelli d'allarme che ci avvertono quando l'organismo accumula tossine e le raccomandazioni sono sempre: idratarsi, mangiare cibi ricchi di sostanze antiossidanti e bere regolarmente tisane.

Quando formulata con arte e cognizione, la tisana composta permette di ottenere una preparazione più funzionale agli scopi che ci si prefigge, con un'attività più ampia e gusto e aroma più gradevoli. La liquirizia,

ad esempio, permette in molti casi, grazie al suo gusto dolce di evitare l'uso di dolcificanti e inoltre alcuni suoi principi attivi,

le saponine, permettono una migliore estrazione ed assorbimento di altri componenti della tisana. La combinazione

delle erbe officinali deve essere il frutto di corretti ragionamenti, adeguate conoscenze e osservazioni che permettano

di associare a una pianta principale, altre piante che supportino la stessa attività e piante che correggano il sapore e l'aroma.

Tra le erbe più comunemente utilizzate ci sono le tradizionali camomilla, tiglio, fiori di arancio, finocchio, menta, liquirizia, melissa, verbena e tarassaco, ma anche piante originarie dell'Asia come la radice di zenzero o la curcuma.



# QUALCHE CONSIGLIO

Le tisane si preparano generalmente per infusione, versando cioè acqua calda sulle foglie essiccate delle erbe che le compongono, lasciando in infusione per un certo tempo e filtrando per eliminare i residui vegetali. Le tisane risultano perfette anche con il caldo: consumate tiepide, evitano al corpo lo shock di una bevanda fredda.

## PREPARAZIONE:

Il rapporto medio tisana sfusa/acqua è dai 3 ai 5 g ogni 100 ml d'acqua. Per l'infusione, meglio utilizzare acqua oligominerale perché l'alta percentuale di sali di calcio e magnesio, contenuti nella comune acqua potabile, può dar luogo a precipitazioni dei principi attivi. La temperatura consigliata è di 90° C, per un minimo di 5 minuti in infusione. Il filtro monodose deve essere lasciato un periodo variabile in infusione da pochi minuti, come per la camomilla, che in caso di infusione prolungata può dare effetti contrari al rilassamento, fino a 6-8 minuti. Seguite comunque le istruzioni riportate sulla confezione. A questo punto, dolcificare a piacere, meglio con poco miele di acacia o assumere tal quale. Per ogni tisana c'è un periodo della giornata in cui è conveniente assumerla.

## CONSERVAZIONE:

Nemici giurati di tutte le erbe essiccate sono la luce, l'umidità e il calore. Tenetele quindi in un luogo buio, asciutto, fresco e al riparo dagli odori.



# ERBE DELLA TRADIZIONE MEDITERRANEA:

FINOCCHIO  
LIQUIRIZIA  
CAMOMILLA  
TARASSACO  
MENTA  
VERBENA  
TIGLIO  
MELISSA  
ROSA CANINA  
FIORI D'ARANCIO

# FINOCCHIO

*Foeniculum vulgare Mill*

## STORIA:

*Foeniculum*, da *foenum*, fieno, a causa della sottigliezza delle sue foglie e del suo odore aromatico. I semi di finocchio erano utilizzati dagli Assiro - Babilonesi per curare i dolori gastrici. Celso, nel libro "De re medica" e Plinio hanno descritto l'estratto di finocchio come rimedio in caso di problemi digestivi. Nel Medioevo si diffonde come pianta medicinale e culinaria, grazie ai benedettini che la coltivarono negli orti dei conventi; durante i regni di Ludovico il Pio e del padre Carlo Magno, arriva anche nei giardini reali. La scuola medica salernitana lo consigliava nel meteorismo intestinale. Col nome di *anethicon* Dioscoride suggeriva già l'olio grasso del finocchio contro le ischialgie e reumatismi.

## PARTE UTILIZZATA:

Frutti, impropriamente chiamati semi.

## PROPRIETÀ RICONOSCIUTE:

Digestiva, carminativa, aromatica, antispasmodica, galattogoga, ovvero che stimola la produzione di latte.



