

IRENE HAGER | ALICE HÖNIGSCHMID | ASTRID SCHÖNWEGER

# LA FORZA DELLE ERBE

**350 ricette  
e suggerimenti**

per il benessere,  
la bellezza, la cucina,  
la casa e  
l'orto

**ATHESIA**

IRENE HAGER | ALICE HÖNIGSCHMID | ASTRID SCHÖNWEGER

## **LA FORZA DELLE ERBE**



La realizzazione di quest'opera è stata resa possibile grazie al sostegno di:  
Provincia Autonoma di Bolzano-Alto Adige / Ripartizione Cultura italiana  
Frauenmuseum Meran (Museo delle Donne – Merano)  
Südtiroler Bäuerinnenorganisation (Associazione sudtirolese delle contadine)

Un caloroso ringraziamento va a Daniela Paganini, la quale aveva già contribuito mettendo a disposizione alcune delle sue ricette e che ha altresì offerto le sue conoscenze in ambito tecnico e linguistico, all'autrice Astrid Schönweger e a Doris Karadar, che si è occupata di rivedere in italiano le ricette da lei proposte nel libro.

Nessuna parte del libro può essere riprodotta in alcun modo (stampa, fotocopia, microfilm o altri processi) senza il consenso scritto dell'editore o essere utilizzata, distribuita e propogata con l'utilizzo di sistemi elettronici.

Nota importante: I consigli e i suggerimenti presenti in questo libro sono stati attentamente inseriti secondo lo stato attuale della conoscenza delle autrici e testati da loro e dall'editore.  
Tuttavia, tutte le dichiarazioni risultano essere senza garanzia; l'editore e le autrici non si dichiarano responsabili per eventuali svantaggi e danni risultanti dalle indicazioni contenute nel libro. I suggerimenti non sostituiscono una visita medica o una cura.

2018

Tutti i diritti riservati

© by Athesia Buch Srl, Bolzano

Titolo dell'edizione originale: "Die Kraft der Südtiroler Kräuter nutzen"

Traduzione dal tedesco: Elisabetta Baire

Edizione italiana autorizzata della Casa Editrice Löwenzahn

© 2016 by Löwenzahn presso lo Studienverlag Ges.m.b.H., Erlenstraße 10, A-6020 Innsbruck

Immagini di copertina: Alice Hönigschmid

Illustrazioni nella parte interna: Alice Hönigschmid, ad eccezione di: pag. 15, 34, 35, 54, 55, 57, 77, 82, 83, 107, 118, 119, 120, 121, 122, 129, 143, 179, 189, 198, 199, 204, 244, 248, 249, 261, 267, 291, 300, 309, 314, 331, 333, 337, 371, 383, 395, 415, 416, 417, 418, 420, 421, 425, 428, 430, 431, 432, 433, 435 (a pag. 441 referenze delle illustrazioni fotografiche e delle immagini)

Copertina, impaginazione e realizzazione grafica: Alice Hönigschmid

Stampa: Printer Trento

ISBN 978-88-6839-306-9

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

[casa.editrice@athesia.it](mailto:casa.editrice@athesia.it)

Stampato su carta eco-sostenibile, prodotta in ambiente neutro senza acidi, ECF (Elemental Chlorine free)

IRENE HAGER | ALICE HÖNIGSCHMID | ASTRID SCHÖNWEGER

# LA FORZA DELLE ERBE

**350 ricette  
e consigli**

per il benessere,  
la bellezza, la cucina,  
la casa e  
l'orto

# SOMMARIO

Guida introduttiva delle autrici	12
“Chi guarisce ha ragione.” Un incontro con la farmacista ed esperta di erbe Zita Marsoner Staffler	
Introduzione ai capitoli RIMEDI CASALINGHI/CURA DEL CORPO E BELLEZZA	18

## RIMEDI CASALINGHI

Rapido sguardo alle ricette di base	442
Cosa aiuta quando? Indice per argomento	449

### TÈ ALLE ERBE 22

* Erbe fresche o essiccate?	23
* L'essiccazione e la conservazione delle erbe	23
* Erbe singole o miscele di tè?	24
* Come raccogliere le erbe	25
Tè di primavera	26
Tè quotidiano per il raffreddore	27
Tè diaforetico	28
Tè per il raffreddore	29
Tè quotidiano contro il raffreddore	29
Tè all'assenzio contro il mal di stomaco	30
Tè alle 18 erbe alla Thres	31
Tè profumato alla primula glutinosa	32
 La primula glutinosa	33
Tè dla crûsc: il “Tè guaritore delle croci”	34
 Il Camedrio alpino	35
Tè per l'inverno	36
Tisana per dormire	37
Tè alla rosa canina	38
Tè per il fegato	39
Tisana per dormire per la terza età	40
Tè contro l'acne	41

### TÈ PER OGNI GIORNO 42

Tè per colazione	42
Tisana per la sera	43
Tè ai baccelli di cacao	44
Sogno floreale alla Geli	45
* Informazioni sulle quantità	46

### LATTE CON LE ERBE 48

Latte al cinquefoglia piè d'oca	48
Latte al luppolo	49

### LIQUORI E GRAPPE MEDICINALI 50

Grappa al tarassaco	51
Grappa al salice bianco	52
Grappa all'achillea erba-rotta	54
 L'achillea erba-rotta muschiata	55
Grappa alla genziana	56
 La genziana maggiore	57
Grappa al caglio zolfino	58
Grappa al cumino dei prati	59
Elisir di lunga vita secondo Schlenz	60
Elisir alto alpino per la convalescenza	61
Amaro alle erbe	62
* Le erbe amare	63
Liquore al biancospino	64

### ENOLITI 66

Vino al prezzemolo	66
Vino all'assenzio	67

### SCIROPPI E MIELE 68

Sciroppo di piantaggine lanciuola secondo i rimedi curativi tradizionali	70
Sciroppo di piantaggine lanciuola secondo i metodi farmaceutici	71
Sciroppo di piantaggine lanciuola e timo selvatico	72
Miele al tarassaco	73



