



## ERBE AROMATICHE

*per il benessere e la cucina*

**Andrew Mikolajski**

17,5 x 28,5 cm - broccura

192 pagine, illustrazioni a colori

€ 20 - 978 88 67530 601



9 788867 530601

Le piante aromatiche hanno tanto da insegnare e da raccontare.

Ne esistono moltissime varietà, tante sono note solo per il loro utilizzo in cucina, ma alcune sono preziose anche per le loro virtù medicinali.

E allora perché limitarsi a comprare quelle secche del super?

Basta raccogliere alcune foglie fresche di menta o di origano per liberarne le essenze e riuscire a sentirne quasi il gusto nel tè o su un'insalata di pomodori.

Nelle giornate calde e secche aggiungono una nota seducente al giardino: il loro profumo soave o pungente sembra fluttuare nell'aria. Molte attirano diverse specie di insetti e, in primavera e in estate, il ronzio basso delle api, i voli delicati delle farfalle e di altri insetti impollinatori accompagnano le passeggiate solitarie che diventano una sorta di viaggio nel tempo. Molte piante aromatiche erano note già ai medici degli antichi Egizi, dei Greci, dei Romani e degli Arabi; streghe e maghi sapevano come utilizzarle per rendere le loro pozioni più efficaci, e spesso il loro nome è legato al destino di molti personaggi mitologici. Anche in tempi moderni però le erbe aromatiche continuano a interessare medici, cuochi, giardinieri e storici. E se pensate che leggere troppo vi lasci dei segni sul viso, provate con un infuso al cerfoglio: attenua le rughe e decongestiona le palpebre arrossate.

*Nella stessa collana:*



Guido Tommase Editore