# LIQUIRIZIA

*Glycyrrhiza glabra L.*

## STORIA:

*Glycirriza*, dal greco antico 'dolce radice' e *glabra*, dal latino liscia, con riferimento al frutto levigato. Gli Egizi la utilizzavano come espettorante, Teofrasto la citava come radice dolce della Scitia contro le ulcere, l'asma e la sete. Ippocrate, Plinio, Dioscoride e Galeno la giudicavano insostituibile per combattere il mal di fegato, le gastriti, le coliche renali, le tossi convulse. I monaci Tibetani nella loro "ricetta di lunga vita" inserirono la liquirizia. Nelle corti britanniche del Medioevo, i cavalieri recitavano alle dame amate: "L'amore è sogno, dolce come latte e liquirizia". Per secoli, si comprava solo in farmacia, tagliata a pezzetti legnosi e ed era molto costosa. Nel Novecento, la produzione si industrializzò a Milano nel 1932, con le caramelle e le vere fabbriche artigianali, oggi sono pochissime, concentrate soprattutto in Calabria.

## PARTE UTILIZZATA:

Radice.

## PROPRIETÀ RICONOSCIUTE:

Espettorante, antinfiammatoria gastrica, ulcere gastroduodenali, aromatizzante.

NOTA BENE: se assunta in dosi elevate alza la pressione, è sconsigliata agli ipertesi.





# CAMOMILLA MATRICARIA

*Chamomilla recutita Rausch*

## STORIA:

Matricaria dal latino *matrix*, utero, per la sua conosciuta azione emmenagoga, stimolante dell'afflusso di sangue; Chamomilla, mela, per l'odore di alcune specie che assomiglia a quello della mela renetta. Recutita, mozzata, in riferimento alla morfologia del fiore. Pianta nota fin dall'antichità e sfruttata a scopo medico dai tempi di Dioscoride e Plinio il Vecchio. I primi a decantare le lodi della Camomilla furono gli Egizi i quali ebbero una tale considerazione per le virtù terapeutiche della pianta da attribuirle qualità febbrifughe e da dedicarla al dio sole. In Grecia era considerata un prezioso rimedio adatto a curare un'infinità di malanni e disturbi. Galeno ne consigliava l'utilizzo per le sindromi dolorose della testa. Nel Medioevo e nel XVI sec. d.C. era indicata come antinevralgico e tonico ideale per fare sparire la stanchezza fisica e l'indolenzimento generale. Illustrata come pianta medicinale da Leonard Fuchs (1501-1566) nel "De historia stirpium" è una delle piante tradizionali più apprezzate in Italia.

## PARTE UTILIZZATA:

Fiori.

## PROPRIETÀ RICONOSCIUTE:

Spasmolitica, carminativa, digestiva e blandamente sedativa.

NOTA BENE: se lasciata in infusione per più di pochi minuti, la pianta inizia a rilasciare sostanze eccitanti e non blandamente sedative.



# TARASSACO

*Taraxacum officinale* Weber

## STORIA:

Dal latino, *Taraxacum*, a sua volta derivato dall'arabo *Tarahṣaqūn*, cicoria. Pianta eliotropica, più conosciuta come dente di leone, non è riconosciuta come pianta medicinale fino al XVI sec. d.C., quando Boeck ne esaltò l'attività diuretica e Tabernaemontanus quella vulneraria, ovvero sia cicatrizzante di ferite e piaghe. La mitologia vuole che il tarassaco sia nato dalla polvere del carro di Elios, il dio del sole. La sua coltivazione risale agli inizi dell'800, in Francia e successivamente in Svizzera, dove divenne comune come alimento. Pianta molto apprezzata per le sue capacità drenanti e diuretiche, particolarmente utile nei cicli depurativi primaverili, le foglie sono commestibili sia in insalata cruda, che cotta, con un sapore tendenzialmente amaro che le rende perfette per depurare il fegato affaticato.

## PARTE UTILIZZATA:

Radice.

## PROPRIETÀ RICONOSCIUTE:

Digestivo, diuretico, epatoprotettore, anti-reumatico.



