AntiAge

È il mese della **lavanda**, la magia viola che ti libera dai pesi mentali

Rimuginare invecchia! Per fortuna che c'è questo fiore che con il suo profumo rasserena e riporta la gioia. Tienilo vicino a te, coltivandolo sul terrazzo di casa

photo courtesy of Beatrice Galgano

L'estate è la sua stagione. E la sua fioritura coloratissima, che arpeggia sulla tavolozza del viola intenso fino al blu, richiama subito l'immagine dei campi assolati della Provenza, dove la lavanda viene coltivata da secoli come "pianta da profumo". Già nota per le sue proprietà medicamentose agli antichi Romani, che ne spargevano sul pavimento i fiori per deodorare gli ambienti e la ritenevano un'erba portentosa, capace di "lavare", se strofinata sulla cute, l'irritazione provocata dai morsi di piccoli animali, la Lavandula officinalis (o Lavanda vera) - la più diffusa nel bacino del Mediterraneo - è un autentico passe-partout per i mesi più caldi: non a caso appartiene al bouquet tradizionale delle erbe di San Giovanni, la festa del solstizio estivo. In aromaterapia è il fiore che induce tranquillità per eccellenza: l'ideale contro ansie, brutti pensieri e rimuginio mentale che invecchiano il cervello, e non solo. Basta annusarlo e subito si è riportati a se stessi, la mente rasserenata. La lavanda è poi ampiamente utilizzata (sotto forma di infuso, un pizzico di fiori sgranati per tazza di acqua) come rimedio calmante in caso di turbe del sonno, ansia, palpitazioni, cefalea e vampate della menopausa. Altro ambito d'elezione della lavanda è la pelle: l'olio essenziale ricavato dalle sue spighe, infatti, elimina l'eccesso di sebo, favorisce la cicatrizzazione delle lesioni e promuove la formazione di nuove cellule dell'epidermide. Basta diluirlo in olio vegetale o in crema neutra prima di applicarlo (due gocce ogni 15 ml). ❍

Scopri il suo uso in cucina

La lavanda si presta a molteplici impieghi. Anche perché, di fatto, è un vegetale commestibile, sicuro e "generoso", di cui si utilizza tutto: i fiori, le radici (da far essiccare e da aggiungere alle tisane) ma anche le foglie, ottime da tritare - ne bastano 2-3, perché molto aromatiche, quasi piccanti - nei battuti di erbe che si usano per insaporire insalate, pinzimoni o pesce in carpaccio o al cartoccio.

Con i fiori freschi di lavanda si può preparare un dolcificante aromatico e digestivo: basta mescolare un pugno di spighette di lavanda (non sgranate) con 300 g di zucchero, si ripone il composto in un vaso con chiusura ermetica e si ripone in dispensa per 2 settimane, scuotendolo ogni tanto. Si tolgono i fiori e lo zucchero profumato è pronto.

photo courtesy of Beatrice Galgano

In giardino o in vaso

Cresce bene, senza troppe cure

La lavanda, che appartiene alla famiglia delle Lamiaceae (come salvia e menta), è una pianta rustica che resiste senza problemi alla siccità e ai climi rigidi, alle gelate come alla canicola dei balconi di città. Predilige un terreno soffice con un sostrato di argilla drenante e un vaso capiente in coccio (per favorire la traspirazione ed evitare i ristagni), che va esposto al sole: essendo una pianta mediterranea, la lavanda gradisce la luce e il calore, ma teme l'umidità. Per non far marcire le radici, va annaffiata solo quando il terreno è secco. Le spighe si raccolgono quando arriva il tempo balsamico, e cioè quando le api smettono di bottinare e si allontanano dalla pianta. Prima di ritirarli nei barattoli di vetro o di latta, i fiori devono essere perfettamente essiccati (così non ammuffiscono): basta tagliare i rametti, legarli in piccoli mazzi e appenderli all'ombra in un luogo asciutto e ventilato. Tenere qualche vaso di lavanda sul terrazzo o sul davanzale, inoltre, aiuta ad allontanare moscerini e zanzare.

La storia

Quando un fiore ti cambia la vita

Un colpo di fulmine, cui non ha saputo resistere. Da oltre 15 anni Beatrice Galgano, egittologa e manager con la passione per i viaggi e la botanica, ha deciso di cambiare vita e di lasciare Milano alla volta della Maremma per dedicarsi alla coltivazione della lavanda. Al Podere Argo di Sorano (www.podereargo.com), in provincia di Grosseto, ha messo a dimora 6mila mq di Lavanda vera. «Non è una pianta impegnativa e dà tante soddisfazioni: il solo profumo è capace di renderci più positive - conferma Beatrice, che fa corsi e dispensa consigli anche su youtube per apprendere tutti i segreti della lavanda -. In pochi mesi ho già convinto tantissime donne a cimentarsi con la lavanda in piena terra: molte hanno allestito un angolo del giardino, qualcuna che aveva dei campi a disposizione ha iniziato a fare le cose in grande… È come se in Italia si stesse creando una profumata confraternita delle signore del viola!", dice Beatrice, che ha scritto anche un ebook: "La lavanda fa bene se sai come usarla".

Il consiglio dell'esperta

E se di lavanda si hanno solo un paio di vasi? «Consiglio - dice Beatrice Galgano - di preparare l'oleolito: si raccolgono le spighe fiorite, si mettono in un vaso di vetro trasparente con chiusura ermetica fino a riempirlo e si ricoprono con olio d'oliva. Il vaso va tenuto al sole 20 giorni, scuotendolo ogni tanto. Poi si filtra e si travasa in una bottiglia di vetro scuro. È ottimo per lenire scottature da sole, punture d'insetto, irritazioni, ma anche come unguento da massaggio o da versare nella vasca: 2 o 3 cucchiai cui aggiungere qualche goccia di olio essenziale di lavanda, nell'acqua tiepida del bagno serale, idratano la pelle e favoriscono il riposo».