Sciroppo al timo	74	Spirito di melissa	102
Sciroppo per la tosse alle erbe	75	Tintura di propoli di pioppo	103
Sciroppo al lichene Islandico	76	Trattamento primaverile all'edera terrestre	104
 Il lichene islandico	77	Tintura di piantaggine lanciuiola	105
Sciroppo alle cipolle e al lichene islandico	78	Tintura di geranio	106
Cura alle cipolle	79	 Il geranio di San Roberto	107
Miele all'abete rosso	80	Tintura di equisetto	108
Miele ai germogli di abete rosso dal delicato sapore floreale	81	Tintura di timo	109
Miele al pino cembro	82	Tintura di lavanda	110
 Il pino cembro	83	Tintura di cinquefoglia piè d'oca	111
Sciroppo interrato	84	Gocce al lichene islandico	112
Miele alla primula odorosa	86	Amaro di erbe svedesi	113
Sciroppo per la tosse ai fiori di primavera	87	Tintura di rosa canina	114
Miele al verbasco	88	Tintura di valeriana	115
Miele al timo selvatico	89		
Miele per la tosse allo zenzero	90	<b>TINTURE E GRAPPE</b>	
Miele al barbaforte	91	<b>DA FRIZIONARE</b>	<b>116</b>
Miele al ravenello nero	92	Tintura di celidonia	117
Miele al ravenello nero con il buco	93	Grappa al timo selvatico	118
Miele al finocchiello delle alpi e pere	94	Grappa all'arnica	120
		 L'arnica	121
		 L'imperatoria	122
<b>CARAMELLE ALLE ERBE</b>	<b>96</b>	Tintura di imperatoria	123
Caramelle della nonna alla salvia	96	Tintura di consolida	124
Caramelle alle erbe	98	Frizione alto alpina	125
Caramelle della mamma per la tosse	99		
		<b>OLI ALLE ERBE UFFICIALI</b>	<b>126</b>
<b>TINTURE</b>	<b>100</b>	 Che tipo di olio si deve utilizzare?	126
 Che tipo di alcool è indicato per le tinture?	101	Olio per i muscoli e per le articolazioni	127

Olio di arnica	128
Olio di pino mugo	130
Olio di iperico da bere	131
Gemmoderivato di ginepro	132
* La gemmoterapia (di Raphaela Pixner)	133

## **POMATE 134**

* Oli e grassi indicati per la produzione di pomate	135
* Gli addensanti	135
* Altri additivi per le pomate	135
Pomata al germoglio di pioppo	136
Pomata alla camomilla	137
Pomata alla calendula	138
Pomata al geranio di San Roberto	140
Pomata all'arnica e alla consolida	141
Pomata per le infiammazioni al seno durante l'allattamento	142
 L'alchemilla	143
Pomata acchiappasogni	144
Pomata al larice	146
Pomata alla resina	147
* Trementina di Larice e resina	148
Pomata universale	149

## **CREME E BALSAMI 150**

* Gli emulsionanti	151
* Oli e grassi indicati per la preparazione delle creme	151
Crema all'amamelide	152

Crema al ginepro	153
Balsamo per l'herpes	154
Balsamo lenitivo per i dolori	156

## **IDROLATI E OLI ESSENZIALI 158**

* Modalità di impiego degli oli essenziali	159
Impacco rinfrescante al quark	160
Olio per piccoli incidenti domestici	162
Olio repellente per zanzare e zecche	163
Miele aromatico per il rinforzamento del sistema immunitario	164
Balsamo rinforzante per il petto	166
Sali da bagno per prevenire il raffreddore	167
Stick roll on per il mal di testa	168
Stick roll on per il buon umore	169
Impacco all'olio contro i pidocchi	170
Shampoo antipidocchi con risciacquo all'aceto	171

## **ALTRI TRATTAMENTI 172**

Trattamento depurativo al succo di betulla	172
Succo di piantaggine lanciuola	173
Piantaggine maggiore contro il mal d'orecchio	174
La falsa ortica bianca contro il bruciore dato dall'ortica	175
Balsamo povero alla piantaggine lanciuola	176
Zuppa miracolosa	177
Bagno oculare al fiordaliso	178
Lavanda all'amamelide	179
Impacco alla consolida	180
Succo verde alla Traudl	181
Polvere alle 7 erbe	182
* La polvere alle erbe	183
"Holermula" (purea di sambuco)	184
Applicazioni di foglie di cavolo cappuccio	186
Trattamento al ginepro	187
* I fiori di fieno	188
Bagno ai fiori di fieno	188
Inalazioni ai fiori di fieno	189
Cuscino ai fiori di fieno	190
Castagne sotto il materasso	191



## CURA DEL CORPO E BELLEZZA

### PULIZIA DELLA PELLE

192

Acqua per il viso al prezzemolo	192
Latte detergente per pelli mature	193

### CURA DELLA PELLE

194

Crema idratante alle erbe	195
Crema da notte e da giorno all'avocado	196
Crema da notte per il viso per pelli mature	197
 La stella alpina	198
Crema alla stella alpina	199
Crema nutriente all'iperico	200
Unguento alle rose	201

Acqua di rose	202
---------------	-----

Acqua di lavanda	203
------------------	-----

 La rosa	204
---	-----

Fluido bifasico alle rose per pelli morbide e vellutate	205
---	-----

Fluido bifasico alle rose per bambini	206
---------------------------------------	-----

Dopobarba bifasico per uomini	207
-------------------------------	-----

Olio per la gravidanza	208
------------------------	-----

Olio per il corpo alla camomilla	209
----------------------------------	-----

Unguento alle patate	210
----------------------	-----

Maschera per il viso contro l'acne	211
------------------------------------	-----

### COADIUVANTI PER IL BAGNO

212

Il bagno della regina	212
-----------------------	-----

Confetti per il bagno	213
-----------------------	-----

Sali da bagno alla lavanda	214
----------------------------	-----

Sali da bagno rilassanti	215
--------------------------	-----

Sali da bagno lenitivi per la pelle	215
-------------------------------------	-----

Sali da bagno per l'inverno	216
-----------------------------	-----

Bagno invernale riscaldante	217
-----------------------------	-----

### DEODORANTI

218

Deodorante alla camomilla	218
---------------------------	-----

Deodorante al caglio zolfino	219
------------------------------	-----

Deodorante al pino	220
--------------------	-----

### CURA DEI CAPELLI

222

Shampoo alla farina di segale	222
-------------------------------	-----

Shampoo alle erbe	223
-------------------	-----

Risciacquo di brillantezza all'ortica	224
---------------------------------------	-----

