

## Schede di auto produzione

### Iperico .. e le altre erbe di S. Giovanni

N. 12

Dalle lontane terre del Nord Europa fino alle coste del Mediterraneo, da tempi lontani, la notte di San Giovanni, dalla mezzanotte del 24 giugno fino alle prime luci dell'alba, è considerata una notte speciale, carica di misteriose magie. Il **culto cristiano di San Giovanni Battista** si è innestato in un substrato culturale ancora più antico e nelle campagne di ogni parte d'Italia, ancora pochi decenni or sono, la festa del 24 giugno era solennizzata con falò e riti un tempo collegati agli **antichi culti solari**. La festa cade, infatti, nel solstizio d'estate, tempo di mietitura, con chiaro riferimento alla **simbologia del fuoco e alle sue funzioni purificatrici e propiziatrici**.



La notte delle fate detta Notte di San Giovanni cade tra il 23 ed il 24 giugno e corrisponde ai giorni del solstizio estivo.



In questa specialissima e magica notte, per particolari influenze incantate tutte le piante sono esposte a straordinari influssi astrali che ne amplificano infinitamente i poteri. Solo le piante esposte alla rugiada di questa notte possono essere chiamate "erbe delle fate" e tutta la magia è contenuta

nella rugiada che le bagna!

#### Come preparate l'acqua delle fate

Per avere l'Acqua di San Giovanni alla vigilia del 24 Giugno è sufficiente raccogliere le erbe profumate e belle che si trovano in luoghi incontaminati. Si immergono le erbe in una ciotola piena di acqua pura e si pone questo preparato al magico effetto della notte. La luce della Luna e la rugiada mattutina estraggono dai fiori i principi benefici di cui l'acqua si carica. Al

mattino bisogna bagnarsi con questa acqua, lavarsi il viso e offrirla ai nostri familiari e amici. Questa acqua speciale porta fortuna, amore, felicità...



Per scegliere le erbe giuste affidatevi ai vostri sensi, i fiori più belli e più profumati, le officinali che conoscete e qualsiasi erba che vi ispiri. Ci sono molte erbe tradizionalmente usate per questo antico rituale.

#### Le erbe di San Giovanni

**Iperico** (scacciadiavoli anti malocchio. I suoi petali rossi erano ritenuti pregni del sangue del santo), **aglio** pianta che protegge dalle creature malefiche. ( Il nome sanscrito dell'aglio significa infatti "uccisore di mostri"), **artemisia** (assenzio volgare consacrata a Diana-Artemide) simbolo di pace e prosperità, e la **ruta** detta anche "erba allegra", perché è un'efficace talismano contro il maligno.

Il rituale si divide in varie fasi, ognuna di esse ci ha ispirato alcuni stati d'animo:

Raccolta delle piante ci invita alla **CONOSCENZA** e al **RISPETTO**

Esposizione dell'acqua alla notte per aprirci all'**ABBANDONO** e alla **FIDUCIA**

Bagno con l'acqua di San Giovanni per ottenere **PUREZZA** e **RINASCITA**



## IL NOCINO SECONDO L'ANTICA TRADIZIONE

### INGREDIENTI

- 1 litro di alcool 95°
- 500-600 gr di zucchero
- 1 Kg di noci
- 150 gr di acqua
- (33-35 noci circa a seconda della dimensione ma sempre in numero dispari)

Le noci devono essere rigorosamente di provenienza locale e prive di qualsiasi trattamento. Esse inoltre devono essere, così come indica la tradizione, raccolte nel periodo a cavallo della festività di S. Giovanni Battista. *“Le noci vengono raccolte in questa notte dalla donna più esperta nella preparazione del nocino: ella sale sull'albero a piedi scalzi, stacca solo le noci migliori a mano e senza intaccarne la buccia e poi le lasciate alla rugiada notturna per l'intera nottata. Domani si metteranno in infusione.”*

### Facoltativi:

Chiodi di garofano, cannella, scorza limone, alcuni usano anche la noce moscata, in minime quantità.

