

LE ERBE DELLA SALUTE



ROSA CANINA

Origine: il termine Canina è legato all'antica credenza, confermata da Plinio il Vecchio, secondo cui la radice di questa pianta avrebbe potuto guarire dalla rabbia quanti fossero stati morsi da un cane. Le sue virtù sono note da millenni: gli antichi Assiri la consideravano medicamentosa, i Romani ne aggiungevano i petali al vino bianco per ottenere il *rosatum*. **Descrizione:** è una pianta legnosa perenne a carattere cespuglioso, alta qualche metro. I rami sono rivestiti di molti rametti brevi in cima ai quali fioriscono le rose, piuttosto grandi, con cinque petali di colore dal bianco al rosa che fioriscono da maggio a luglio. **Cura:** molto comune, si trova in boschi, siepi e prati di montagna. Predilige posizioni soleggiate e terreni freschi, senza ristagni di acqua. Per la manipolazione dei frutti è suggerito l'uso dei guanti, perché l'interno delle bacche può essere irritante per la pelle. I petali e i frutti, una volta essiccati, si possono conservare in recipienti a chiusura ermetica. **Proprietà:** i petali cedono il loro profumo a cibi e bevande; i frutti sono ricchissimi di vitamina C e contengono anche zuccheri, tannini, pectine, carotenoidi e soprattutto flavonoidi, esercitando attività vitaminizzante, antinfiammatoria, antiallergica, diuretica e astringente. **Uso in cucina:** la parte utilizzata in cucina e in erboristeria sono i (falsi) frutti racchiusi nel ricettacolo che a maturazione diventa carnoso: già dal Medioevo erano usati per preparare dolci tipo tartine, mentre oggi li troviamo in marmellate, gelatine e sciroppi rinfrescanti. I petali servono invece per aromatizzare vini e miele o come guarnizione di piatti diversi. (da *Curarsi a tavola. Ricette facili con Erbe Officinali*, Edizioni Frate Indovino)



LA TISANA

DALLE ANTICHE
RICETTE DEI FRATE CAPPUCCINI

La Rosa Canina è tra gli ingredienti della Tisana Energetica di Frate Indovino, insieme a Rosmarino, Zenzero e ad altre piante dalle rinomate proprietà ricostituenti e tonificanti come la Salvia utile in caso di stanchezza fisica e mentale, quindi il Karkadè che dal fiore dell'*Hibiscus sabdariffa* genera un dissetante tè dal colore rosso.

Quest'ultimo caratterizza i sentori della bevanda infondendo un suggestivo profumo di incenso, una golosa punta di aspro e un sapore dominato da aromi di frutti rossi. Il retrogusto è segnato da note di linfa e afflato balsamico, con un finale agrumato.

Consigliata una tazza due volte al giorno, lontano dai pasti principali.

LA RICETTA BEVANDA ENERGETICA

Ingredienti

- * 2 tazze di Tisana Energetica Frate Indovino
- * 100 grammi di lamponi freschi e possibilmente non trattati
- * radice di zenzero
- * miele a piacere

Procedimento

Fate bollire circa ½ litro di acqua e versatelo in una caraffa contenente 2 bustine di Tisana Energetica di Frate Indovino e una o due fettine di radice di zenzero.

Lasciate in infusione per 3-4 minuti, poi estraete le bustine quindi fate raffreddare bene.

Se lo gradite, addolcite la tisana con due cucchiaini di miele.

Frullate 100 grammi di lamponi e aggiungeteli alla tisana.

Filtrate il tutto con un colino a maglia stretta e mettete in frigorifero a raffreddare per almeno 2 ore.

Prima di servire la bevanda mescolatela bene.

(da *Estate da bere!*, Edizioni Frate Indovino)



a cura di Domenico Liggeri

Il cuciniere deve amare e servire i propri Confratelli come fosse la loro madre (Fra Egidio Pisano)

UOVA Per capire se un uovo è sodo, fatelo ruotare: se è crudo, non farà nemmeno un giro. * Mescolando continuamente le uova sode in cottura, il tuorlo dovrebbe rimanere al centro. * Per non far sbriciolare i tuorli quando affettate le uova sode, bagnate la lama del coltello in acqua fredda. * Per far bollire le uova dal guscio crepato, avvolgetele in carta d'alluminio attorcigliata alle estremità. * In frigorifero le uova sode durano 4 giorni con il guscio, 2 giorni senza. * Non sbattete le uova in recipienti di alluminio, perché l'albume diventa grigiastro. (da *In cucina non tutti sanno che...*, Edizioni Frate Indovino)

INSALATA NIZZARDA

Mettete le uova in acqua bollente (eventualmente salata e con aceto) e fatele cuocere per almeno 8 minuti. Se desiderate che il tuorlo non rimanga morbido ma si assodi bene, lasciatele bollire fino a 9 minuti. Sbollentate dei fagiolini per circa 10 minuti, scolateli e fateli raffreddare in acqua fredda. Tagliate a fettine un cetriolo dopo averlo privato dei semi. Prendete un'insalatiera e sfregatela con dell'aglio. Disponetevi foglie di lattuga, fette di pomodoro, tonno sott'olio, ravanelli a fettine, i fagiolini e il cetriolo. Aggiungete filetti di acciughe, olive e le uova tagliate in quarti, quindi condite con olio, limone, sale e pepe. (da *Insolite insalate*, Edizioni Frate Indovino)



FRITTATA ALLA CAPPUCINA

Tagliate a fette 200 gr. di mozzarella che metterete in padella nell'olio già caldo e fatele soffriggere un po' con qualche foglia di maggiorana e di basilico. Unitevi le uova sbattute, condite con sale e pepe e, sempre mescolando, lasciate cuocere per un paio di minuti. Rivoltate per un altro paio di minuti e la frittata dovrebbe essere saporitissima.

(da *La buona cucina casalinga*, Edizioni Frate Indovino)