Acqua per i capelli alle radici d'ortica	225
--	-----

### CURA DEI DENTI E DELLE LABBRA

226

Polvere dentale alla salvia	226
-----------------------------	-----

Pasta dentifricia	227
-------------------	-----

Balsamo per le labbra	229
-----------------------	-----





“Prendersi un po’ cura di se stessi”. Un colloquio con l’antropologa e direttrice scolastica Gudrun Ladurner  
 Introduzione ai capitoli CUCINA/CASA E ORTO 230

## CUCINA

### BEVANDE SALUTARI DISSETANTI 234

* Le erbe selvatiche in cucina	234
Bevanda ai fiori e alle erbe selvatiche	235
Limonata all’equiseto	235
Frullato di borragine	236
Frullato alle erbe selvatiche	237
Coppe di frutta alle erbe	238
Coppa all’abete	238
Cubetti di ghiaccio ai fiori	239

### BEVANDE ALCOLICHE ALLE ERBE 240

Aperitivo selvatico	241
Liquore ai fiori di sambuco	241
Vino all’achillea	242
Liquore al meliloto	243
“Petscheler” – grappa valdostana alle pigne di pino cembro	244
Liquore al larice	245
Liquore alla verbena odorosa	246
Liquore alle bacche di sambuco	247
Grappa al genepi bianco	248

 Il genepi bianco	249
Liquore alla genziana	250
Bevanda alla mela cotogna speziata	251

### SCIROPPI ALLE ERBE 252

Sciroppo alla menta bergamotto	253
Sciroppo di sambuco	254
Sambuco con aceto	255
Limonata alle erbe selvatiche	256
Sciroppo alla monarda	257
Succo alle rose	258
Sciroppo ai petali di rosa	259
Sciroppo al crespino	260
 Il crespino	261
Sciroppo all’olivello spinoso	262

### PANE ALLE ERBE 264

Pane al sole	264
Pane integrale alla trigonella	266
 La trigonella	267
Pane ai fiori	269

### IL PESTO ALLE ERBE 270

Pesto all’aglio orsino	270
Falafel con pesto all’aglio	271
Pesto alle foglie di piantaggine	272
Pesto alle erbe	273
Pesto all’aglio cinese	274
Pesto ai petali di rosa	275

## CREME SPALMABILI E SALSE ALLE ERBE

276

Pane alle foglie di tiglio	276
Burro alla calendula	277
Spalmabile alle erbe	278
Spalmabile al timo	279
Spalmabile di barbabietola rossa alle erbe	280
Humus di ceci con le erbe	281
Bocconcini di quark alle erbe	282
Spalmabile ai semi di ortica	283

## ZUPPE ALLE ERBE

284

Zuppa all'ortica	284
Vellutata di verdure con equisetto	285
Zuppa ai fiori di fieno	286
Miscela di fiori estivi alla Geli	287

## INSALATE CON LE ERBE

288

Insalata semplice ai boccioli di tarassaco	288
Insalata raffinata ai boccioli di tarassaco	289
Insalata di tarassaco con le mele	290
 Il tarassaco	291
Insalata alle erbe selvatiche fresche	292
Salsa alla rucola selvatica	293
Salsa alle erbe con aroma di limone	293

## CUCINA SUDTIROLESE ALLE ERBE

294

Ravioli con formaggio di pecora e aglio orsino	294
Mezzelune sudtirolesi all'ortica	296
Ravioli con ripieno alle erbe selvatiche	298
 Il farinello buon Enrico	300
"Kiachln" dei poveri	301
"Tirtlan" alle erbe	302
"Tirtlan" all'ortica	304
"Canci or arstisc"	306
Contorno alla silene rigonfia	308
 La silene rigonfia	309



Gnocchi all'ortica	310
Gnocchi alle erbe selvatiche	311
Canederli del bosco	312
Canederli verdi di grano saraceno	313
 La girardina silvestre	314
Omelette alla girardina	315
Patate al forno con l'angelica	316
Patate arrosto con l'angelica	317

## CUCINA ITALIANA ALLE ERBE

318

Lasagne alle verdure con erbe selvatiche	318
Pasta all'ortica	320
Ravioli aperti alle erbe selvatiche	322
Gnocchi di ricotta e tarassaco	324
Risotto alle erbe e ai fiori di montagna	325
Gnocchi alla romana con erbe selvatiche	326
Pizza alle erbe	327

## PIATTI A BASE DI CARNE CON LE ERBE

328

Arrosto con le erbe	328
Bollito con salsa alle erbe selvatiche	329
Bresaola su valerianella con boccioli di piantaggine	330
Carpaccio montanaro	331
Vitello tonnato al ginepro	332
 Il ginepro	333

## DOLCI ALLE ERBE

334

"Kiachl" al sambuco	334
Torta al sambuco	335

Miele ai germogli di abete rosso	336
Tiramisù ai germogli di abete rosso	336
 L'abete rosso	337
Torta alle carote, mele e tarassaco	338
Biscotti all'ortica	339
Gelato ai fiori di campo	340
Fragole con edera terrestre	341
Crema di yogurt ai fiori	342
Spalmabile dolce ai petali di rosa	343
"Schnitten" (biscotti) al rosmarino	344
Snacks ai frutti di bosco	345

### **ERBE PER DOLCIFICARE E PER DECORARE 346**

Zucchero a velo alle rose	347
Zucchero alla calendula	349
Zucchero alla menta	349
Zucchero alla malva	349
Zucchero speziato	350
Fiori e germogli canditi	351

### **MENU ALLE ERBE 352**

<b>MENU DI PRIMAVERA 352</b>	
Involtini vegani alle erbe selvatiche	353
Canederli all'aglio orsino	354
Insalata al tarassaco	355

### **MENU ALLE ROSE 356**

Aperitivo alle rose	357
Insalata alle erbe e alle rose	357
Risotto con rose rosse alla Jutta	358
Polpette dolci ai petali di rosa	359

### **MENU DI VENERE – Menu per coppie innamorate! 361**

Aperitivo "Venere"	361
"Spatzlen" all'ortica	362
Mousse al cioccolato con peperoncino e melagrana	363