# MENTA PIPERITA

*Mentha piperita L.*

## STORIA:

Citata nella mitologia Romana, nominata nella Bibbia, considerata anafrodisiaca da Ippocrate ed Aristotele, capace di ristabilire le funzioni dello stomaco e facilitare la digestione. Esistono in natura circa 600 varietà della pianta, che cresce spontaneamente in tutta Europa, in Asia e in Africa, in America. La pianta tende infatti a incrociarsi spontaneamente dando origine a nuove varietà.

Erba profumatissima, è molto usata nelle caramelle, nei chewing gum, negli sciroppi.

Dalla menta si estrae il mentolo, che è un ingrediente di molti profumi, cosmetici, medicinali. Non ci sono testimonianze scritte dell'uso culinario fino al XVII sec- d.C. Il primato, ampiamente rivendicato, è degli inglesi, i primi a coltivarla massivamente, che la utilizzano in numerosi piatti. È ad oggi, uno degli aromi più riconoscibili e diffusi al mondo, utilizzato in cocktail, bevande, dessert, con carne e pesce.

## PARTE UTILIZZATA:

Foglie.

## PROPRIETÀ RICONOSCIUTE:

Disturbi gastrointestinali e delle vie biliari; digestiva, antisettica, depurativa e carminativa, azione anti-alitosi.



# VERBENA ODOROSA

*Lippia citriodora* Kunth.

## STORIA:

La *Lippia citriodora* deve il suo nome all'esploratore Augusto Lippi al quale Linneo la dedicò alla fine del XVIII sec. d.C. Se vengono sfregate le sue foglie, emana un intenso odore di limone. Originaria del sud America - Cile, Perù ed Argentina - fu scoperta dai conquistatori spagnoli nel XVIII sec. d.C., ma solo nel 1780 circa si acclimatò nel bacino Mediterraneo, lungo le coste della Spagna, Italia e Grecia. Oggi è coltivata anche in Europa per le sue proprietà aromatiche, molto sfruttate in profumeria. Le foglie fresche o essiccate servono per preparare infusi o liquori d'erbe, per insaporire salse o marmellate, macedonie, gelatine e gelati. Famosa per le sue proprietà curative è una pianta dal sapore gradevole e quindi di buona tollerabilità, rientra da sempre come aromatizzante nella composizione di svariate tisane. Detta anche erba luigia, sembra sia anche un ottimo larvicida delle zanzare. Talvolta è stata utilizzata come sucedaneo del caffè o del tè.

## PARTE UTILIZZATA:

Foglie.

## PROPRIETÀ RICONOSCIUTE:

Aromatica, stomachica, digestiva, spasmolitica e carminativa.



# TIGLIO

*Tilia platyphyllos Scop.*

## STORIA:

Il nome deriva dal greco *Teleum*, giavellotto, poichè il legno veniva usato per produrre l'arma e da *Platyphyllos*, foglia larga, dalla brattea che accompagna il grappolo dei frutti e ne facilita la disseminazione con il vento.

Pianta cara ad Afrodite, il tiglio è simbolo di amore, come quello tra Filemone e Bauci, i due amanti che Zeus consacra all'eternità trasformandoli in quercia e in tiglio. Fin dai tempi dell'antica Roma veniva coltivato per fare ombra in strade e piazze. In molte culture, è tuttora simbolo di amicizia e di fedeltà. Il tiglio può vivere fino a 1000 anni ed è uno degli alberi sacri a molti popoli europei dei tempi antichi, in particolare ai popoli slavi e sotto la sua chioma venivano prese decisioni importanti per la comunità.

È considerato un albero benefico e protettore, riconoscibile per il profumo estremamente dolce dei fiori dalle note proprietà rilassanti e che forniscono ottimo polline per il miele.

## PARTE UTILIZZATA:

Fiori e brattee.

## PROPRIETÀ RICONOSCIUTE:

Sedative, antinfluenzali, antireumatiche, rimedio naturale contro le palpitazioni nervose.