### PROCEDIMENTO

Le noci, una volta raccolte, devono essere tagliate in 4 parti e riposte in un contenitore di vetro (privo di guarnizioni di gomma) insieme allo zucchero. Dopo averle conservate al sole per 1-2 giorni e mescolate periodicamente, aggiungere l'alcool, e degli eventuali aromi. Tenere per 60 giorni il prodotto in una zona parzialmente esposta al sole. Filtrare non prima di 60 giorni. Aggiungere l'acqua e imbottigliare in contenitori di vetro scuri. E' pronto dopo 12 mesi, conservare in un luogo fresco.

Si ritiene abbia effetti benefici sulle digestioni difficili e sui dolori ventrali causati da gas intestinali. È ricco di acido gallico: la tradizione erboristica lo consiglia come digestivo, tonico e contro i disturbi del fegato.



## USI POPOLARI DELL'AGLIO

All'aglio è attribuita la proprietà di scacciare e proteggere da malattie e malie.

Nelle campagne, il 24 giugno aveva luogo il mercato dell'aglio, simbolo di abbondanza e collegato alla festività del Santo anche per la proprietà di allontanare le streghe. Contro il malocchio, venivano appese in casa collane o trecce d'aglio, in particolare sulla porta di casa nella notte di S. Giovanni, per difendersi dalle streghe. Dell'aglio comune si utilizza il bulbo, fresco o disseccato; di quelli selvatici anche le foglie (colte prima della fioritura) che contengono le stesse sostanze. L'aglio ha proprietà antisettiche, eupeptiche, ipotensive, balsamiche, antibiotiche, antidiabetiche, antireumatiche, diuretiche, vermifughe, stimolanti, digestive, e espettoranti. Si dice che mantenga giovani e che sia afrodisiaco.



### RICETTA DELLA BAGNA CAUDA



#### Ingredienti:

- 10 spicchi di aglio
- 1 etto di acciughe
- 200 grammi di olio extravergine di oliva
- 50 grammi di burro
- verdure a piacere: cardi, peperoni a pezzi, sedano, cavoli, finocchi, topinambur, patate bollite, cipolle bollite, ecc...
- pane casereccio e/o crostini

### PROCEDIMENTO

Sbucciare i 10 spicchi d'aglio e tagliarli a fettine sottili, quindi metterli in un tegame (preferibilmente in terracotta o almeno smaltato) insieme alle acciughe dissalate, già pulite e fatte a pezzetti, coprendo il tutto con olio e facendo cuocere a fuoco lento, senza che l'olio bolla.

Mescolare piano e in continuazione con un cucchiaino di legno per ridurre tutto in poltiglia e lasciar cuocere, sempre lentamente, per 10 minuti circa; poi unire il burro, mescolare sempre e, dopo altri 10 minuti di lenta cottura, portare in tavola il tegame ponendolo su un fornello a fiamma bassa, che terrà in caldo la salsa.

Prendete il pane e/o le verdure, intingetele nella salsa... e buon appetito!

## ASSENZIO, LA FATA VERDE



Era la bevanda per eccellenza degli "artisti maledetti", o meglio dei Simbolisti, in quanto la fusione simbolica di sensazioni percettive differenti che essi proponevano nella loro arte poteva essere paragonata al presunto stato allucinatorio indotto dalla bevanda. La bevanda si ricava dall'Artemisia Absinthium, una pianta sacra ad Artemisia, usata fin dall'antichità a scopi a metà tra curativi e magico-sacrali, specialmente per la cura dei vermi, da cui il nome medioevale di wormwood a cui si riconnette il meno eclatante vermouth. La più antica menzione a tale proposito risale all'Antico Egitto delle Piramidi, nel Papiro Ebers del 1550 BC.