### **MENU D'AUTUNNO 364**

Aperitivo all'artemisia	365
Contorno all'artemisia con zucca e mela cotogna	365
Senape ai germogli di abete	366
Crema di quark al biancospino	367

### **CONSERVE CON LE ERBE 368**

Capperi alle margherite	368
Capperi ai boccioli di erba cipollina	369
Bacche di prugnolo in salamoia	370
 Il prugnolo selvatico	371

### **CONDIMENTI E SALI ALLE ERBE 372**

Insaporitore alle erbe selvatiche	372
Dado per zuppe	373
Insaporitore in polvere per zuppe	374
Condimento di pizza e pomodori	375
Curry dei prati	375
* I sali alle erbe	376
Sale con le erbe essiccate	377
Sale con le erbe fresche	377
Sale speziato extra piccante alla Geli	378
Sale al vino	379
Sale speziato	380
Sale alle rose	381



## MARMELLATE E GELATINE ALLE ERBE

382

Gelatina ai fiori di sambuco	382
 Il sambuco	383
Marmellata di rosa canina	384
Gelatina ai petali di rosa	386
Marmellata di olivello spinoso	387

## "CHUTNEYS" ALLE ERBE

388

Chutney ai fiori di sambuco	388
Chutney alle rose e alle mele	389
Chutney alla mela renetta champagne e rosmarino	391

## CASA E ORTO

### SACCHETTI ALLE ERBE

392

 Come preparare i sacchetti alle erbe	392
Sacchetti alla lavanda	393
Sacchetti all'assenzio	394
 L'assenzio	395
Sacchetti con erbe varie	396
Sacchetti ai trucioli di pino cembro	397

### POTPOURRIS

398

La conchiglia rossa	398
Fantasia di profumi alpini	399

### DEODORANTI SPRAY PER L'AMBIENTE AGLI OLI ESSENZIALI

400

Spray anti zanzare	400
Essenze spray emozionali per l'ambiente	402

### FUMIGAZIONE

404



## PULIZIA

406

Disinfettare col rosmarino	406
Pulire con l'equiseto	407

## ERBE PER LA CURA DELL'ORTO

408

Benvenuto alle giovani piante	408
Tè all'assenzio contro la cavolaia maggiore	409
Macerato all'ortica contro la cavolaia maggiore	409
Concime liquido all'ortica con acqua calda	410
Concime liquido all'ortica con acqua fredda	411
Decotto all'equiseto	412
Concime liquido all'aglio e alla cipolla	413

Le donne delle erbe presenti in questo libro	414
--	-----

Le autrici di questo libro	436
----------------------------	-----

Postfazione di Hiltraud Erschbamer, Presidente dell'Associazione delle Coltivatrici Sudtirolesi	438
---	-----

Postfazione di Sigrid Prader, "Frauenmuseum", Direttrice del Museo delle Donne (Merano)	439
---	-----

Bibliografia	440
--------------	-----

Illustrazioni fotografiche e immagini	441
---------------------------------------	-----

Glossario, abbreviazioni, ricette di base	442
---	-----

Indice alfabetico delle erbe e per argomento	443
--	-----

 Testo informativo

 Descrizione delle piante





# RIMEDI CASALINGHI CURA DEL CORPO E BELLEZZA

## "CHI GUARISCE HA RAGIONE"

Un incontro con la farmacista ed esperta di erbe Zita Marsoner Staffler

Nel mondo esistono 500.000 tipi di piante. Fra queste solo 70.000 sono state utilizzate nell'ambito della medicina popolare o di quella tradizionale, come spezie o altro. Alcune non sono commestibili, altre addirittura tossiche. Ma diamo un'occhiata ai numeri.

Al momento ne viene utilizzato solo un settimo e una percentuale ancora inferiore viene studiata farmaceuticamente. Prendiamo come esempio l'Austria: di 70.000 piante conosciute in tutto il mondo per i loro effetti terapeutici, ne utilizza solo 400, cioè un millesimo! E fino ad ora solo 200 di queste 400 vengono studiate scientificamente. Tuttavia, l'80% della popolazione mondiale è entrato in contatto almeno una volta nella vita col mondo della fitoterapia, della medicina erboristica. È con questi importanti numeri che ci aspetta la nostra esperta di erbe Zita Marsoner Staffler per un confronto. Capita anche a voi di dire: "Wow, questo non lo sapevo?"

Fino al XX sec. le farmacie, quantomeno in Sudtirolo, si trovavano solo nelle città e nei grandi paesi. La popolazione rurale era abituata a chiamare o ad andare dal medico solo in casi estremi di assoluta necessità in quanto fino all'introdu-

zione della cassa mutua risultava costoso, così come i farmaci che prescriveva.

Chi si preoccupava dell'assistenza e della salute della famiglia, nella maggior parte dei casi le donne di casa, aveva nozioni di medicina popolare. Spesso poi nel paese c'era un guaritore che curava con le erbe e che si recava a casa delle persone che avevano bisogno.

Come racconta la nostra anziana donna delle erbe Seffa di Laudes, era normale che le persone dell'intero paese andassero da lei per prendere una grappa o un tè per alleviare i propri dolori e in cambio non c'era niente da pagare. Anche Martina di Tarres negli anni '60 assisteva gli abitanti del paese con le sue conoscenze erboristiche. Thres, una delle donne delle erbe di Anterivo, racconta che nella sua famiglia c'era un veterinario che veniva interpellato anche per le persone.

Nel 1805 fu ricavato il primo estratto puro da una pianta: la morfina, il principio attivo del papavero. A questo ne susseguirono altri, come per esempio la cocaina nel 1860. Rappresentarono un grande passo in avanti per la scienza e per la medicina.



# TÈ ALLE ERBE

Il modo più diffuso per assumere le erbe, è il tè. Viene per lo più preparato fresco ogni giorno e sorseggiato caldo.

Sul fatto che debba essere gustato dolcificato o meno ci sono pareri discordanti. Senza ombra di dubbio lo si può dolcificare con il miele, il quale vanta un'azione curativa supplementare soprattutto in caso di tosse.