# MELISSA

*Melissa officinalis L.*

## STORIA:

Il nome greco deriva da *Melissa*, ape, probabilmente perché ritenuto attirasse questi insetti. Nella mitologia greca Melissa è figlia di Melisseo, re di Creta; è conosciuta come rimedio fitoterapico da molti secoli per le sue proprietà ansiolitiche.

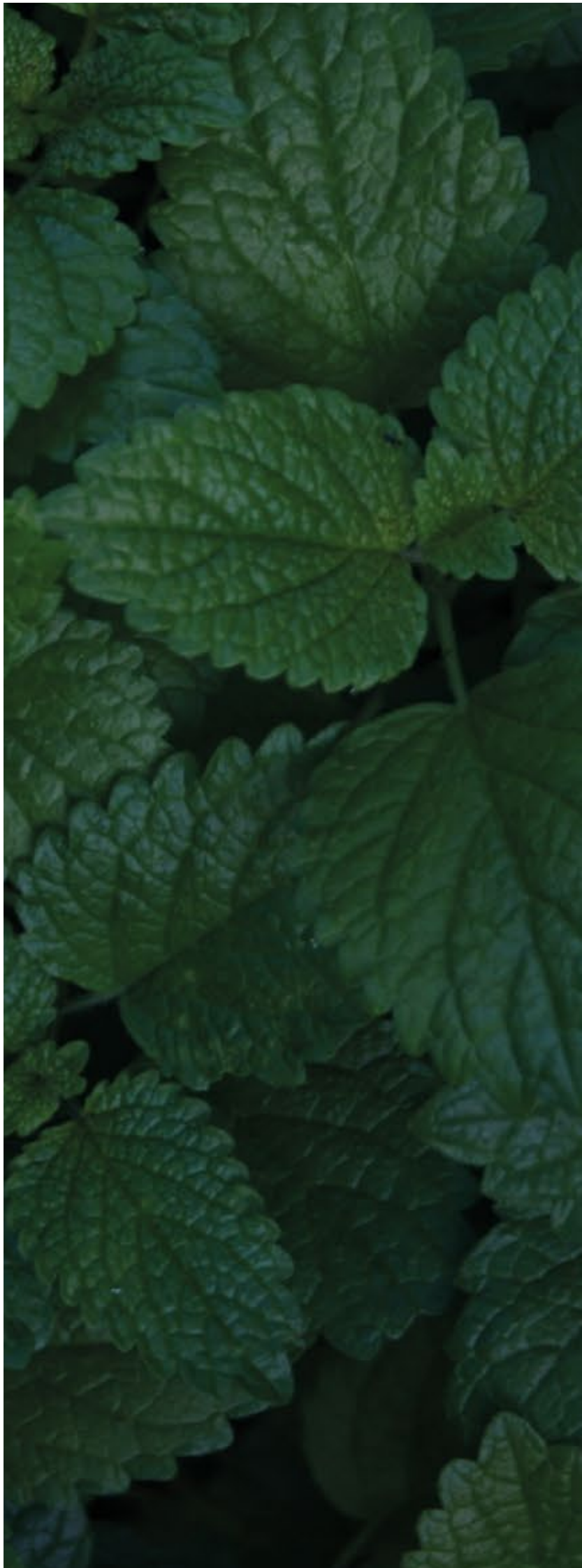
Dioscoride affermò che "disostruisce i condotti cerebrali e caccia la tetraggine prodotta dall'ispessimento del fluido nervoso". Galeno ed Avicenna, sostenevano che la melissa "ha la meravigliosa proprietà di rallegrare e confortare il cuore". Gli Arabi la introdussero in Spagna intorno al 960 d.C. e tutto fa supporre che i medici benedettini la trasferirono poi a nord delle Alpi. Cresce spontaneamente nell'Europa meridionale e in Asia occidentale. In Italia si può trovare lungo le siepi e nelle zone ombrose; viene inoltre coltivata nei giardini.

## PARTE UTILIZZATA:

Foglie.

## PROPRIETÀ RICONOSCIUTE:

Antispasmodiche, digestive, ansiolitiche, blandamente sedative.