L'assenzio viene pure citato nell'Apocalisse di San Giovanni: *"Il terzo angelo suonò la tromba e cadde dal cielo una grande stella, ardente come una torcia, e colpì un terzo dei fiumi e le sorgenti delle acque. La stella si chiama Assenzio; un terzo delle acque si mutò in assenzio e molti uomini morirono per quelle acque, perché erano divenute amare."*

### RICETTA ORIGINALE ASSENZIO OTTOCENTESCO BOHEMIEN

#### INGREDIENTI

- 1/2 litro di alcool a 95°
- 2 cucchiaini di semi di anice
- 4 bacche di cardamomo
- 1/2 cucchiaino di coriandolo
- 3 cucchiaini di artemisia absinthium
- 1/2 cucchiaino di semi di finocchio
- 1 cucchiaino di maggiorana
- 2 cucchiaini di radici di angelica tagliati
- 1/2 noce moscata
- 1 cucchiaino di isoppo



#### ISTRUZIONI PER LA PREPARAZIONE:

In una bottiglia mettere l'alcool, aggiungere 3 cucchiaini di assenzio, agitare per 5-10. Lasciare riposare per 7 giorni, senza muovere la bottiglia. Tritare poi in un mortaio tutti gli altri ingredienti. Filtrare l'alcool in modo da rimuovere l'assenzio. Mettere la soluzione verde/verdognola in un'altra bottiglia, aggiungendo gli altri ingredienti sminuzzati. Lasciare riposare la bottiglia chiusa per una settimana. Dopo prendere 250 cl di acqua e scaldarla in un tegame con 18 cucchiaini di zucchero, lasciarlo raffreddare per alcune ore e quindi inserisci nella bottiglia questo sciroppo. La gradazione è ora perfetta, intorno ai 70-72 gradi.

### VINO D'ASSENZIO

Un vino aperitivo-digestivo si ottiene facendo macerare, per 1 giorno, una manciata di pianta tagliuzzata in 40 grammi di alcool. Si aggiunge 1 litro di vino bianco e si sbatte, da 3 a 5 volte al giorno, per una settimana.

### Effetti Psicotropi ?

Se in Europa è completamente liberalizzato, ad oggi l'assenzio è ancora illegale in paesi come gli USA.

Ma che cos'ha quindi il liquore all'assenzio che lo ha reso così adorato e temuto allo stesso tempo? L'assenzio venne alla ribalta nel XIX secolo come una bevanda culturale decantata nei caffè francesi, la scelta preferita di artisti e poeti famosi (Hemingway, Van Gogh, Picasso, Toulouse-Lautrec, Oscar Wilde) che la bevevano per trovarvi ispirazione ed era spesso usata anche come soggetto delle loro opere. Lasciando da parte del tutto gli impieghi medicinali, esso contiene una sostanza chimica chiamata tujone, che è simile alla sostanza chimica attiva nella canapa indiana, THC (tetraidrocannabinolo). Entrambe le sostanze chimiche sono terpenoidi. Ciò significa che sia tujone sia THC esercitano i loro agenti psicotomimetici interagendo con un recettore comune nel sistema nervoso centrale. *In breve tutto questo significa che un vero assenzio che contiene assenzio maggiore (Artemisia absinthium) offre un'esperienza diversa da quella di una ubriacatura.*



## IPERICO

Il nome scientifico dell'iperico è *Hypericum perforatum*. Conosciuto anche come erba di San Giovanni. Ippocrate, Dioscoride, e Plinio il Vecchio. Lo impiegarono per curare molte malattie: depressione, ferite (per le sue elevate proprietà antibatteriche e antivirali, disturbi ai reni e ai polmoni)

L'iperico rappresenta un vero e proprio farmaco nel trattamento delle depressioni lievi. Le parti di interesse, utilizzate per le preparazioni fitoterapiche, sono le foglie e le sommità fiorite con i petali gialli (applicazione nella preparazione di tisane: utilizzare 1-2 cucchiaini di sommità per 150ml di acqua bollente; lasciare in infusione per 5-10 minuti, filtrare e bere). Toccando i fiori le mani si macchiano di rosso. Questo è dovuto agli oli lì contenuti.