## Ricetta di base:

- In una teiera versare circa 1 CT colmo di erbe per ogni tazza, di capienza compresa tra 200 e 250 ml. Per tazze più piccole sono necessarie meno erbe, per tazze più grandi è necessaria una quantità maggiore.
- Versare dell'acqua bollente nella teiera e lasciare il tè in infusione per circa 10 minuti col tappo chiuso.
- Per alcuni tè è necessario un tempo maggiore.
- Il tè può essere ora filtrato nella tazza.
- Sorseggiare.

Relativamente ad alcune erbe si consiglia di farne un decotto, dove l'erba viene fatta bollire con l'acqua; per altre si consiglia invece di farne un macerato ovvero di ottenerne i principi attivi lasciando l'erba tutta la notte in acqua fredda.

I tè curativi hanno un'azione terapeutica sul nostro corpo e di norma non dovrebbero essere assunti per più di 4 settimane di fila. Dopo una pausa di 1-2 settimane il trattamento può essere ripreso per altre 4 settimane.

Le erbe devono essere consumate entro un anno in quanto col tempo perdono importanti componenti e il gusto.

Le erbe avanzate dall'anno precedente possono essere utilizzate per un bagno alle erbe curative: riempire una calza con un pugno di erbe, chiuderla e portarla con sé per un bagno caldo!

Dalle ricette qui proposte si ottiene in media una quantità di 90-150 g di miscela essiccata di tè.



## ERBE FRESCHE O ESSICcate?

L'aroma delle erbe fresche è imparagonabile. Sono complete dal punto di vista dei loro componenti, ovvero i sali minerali e le vitamine. Le ricette proposte qui di seguito prevedono per lo più l'utilizzo di erbe essiccate, le quali possono essere facilmente comprate direttamente da una coltivatrice ed essere consumate come tè durante tutto l'anno.

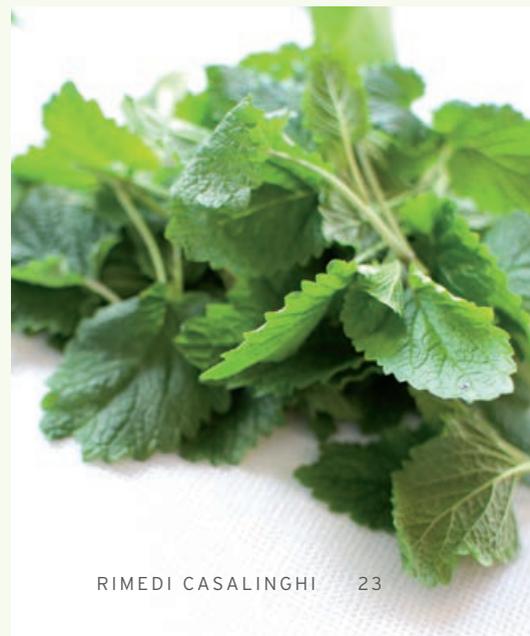
Se tuttavia si dovesse disporre di erbe fresche è preferibile utilizzarle al loro posto, impiegandone il doppio della quantità per tazza indicata nelle ricette.

## L'ESSICCAZIONE E LA CONSERVAZIONE DELLE ERBE

Per quanto riguarda le erbe raccolte di persona, sarebbe meglio metterle ad asciugare per un paio di giorni, a seconda dal tempo, in un setaccio o in alcuni fogli di giornale, in un posto ombreggiato e ventilato. Si possono tuttavia anche mettere nell'essiccatore a livello 1. In questo caso è sufficiente una sola notte.

Sono pronte quando al tocco "scrocchiano". Per essere sicuri che le erbe essiccate non contengano insetti, potete chiuderle ermeticamente e metterle nel congelatore per 24 ore.

Le erbe essiccate sono da conservarsi preferibilmente in una busta di carta, in un recipiente di vetro scuro o in un contenitore da tè.



# TÈ DI PRIMAVERA

di Martina Kofler

di suo padre

## Erbe fresche; in uguali quantità:

ortica

fiori di prugnolo selvatico

foglie di betulla

viola mammola

primula odorosa

farfara

germogli di bacca di sambuco

- Utilizzare quello che si può prendere con tre dita (un pizzicotto) per tazza e versarci sopra dell'acqua bollente
- Lasciare in infusione per circa 10-15 minuti

## Dosi di assunzione:

2 tazze al giorno per 4 settimane

## Tempi di conservazione:

Da consumarsi sempre fresco!

*“La raccolta di quest'erba mi rende felice. Mi regala il beneficio di una duplice azione: sul corpo e sull'anima!”*



## Conoscenze empiriche:

Queste erbe hanno un forte effetto depurativo e allo stesso tempo hanno in sè tutta la forza della primavera.



## Parere della farmacista ed esperta di erbe:

La farfara contiene piccole quantità di alcaloidi pirrodizilini, che possono avere effetti collaterali per il fegato. È dunque consigliabile assumerlo per brevi periodi. Non indicato in gravidanza, durante l'allattamento e per i bambini.



# TÈ QUOTIDIANO PER IL RAFFREDDORE

di Helga Seeber Haller

versione leggermente modificata della ricetta del farmacista Mannfried Pahlow (nato nel 1926 in Pomerania, ha lavorato fino al 1991 in Germania come farmacista del paese e in città. Autore di numerosi libri in materia di fitoterapia).

20 g di equiseto essiccato

20 g di fiori di sambuco essiccati e/o fiori di tiglio essiccati

20 g di piantaggine essiccate

10 g di timo essiccato

20 g di malva essiccata

10 g di menta essiccata

10 g di melissa essiccata

event. miele

- Versare 2 CT della miscela di tè nella tazza e aggiungere l'acqua bollente
- Lasciare in infusione ca. 10 min.
- Event. dolcificare con miele

**Dosaggio:**

2-3 tazze al giorno

*“Io lo bevo ogni giorno, per tenermi in forma anche d’inverno.”*



## Conoscenze empiriche:

I fiori di sambuco e di tiglio sono noti per i loro effetti stimolanti per il metabolismo e per la circolazione. La piantaggine e la malva hanno un effetto espettorante e il timo è utilizzato da sempre per la sua azione antivirale.



## Parere della farmacista ed esperta di erbe:

Questo tè può essere senza dubbio bevuto a lungo durante l'inverno. Grazie all'equiseto, al sambuco e al tiglio vanta un forte effetto diaforetico e drenante. Per questa ragione la sua assunzione a lungo termine non è consigliabile per i bambini.



