

Alloro

Laurus nobilis

Famiglia Lauracee

Nell'antichità con i rami dell'alloro o lauro si incoronavano i saggi (dove il termine "laureato"), ma anche gli dei, i valorosi generali, e gli atleti, fieri di cingersi il capo con le lucide e resistenti foglie aromatiche a testimoniare la vittoria.

In Italia viene coltivato da tempo immemorabile, nelle campagne vicino all'abitazione, dove fungeva da frangivento e frangi vista, fornendo un'importante risorsa aromatica per la cucina e la fitoterapia.



BOTANICA. È un arbusto sempreverde o albero (fino a 20 m d'altezza), con foglie coriacee, lanceolate, verde lucido sulla pagina superiore e verde glauco opaco su quella inferiore, munite di piccole ghiandole contenenti olio essenziale. Fiorisce in marzo-aprile con minuti fiori giallo-verdastri unisessuati portati da piante solo femminili o solo maschili (specie dioica). I frutti (drupe) a maturazione sono neri, lucidi, simili a piccole olive.

COLTIVAZIONE. Assai robusto e rustico, ben si adatta ai climi meno aridi della zona mediterranea fino ai rigori continentali delle Prealpi. Predilige una posizione soleggiata su terreno calcareo (tanto più quanto più si sale

verso nord), anche povero o sassoso, e qualche annaffiatura solo all'impianto. Non va concimato né potato, se non per contenerne l'esuberanza.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE. Le foglie si possono raccogliere durante tutto l'anno, solo da piante che crescano in zone non inquinate; si utilizzano preferibilmente fresche, ma si possono anche essiccare all'ombra in luogo ben aerato.

I frutti vanno raccolti a completa maturazione, in ottobre-novembre, essiccandoli per 3-4 ore in forno a 60° con lo sportello semiaperto; si conservano poi in vasi di vetro a chiusura ermetica.

VALORE NUTRIZIONALE. È un ottimo complemento per la digestione, grazie a un principio amaro contenuto nell'essenza, che aiuta anche a eliminare i gas intestinali. Il tannino ne fa un disinfettante e blando astringente delle vie gastro-intestinali. Il cineolo, alcol contenuto nell'olio essenziale, conferisce forti proprietà analgesiche.

IN CUCINA

Le foglie, in dose di 3-4 per preparazione, aromatizzano, migliorando la digeribilità, le carni rosse in umido, la selvaggina, i fegatini di maiale, gli spiedini di anguilla, il lesso e il brodo, le minestre e le zuppe con legumi secchi, i sughi di pomodoro e anche le castagne lesse. Con le bacche si prepara un aromatico liquore casalingo, il laurino, tradizionalmente molto diffuso in Emilia-Romagna.

IN ERBORISTERIA

Si utilizzano le foglie fresche, salvo diversa indicazione.

- **Digestione.** Infondere 10 g di foglie in una tazza d'acqua bollente per 10 minuti, bere a fine pasto.
- **Dolori mestruali.** Infondere 10 g di foglie in mezzo litro d'acqua bollente per 10 minuti, bere 2 tazze al giorno nella settimana precedente l'arrivo delle mestruazioni.

ALTRI IMPIEGHI

Per scacciare mosche e zanzare, e profumare piacevolmente la casa, bruciare in un piccolo braciere o nel camino una manciata di foglie essiccate. Per disinfettare caminetti, focolari o barbecue, strofinare la griglia con foglie fresche, indi buttarle sulla brace e appoggiarvi sopra la griglia. Per liberarsi di farfalline del cibo, tarme dei vestiti e tarli dei mobili, spargere foglie fresche di alloro in dispensa, nell'armadio e nei cassetti, rinnovandole ogni 3 mesi. Per scacciare i parassiti dalle cucce di cani e gatti, spargervi una manciata di foglie fresche, da rinnovare ogni settimana.

Il laurino

Macerare per 60 giorni, in un litro d'alcol a 95°, 300 g di bacche d'alloro intere e 100 g di bacche pestate, oltre a 4 chiodi di garofano. Poi aggiungere 300 g di zucchero sciolto in acqua calda ma non bollente; lasciare raffreddare lo sciroppo e unirlo al liquore mescolando. Dopo una settimana di riposo al buio, filtrare e imbottigliare; lasciare riposare per almeno 3 mesi.