# ROSA CANINA

*Rosa canina L.*

## STORIA:

Il suo nome deriva dal greco *kynos*, cane e *rhidin*, rosa, e si riferisce alla presenza di spine simili a denti di lupo o all'antico uso della radice contro la rabbia. Nel 1700 Linneo, il naturalista svedese fondatore della moderna botanica attribuì a questa rosa l'appellativo 'canina'. Pianta antichissima, è apparsa più di quaranta milioni di anni fa, stando a reperti fossili ritrovati nel Colorado e nell'Oregon. Molto resistente, ha passato indenne secoli e secoli, differenziandosi in varie specie.

Gli Assiri la consideravano una pianta altamente medicamentosa; leggenda vuole che la corona di spine di Cristo fosse fatta con rami di rosa canina; i medici Greci l'apprezzavano e la prescrivevano come tonico; i Persiani producevano con alcool, rose e coloranti naturali uno sciroppo chiamato *giulebbe*; i Romani la utilizzavano a scopo ornamentale e terapeutico in quanto se ne estraevano oli essenziali che erano utilizzati per profumi ed unguenti. Ricca di vitamina C, 100 g di cinorroidi contengono la stessa quantità di vitamina C di 1 Kg di agrumi, tanto che durante la seconda guerra mondiale le sue bacche furono usate dagli inglesi in sostituzione delle arance.

## PARTE UTILIZZATA:

Cinorrodi (falsi frutti) senza semi.

## PROPRIETÀ RICONOSCIUTE:

Fonte di vitamina C, debole sedativo, antinfiammatoria del tratto intestinale e osteoarticolare, diuretica ed astringente.



# FIORI D'ARANCIO

*Citrus aurantium*

## STORIA:

L'arancio è un albero che cresce in regioni a clima subtropicale, compreso il sud Italia.

I fiori sono conosciuti come zagare, bianchi ed estremamente profumati.

La parola deriva dai termini arabi *zahara*, splendere, sfavillare di bianco, e *zahr*, fiore.

L'essenza di zagara o neroli, ottenuta dai fiori dell'arancio amaro è particolarmente apprezzata in profumeria. La zagara viene spesso utilizzata per la composizione del bouquet delle spose, tanto da utilizzare l'espressione fiori d'arancio in riferimento al matrimonio. Questi fiori sono molto amati dalle api, attratte dal profumo intenso ed il miele d'arancio è uno dei più apprezzati. Le proprietà ipnotiche e ansiolitiche del fiore d'arancio sono ben note fino dai tempi antichi e anche nella tradizione mediterranea, sono usati contro il mal di testa e per combattere l'insonnia, sia negli adulti che nei bambini.

## PARTE UTILIZZATA:

Fiori.

## PROPRIETÀ RICONOSCIUTE:

Ansiolitiche, digestive, contro nausea e vomito, lenitivo.





# ERBE DELLA TRADIZIONE ASIATICA:

ZENZERO

CURCUMA

CANNELLA

GUARANA

CHIODI DI GAROFANO

# ZENZERO

*Zingiber officinale Roscoe*

## STORIA:

Secondo storici del XIX secolo, lo zenzero arriva in Europa dall'India in tempi antichi attraverso il Mar Rosso e Alessandria.

Lo troviamo in Inghilterra prima della conquista Normanna, appare spesso nei testi druidici ed è la spezia più comune, dopo il pepe, nel XIII e XIV secolo. Santa Ildegarda pensava preservasse dalla peste. I mercanti italiani del XIV secolo lo classificavano in tre gradi: *Belledi*, termine arabo che significa selvatico, *Colombino*, con riferimento al porto di Columbum o di Quilon a Travancore, e *Micchino*, che significa *proveniente dalla Mecca*.

Gli equipaggi delle navi di lungo corso ne prendevano per combattere lo scorbuto dovuto a carenza di vitamina C. In Cina è ritenuto un rimedio così importante che circa il 50% di tutte le formulazioni lo contengono. Le indicazioni più spesso incontrate nei sistemi tradizionali sono tosse e bronchiti, raffreddori. La radice viene usata anche per produzione di birre speziate e rientra in numerose ricette dolci e salate.