# LATTE CON LE ERBE

Cuocere il latte con le erbe è un metodo molto antico. Nel latte alcune sostanze si sciolgono meglio che nel tè, in quanto oltre all'acqua contiene anche grassi dove le sostanze solubili nell'olio si sciolgono meglio.

Il latte alle erbe non va conservato ma consumato subito. Le ricette qui proposte si riferiscono pertanto a un consumo immediato.

## LATTE AL CINQUEFOGLIA PIÈ D'OCA

di Dora Somvi e Joseffa "Seffa" Grass

un'antica ricetta, già conosciuta dalla madre di Seffa, personalizzata da Dora

3-4 foglie fresche di cinquefoglia piè d'oca (o 2 CT di cinquefoglia piè d'oca essiccata)

1 tazza di latte

event. 1 pizz. di cannella o zafferano

- Far bollire brevemente la cinquefoglia piè d'oca con una tazza di latte
- Lasciare in infusione per 10 minuti
- Poi filtrare
- Aggiungere event. cannella o zafferano

**Dosaggio:**

1 tazza al bisogno



### Conoscenze empiriche:

La cinquefoglia piè d'oca è conosciuta per i suoi effetti antispastico ed è per questo utilizzata soprattutto in caso di dolori mestruali. Può essere tuttavia d'aiuto anche in caso di colpo della strega.



### Parere della farmacista ed esperta di erbe:

Grazie al contenuto di tannini, questa pianta è efficace non solo in caso di dolori mestruali ma anche di leggere dissenterie e di infiammazioni della bocca e delle mucose orali. Quali sono le sostanze responsabili dell'effetto calmante del dolore ancora non è stato appurato. Probabilmente questa sostanza diventa più forte nel latte. Quest'erba può aumentare i sintomi da stomaco irritabile.



*Dora Somvi dispone della stessa ricetta di Seffa Grass, ma in più aggiunge un pizzico di cannella o di zafferano: "queste spezie ne incrementano l'effetto antispastico e ne fanno una bevanda deliziosa."*

# LATTE AL LUPPOLO

di Dora Somvi

da Ursel Bühring (nata nel 1950 in Germania; naturopata e fondatrice della "Freiburger Heilpflanzenschule Ursel Bühring"; autrice di parecchi libri)

2 CT di coni di luppolo freschi o essiccati

1 tazza di latte

1 CT di miele

- Far bollire brevemente 2 CT di coni di luppolo con 1 tazza di latte
- Lasciare coperto in infusione per 7 minuti poi filtrare
- Lasciar raffreddare un pò
- Dolcificare con 1 CT di miele



Dosaggio:

Sorseggiare caldo la mattina e la sera prima di andare a dormire.



## Conoscenze empiriche:

I coni di luppolo hanno un effetto rilassante e sono utilizzati da sempre nell'ambito dei rimedi casalinghi per questa loro azione calmante.



## Parere della farmacista ed esperta di erbe:

L'assunzione di questo latte è assolutamente sicuro ma oltre all'azione stimolante per il sonno e agli effetti calmanti il luppolo ha anche un'azione estrogenizzante e non dovrebbe per questo essere assunto dai bambini. Durante la raccolta il luppolo potrebbe portare a reazioni allergiche.

*"Bevuto al mattino il latte al luppolo rafforza i nervi e ci fa affrontare il nuovo giorno con ottimismo. Alla sera ci dà la giusta sonnolenza per un sonno tranquillo."*

# LIQUORI E GRAPPE MEDICINALI

**G**li alcolici medicinali rappresentano una parte integrante della medicina popolare tirolese.

Un alcolico medicinale è l'estratto di una pianta con un'alta percentuale di alcool.

A differenza della tintura, che contiene meno erbe, è meno concentrato e può essere bevuto a bicchierini in tedesco chiamati "Stamperle".

Uno "Stamperle" è un bicchierino da grappa da 20 ml.

## Ricette di base:

- Mettere a macerare le erbe officinali, i frutti o le radici con una bevanda ad alta percentuale alcolica, che abbia cioè il 40-45 % d'alcool, in una bottiglia a collo largo o in un vasetto di vetro con il tappo da avvitare. Possono essere utilizzate sia la grappa che l'acquavite di grano, quella di frutta o la wodka a seconda dei propri gusti personali. Naturalmente va bene anche l'alcool puro comprato in farmacia, il quale è poi da diluire con l'acqua fino a raggiungere la concentrazione d'alcool desiderata.
- Di norma, si lascia macerare il preparato ben chiuso per 4 settimane in un posto caldo e ombreggiato.
- Poi si filtra e si imbottiglia con l'accortezza che le bottiglie chiudano bene. Si prestano meglio le bottiglie scure, in quanto riparano dai raggi solari.

Per migliorarne il gusto si può aggiungere dello zucchero, una soluzione di acqua e zucchero o del miele. In questo modo si ottiene un **liquore medicinale**.

Le proprietà curative di entrambi restano inalterate per anni, mentre il gusto e il colore potrebbero iniziare a scemare dopo 2 anni.

A causa della loro composizione alcolica, i distillati e i liquori non possono essere assunti dai bambini, dalle donne in stato di gravidanza, durante l'allattamento e durante i programmi di disintossicazione dall'alcool.

Dalle ricette qui proposte si ottiene una quantità di grappa o di liquore compresa tra 0,7-1 l.





## GRAPPA AL TARASSACO

di Anonima, Meran

L'ha avuta da suo zio, dal quale ha ereditato il distillatore

---

1 l di grappa

---

2 pugno di fiori freschi di tarassaco

---

1 pugno di zucchero di canna

---

- Meschiare tutti e 3 gli ingredienti
- Lasciar macerare per un paio di settimane
- Filtrare e imbottigliare

### Dosaggio:

Al bisogno, effettuare un ciclo di 4 settimane per la digestione bevendone 1 bicchierino al giorno.



### Conoscenze empiriche:

Il tarassaco è considerato un elisir della salute. Stimola la digestione e disintossica l'organismo. Per questo è da sempre utilizzato contro la stanchezza primaverile e i disturbi digestivi.



### Parere della farmacista ed esperta di erbe:

In fitoterapia vengono utilizzati soprattutto le foglie e le radici del tarassaco. Nei fiori il contenuto delle sue sostanze amare è inferiore. Non è indicato in caso di bruciori di stomaco e di ulcere gastriche, di ostruzione delle vie biliari e di calcoli biliari.