### OLIO DI IPERICO

E' un valido rimedio in caso di **scottature, ustioni ed eritemi solari**. E' inoltre utile per trattare la pelle arrossata da pannolini nei bambini, è un ottimo sbiancante per le macchie della pelle, da eccellenti risultati nella cura della psoriasi ed è anche un ottimo alleato per combattere l'invecchiamento poiché stimola la rigenerazione cellulare.

#### INGREDIENTI

- 25 gr. Fiori freschi di Iperico e 200 gr. Di olio di girasole

#### PREPARAZIONE

Dopo aver raccolto a mano le cime fiorite della pianta bisogna lavarle e asciugarle con un panno. Assicurarsi che siano ben asciutte (magari lasciandole un poco al sole) e poi metterle in contenitori di vetro ricoprendole completamente di olio. Queste bottiglie vanno lasciate all'aperto, sotto il sole e di tanto in tanto scosse. Noterete che magicamente l'olio inizierà a **tingersi di rosso**, il famoso rosso d'iperico!!

#### MODO D'USO

L'olio di iperico può essere usato puro sulla pelle oppure all'interno di preparati cosmetici. Può essere aggiunto ad un unguento a base di cera d'api, con oleolito di iperico ed oli essenziali.



## RUTA



L'erba della ruta era ritenuta l'erba contro la paura, si metteva in tasca, appunto, quando si dovevano affrontare situazioni di paura e le case in cui cresceva erano ritenute privilegiate. Le sue proprietà medicinali e soprattutto emmenagoghe (coadiuvanti delle funzioni fisiologiche) erano già conosciute dagli antichi Romani. Nel Medio evo entrava nella composizione di un aceto che veniva impiegato per combattere la peste. La Ruta è una pianta erbacea perenne dall'aspetto di piccolo cespuglio. Un tempo si credeva che piantare la ruta agli angoli dei giardini tenesse lontani topi, serpenti ed energie negative (streghe e gli spiriti maligni). Anche in ambiente domestico è efficace tenere qualche ramoscello di Ruta fresca negli ambienti infestati dai topi che non ne sopportano l'odore.

### ACETO DEI 4 LADRONI

Si racconta che a Tolosa durante la terribile epidemia di peste tra il 1628 - 1631, 4 ladri furono colti sul fatto mentre depredavano una casa di appestati. Arrestati, gli fu promessa la vita in cambio del loro SEGRETO per non essere contagiati. Dopo aver svelato il loro segreto vennero comunque impiccati.

#### RICETTA

Mettere in un vaso un cucchiaio di foglie triturate di salvia, uno di rosmarino; uno di foglie di timo, uno di ruta, uno di foglie di lavanda e uno spicchio d'aglio schiacciato. Queste le erbe usate già nel medioevo.

Si possono aggiungere: un cucchiaio di foglie di noce, un cucchiaio di foglie di alloro; un cucchiaio di chiodi di garofano schiacciati, una stecca di cannella, un cucchiaio di lichene islandico, un cucchiaio di ginepro (ramoscelli e bacche). Si ricopre il tutto con 1 litro di buon aceto bianco o rosso, si macera per sette giorni e infine si filtra. Questo aceto ha proprietà antisettiche, da solo contiene sette proprietà di antibiotici. Se preparato a freddo può essere conservato a lungo. E' utile per prevenire le malattie virali ed epidermiche (due gocce ai polsi e alle tempie mattino e sera come i famosi ladri). Nel caso di malattia si può assumere un cucchiaino di aceto diluito in acqua 3 volte al giorno.

Sono indicati anche i pediluvi diluendo ½ bicchiere di aceto antisettico in due litri d'acqua.