## PARTE UTILIZZATA:

Radice.

## PROPRIETÀ RICONOSCIUTE:

Antinfluenzale, ipocolesterolemica, tonico/digestivo, antiemetico, antinfiammatorio.



# CURCUMA

*Curcuma longa*

## STORIA:

La curcuma è una spezia di origine orientale, in particolare dell'Asia meridionale, poi diffusa in tutto il sud-est asiatico. Alcuni reperti archeologici trovati nel sud dell'India, risalenti al quarto secolo a.C. riportano tracce di curcuma, zenzero e aglio. Complicato è risalire all'origine etimologica del nome. Potrebbe essere il termine kun-kuma che in sanscrito significa pianta del bastone, a causa delle radici allungate e nodose. In ogni caso, grazie ai commerci con l'Oriente giunse in Europa. Veniva infatti importata sia la radice sia la polvere, ricavata sempre dal rizoma, di colore giallo oro, che ebbe un notevole impiego presso le popolazioni antiche grazie alle sue proprietà coloranti. Già i Romani la utilizzavano per tingere i tessuti e Marco Polo in alcuni passaggi del 'Milione' parla di questa spezia avvicinandola, come potere colorante, allo zafferano ed anche oggi l'estratto di curcuma è utilizzato per bevande, prodotti da forno, gelati, biscotti e salse, indicato come E100.

La consapevolezza dei suoi poteri medicamentosi si diffuse nel XVI secolo per il trattamento dell'itterizia e dei disturbi del fegato. Ancora oggi sono molto apprezzati questi effetti di protezione del fegato e di stimolo per le vie biliari, di cui favorisce la secrezione. Molto famoso oggi giorno è il Golden Milk, a base di curcuma e latte di varia natura.

## PARTE UTILIZZATA:

Radice.

## PROPRIETÀ RICONOSCIUTE:

antiossidanti, antinfiammatorie,  
antipiretiche, antidolorifiche,  
epatoprotettive



# CANNELLA

*Cinnamomum zeylanicum N.*

## STORIA:

Una pianta spontanea in India, cresce in molti paesi asiatici, ma è famosa per la qualità quella coltivata in Sri Lanka, ancora prodotta in modo tradizionale ed una delle voci importanti insieme al tè, per l'economia del Paese. È considerata una spezia tra le più importanti, tanto da essere chiamata anche cannella regina. La Bibbia ne parla nel libro dell'Esodo; gli Egiziani la utilizzavano per durante il processo di mummificazione, mentre Greci e Romani la utilizzavano come spezia, come profumo e come pianta benefica per curare problemi digestivi. Da non confondersi con la qualità cinese che prende il nome di cassia. La Cannella di Ceylon è più rara e preziosa, ha un aroma delicato e dolce mentre la Cassia ha un aroma più forte e pungente, un costo inferiore e componenti chimiche diverse. Utilizatissima anche in cucina la cannella è un ottimo aromatizzante naturale per il più svariato numero di cibi e bevande. Una volta macinata, la cannella inizia a perdere la fragranza che le deriva dagli oli volatili: le stecche intere si mantengono fino a tre anni, la polvere invece, se di buona qualità, molto di più.

## PARTE UTILIZZATA:

Corteccia.

## PROPRIETÀ RICONOSCIUTE:

Antibatteriche, decongestionanti, ricostituenti e stomachiche.



# GUARANÀ

*Paullinia cupana o sorbilis*

## STORIA:

Il guaranà è una pianta rampicante, sempreverde, nativa della foresta amazzonica, dove cresce spontaneamente lungo i fiumi. Coltivata a scopo industriale, tradizionalmente viene usata dalle popolazioni locali come elisir di lunga vita, per il suo effetto tonico e per acuire i sensi e 'la vista interiore', uno scopo sicuramente legato al fatto che i semi appaiono come tanti piccoli occhi. Il frutto è una drupa, molto consistente, con epicarpo di colore rosso fuoco, mesocarpo parenchimatoso biancastro che racchiude il seme legnoso che diventa della grandezza di un pisello dopo l'essiccamento. I semi di guaranà sono ricchi di caffeina o come viene spesso chiamata, guaranina. Grazie alle loro proprietà stimolanti, i suoi semi sono utilizzati in numerosi drink, caramelle e bevande, ma anche in integratori alimentari. In ambito sportivo gli estratti di guaranà vengono impiegati con successo per migliorare la capacità di resistenza ma anche in caso di affaticamento psicofisico.