# SCIROPPI E MIELE

Questo capitolo riporta 3 tipi diversi di ricette:

- Le erbe vengono cotte in una miscela di acqua e zucchero fino a ottenerne uno sciroppo.
- Le erbe vengono macerate nello zucchero.
- Le erbe vengono macerate nel miele.

Sono elencate esattamente in quest'ordine. Il motivo per cui in alcune ricette si parli di "miele" anche se questo non sia presente, ha una motivazione storica. Estrarre i componenti delle erbe nel miele era tra i metodi preferiti per preparare dei rimedi terapeutici casalinghi a lunga conservazione in grado di non perdere i poteri curativi del miele.

Più tardi il miele venne sostituito con lo zucchero, dove il decotto veniva cotto con lo zucchero per farne uno sciroppo. Alcuni lo chiamano ancora "miele" perché il gusto è simile o giusto perché in passato veniva utilizzato, appunto, il miele. In nome della tradizione abbiamo conservato gli stessi nomi delle ricette tradizionali, anche se potrebbero creare confusione.

Esistono 3 diversi modi di preparazione:

## Ricetta di base per sciroppare le erbe con acqua e zucchero

- Per uno sciroppo curativo si usa un tè concentrato o un decotto di erbe fresche o essiccate.
- Di norma va miscelato nella proporzione di 1:1 con lo zucchero e cotto a fiamma bassa fino a quando non raggiunge una consistenza mielosa.
- Questo processo può durare da alcune ore ad alcuni giorni. Meno zucchero contiene, più il processo è lungo, in quanto prima di ottenerne uno sciroppo tutta l'umidità del composto deve evaporare.

Questo sciroppo si conserva perfettamente per 1 anno.

 *Consiglio della donna delle erbe Emma Golser: "Siccome dopo alcuni mesi questo sciroppo può cristallizzarsi, lo congelo e lo scongelo al bisogno."*

## Ricetta di base per macerare le erbe con lo zucchero

- Le erbe fresche vengono messe a macerare a strati nello zucchero, il quale col tempo ne assorbe le sostanze e i liquidi diventando esso stesso fluido
- Questo processo può durare anche fino a 2 mesi.
- Poi si filtrano le erbe e si conserva lo sciroppo in un posto fresco.

Questo sciroppo si conserva perfettamente per 1 anno.

## Ricetta di base per macerare le erbe con il miele

- Mescolare le erbe fresche o essiccate con il miele dentro un vasetto di vetro con tappo da avvitare.
- Lasciar macerare il composto ben chiuso per almeno 2 mesi in un posto caldo e ombreggiato.
- A seconda della consistenza, le erbe possono essere filtrate o lasciate dentro il vasetto.
- Va bene ogni tipo di miele: dovesse essere troppo duro, è possibile renderlo più fluido scaldandolo leggermente. Non superare la temperatura di 45 °C affinché non perda le sue importanti sostanze nutritive. Al posto del miele si può anche utilizzare un succo concentrato di pere o mele, sciroppo d'agave o sciroppo d'acero.



Tanto meno umidità le erbe rilasciano nel miele, tanto più lunghi sono i tempi di conservazione. È per questo che per esempio il miele al rafano rusticano dev'essere consumato entro 2 settimane mentre quello al verbasco può durare fino ad 1 anno, se conservato in un luogo fresco.

Dalle ricette qui proposte si ottiene una quantità compresa tra i 250 e i 400 g di sciroppo o miele, a parte per quei casi dove la preparazione prevede di consumarlo in una volta sola. In alcune ricette non vengono indicate le quantità perché presuppongono di utilizzarne quante se ne dispongono al momento.

## DOLCIFICANTI UTILIZZATI

**Zucchero semolato:** è il nostro zucchero commerciale, che si ottiene dalla barbabietola da zucchero. La dolcezza viene data dal saccarosio in esso contenuto. Dalla melassa, cioè dallo sciroppo di zucchero della barbabietola, viene dispendiosamente ottenuto lo zucchero bianco.

**Zucchero candito:** si tratta di zucchero semolato cristallizzato. Lo zucchero candito o "brown", scuro, altro non è che zucchero colorato con zucchero caramellato. Tempo fa veniva importato da lontano e per questo ritenuto di valore.

**Zucchero di canna:** anche questo è conosciuto come "brown", e deriva dalla canna da zucchero. Anche qui la dolcezza viene data dal saccarosio in esso contenuto. Lo zucchero di canna non è uno zucchero completo in quanto anch'esso deriva da complessi processi di produzione. Contiene una bassa percentuale di melassa, lo sciroppo di zucchero direttamente ottenuto dalla canna da zucchero, cosicché la sua percentuale di minerali in confronto al saccarosio è incredibilmente esigua.

**Zucchero di canna integrale:** si tratta di un succo di canna da zucchero delicatamente elaborato. Qui manca del tutto la raffinazione presente nello zucchero bianco con il conseguente mantenimento di numerosi sali minerali e di altre sostanze nutritive dello zucchero.

**Sciroppo d'acero:** Vanta una quantità molto elevata di sali minerali. La percentuale di zucchero è pari al 70%. La dolcezza deriva essenzialmente dal saccarosio in esso contenuto.

**Succo concentrato di mela, pera o di agave:** i succhi concentrati hanno una percentuale di zucchero pari al 90%. La dolcezza è data per lo più nel fruttosio in essi contenuto.

**Miele:** normalmente si parla di un prodotto assolutamente naturale, al quale non è stato aggiunto né tolto niente. Il miele ha una percentuale di zucchero pari all'80% e come il frutto, il saccarosio e altri tipi di zucchero, contiene alcuni sali minerali ed enzimi.

Qualsiasi sia il dolcificante che decidiamo di utilizzare, dobbiamo comunque andarci cauti. Già in piccole dosi conferiscono energia al corpo indebolito e stanco, e sono per questo indicati per la preparazione di miele e sciroppi curativi. Anche qui si è fatto ricorso a preziosi prodotti naturali al posto di prodotti pesantemente elaborati e raffinati.