## PARTE UTILIZZATA:

Semi, spesso ridotti in pasta essicata.

## PROPRIETÀ RICONOSCIUTE:

Psicostimolante, energizzante.



# CHIODI DI GAROFANO

*Eugenia caryophyllata* Thumb

## STORIA:

Originario delle isole Molucche, in Indonesia, cresce in Madagascar, a Sumatra, a Zanzibar, in Africa e America latina. All'epoca della cosiddetta guerra per le spezie, agli inizi del 1600, gli olandesi strapparono le Molucche ai Portoghesi, ponendo fine alla loro supremazia nel commercio della spezia, limitandone poi la coltivazione ad una remota isola dell'arcipelago. Tanto era considerata preziosa da condannare a morte chi deteneva illecitamente i chiodi, ovvero sia i bocci dei fiori ancora chiusi. Furono i francesi nel XIX sec., a contrabbandare i chiodi di garofano ai Caraibi e ad iniziare la coltivazione della pianta, diffondendola poi in altri paesi con clima idoneo. Molto usato come rimedio casalingo ed anche in odontoiatria come analgesico per il mal di denti: contiene infatti eugenolo, attivo per le infiammazioni orali. Alcune tradizioni lo utilizzano per allontanare le zanzare o come profumatore di ambienti, oltre che come spezia in cucina. In Indonesia i chiodi sono ricercati anche per la produzione di particolari sigarette, fatte appunto con tabacco e chiodo di garofano.

## PARTE UTILIZZATA:

Bocci fiorali, chiamati chiodi.

## PROPRIETÀ RICONOSCIUTE:

Antibatteriche orali, antivirali, antispasmodiche, analgesiche, anticoagulanti e profumanti dell'alito.



# TISANE FUNZIONALI COMPOSTE

Secondo le loro funzionalità, possiamo raggruppare le tisane composte da più erbe ad azione sinergica in:

**TISANE RILASSANTI:**  
con Camomilla, Tiglio,  
Fiore d'Arancio, Passiflora

**TISANE DIGESTIVE:**  
con Tarassaco, Menta,  
Finocchio, Liquirizia, Melissa

**TISANE DETOX:**  
con Melissa, Verbena,  
Lemon Grass, Liquirizia

**TISANE DRENANTI:**  
con Tarassaco, Ortica,  
Bardana, Carciofo, Tè verde

**TISANE ENERGIZZANTI:**  
con Ginger, Rosa Canina, Guaranà

**TISANE BALSAMICHE:**  
con Menta, Eucalipto,  
Gemme di pino, Timo

**TISANE IMMUNO FAVORENTI:**  
con Curcuma, Sambuco, Echinacea, Tè

È bene ricordare infine, che le tisane vanno preparate e bevute subito, meglio calde o tiepide e non bollenti, perché la conservazione, anche in frigorifero, altera olii essenziali e principi attivi.



# ABBIAMO PARLATO DI:



TISANA  
GINGER LEMON



TISANA  
VERY LINEA  
con tarassaco



TISANA  
FINOCCHIO  
LIQUIRIZIA



TISANA  
ENERGY  
con guaranà



TISANA  
NINNA NANNA  
con camomilla,  
rosa canina e tiglio



TISANA  
CAMOMILLA



TISANA  
PURITY  
con melissa e  
verbena



TISANA  
MENTA





**LA VIA DEL TÈ**  
**FIRENZE**  
**DAL 1961**

[www.laviadelte.it](http://www.laviadelte.it)



#laviadelte

---

Tutti i diritti sono riservati La Via del Tè.  
Il contenuto e le immagini non sono riproducibili  
senza espressa autorizzazione dell'autore.