 **Consiglio della donna delle erbe Dora Somvi:** "Nelle mie ricette utilizzo solo miele di api puro, un "cavallo di battaglia" di molte culture e utilizzato da sempre per assumere delle sostanze curative efficaci. Ha una funzione antibatterica, antivirale, antinfiammatoria ed espettorante."



# SCIROPPO DI PIANTAGGINE LANCIUOLA SECONDO I RIMEDI CURATIVI TRADIZIONALI

di Martha Mulser, Emma Golser  
e Joseffa "Seffa" Grass

rimedio curativo tradizionale conosciuto da molte donne delle erbe e preparata da loro

100 g di foglie di piantaggine fresche

330 ml d'acqua

250 g di zucchero candito

- Lavare le foglie di piantaggine e tagliarle a pezzetti di 2 cm di lunghezza
- Lasciar macerare nell'acqua per 24 ore
- Cuocere e filtrare, strizzando bene la piantaggine
- Mischiare lo zucchero candito al liquido ottenuto e cuocere a lungo, fino a quando raggiunge una consistenza mielosa
- Invasare ancora caldo
- Conservare al fresco

## Dosaggio:

Adulti: 1 C per 3 volte al giorno  
Bambini: 1 CT per 3 volte al giorno

*"Possono essere aggiunti anche i fiori della piantaggine! Durante la preparazione dello sciroppo non dovrebbero mai essere utilizzate né pentole né cucchiari di metallo. Al posto dello zucchero normale può essere utilizzato quello di canna o quello candito."*



## Conoscenze empiriche:

La piantaggine funge da espettorante in caso di tosse, ha un'azione antipatogena e lenisce le infiammazioni. Si tratta di un antico metodo curativo consolidato ed efficace.

Data la sua azione espettorante, la piantaggine non dovrebbe essere assunta alla sera prima di andare a dormire.



# SCIROPPO DI PIANTAGGINE LANCIUOLA SECONDO I METODI FARMACEUTICI

di Zita Marsoner Staffler

elaborata in base alla farmacopea austriaca

10 g di piantaggine essicata

110 g d'acqua

160 g di zucchero

- Preparare un tè con acqua e piantaggine
- Filtrare
- Aggiungere lo zucchero
- Cuocere brevemente, fino a quando si scioglie lo zucchero
- Imbottigliare in bottiglie scure

#### Dosaggio:

Adulti: 1 C per 3 volte al giorno

Bambini: 1 CT per 3 volte al giorno



#### Conoscenze empiriche/Effetti

La piantaggine funge da espettorante in caso di tosse, ha un'azione antipatogena e lenisce le infiammazioni. Questo sciroppo aiuta dunque in caso di tosse, catarro nelle vie respiratorie e ha una leggera efficacia antibiotica. È lenitiva, antibatterica e antinfiammatoria.

*“Quando per lo sciroppo vengono utilizzate foglie essiccate, bisogna assolutamente fare attenzione che le foglie raccolte fresche non vengano fatte essiccare troppo lentamente o che non vengano conservate ancora umide (il che è evidente dal loro colore), se no vengono perse tutte le loro proprietà antibatteriche.”*



# CARAMELLE ALLE ERBE

Le cosiddette “Kräuter-Zuckerlen”, o “Kräuter-Bonbons” tirolesi, sono delle caramelle che, con l’aggiunta di erbe, alleviano la tosse, calmano il mal di gola e aiutano in casi di malessere al cavo orale. Grazie al loro elevato contenuto di zucchero possono essere consumate anche entro

1 anno, se conservate in un luogo fresco e asciutto.

Dalle ricette qui proposte si ottiene una quantità di caramelle compresa tra i 200 e i 250 g.

## CARAMELLE DELLA NONNA ALLA SALVIA

di Carmen Stieler

ereditata da sua madre e da sua nonna e personalizzata

20 g di foglie fresche o 10 g di foglie secche di salvia

200 g di zucchero di canna

- Sminuzzare il più possibile con la mezzaluna le foglie fresche di salvia o polverizzare quelle essiccate
- Stendere della carta da forno su un piano da lavoro o imbrurrare una teglia
- Mettere lo zucchero in un pentolino e farlo sciogliere a fiamma media fino a quando diventa marrone
- Mescolarci rapidamente la salvia
- Togliere il pentolino dalla piastra elettrica o dal fuoco
- Versare a goccia il composto di zucchero ed erbe sopra la carta da forno o sulla teglia
- Le gocce devono essere grandi quanto una moneta
- Lasciar raffreddare

### Dosaggio:

Se ne può prendere un pezzetto alla volta nell’arco della giornata.



*“Sul fuoco la salvia fresca potrebbe fischiare e schizzare! Se si vuole con il composto ancora caldo si possono fare delle palline, ma attenzione: questo è possibile solo in un determinato e breve momento, ovvero quando il composto è ancora molle per poter essere modellato ma non più eccessivamente caldo, se no ci si brucia le mani. Ad ogni modo, le caramelle sono molto buone anche se non rotonde!”*



#### **Conoscenze empiriche:**

La salvia è il rimedio naturale indicato per il mal di gola in quanto disinfetta la bocca e il cavo orale. È infatti da sempre utilizzata per proteggersi dalle infiammazioni. Le caramelle sono ideali per bambini, i quali non sempre apprezzano il tè alla salvia.



#### **Parere della farmacista ed esperta di erbe:**

L'efficacia della salvia in caso di infiammazioni del cavo orale è scientificamente provata.





Sono  
più buone  
di alcune cara-  
melle comprate  
in negozio.



## CARAMELLE ALLE ERBE

di Emma Golser  
vista in tv e personalizzata

3 C di melissa essiccata

3 C di calendula essiccata

3 C di timo essiccato

3 C di salvia essiccata

250 g di zucchero candito scuro

- Grattugiare finemente le erbe e poi setacciarle, fino ad ottenerne una polvere finissima
- In un pentolino far sciogliere lo zucchero candido a fiamma media mescolando continuamente
- Mescolarci le erbe macinate
- Mettere il composto caldo in una teglia ricoperta con della carta da forno
- Lasciar raffreddare
- Spezzettare a misura di caramella facendo attenzione

**Dosaggio:**  
1 al giorno

*“Per ottenere delle caramelle dalla forma graziosa, è possibile mettere il composto caldo in uno stampo di metallo per cubetti di ghiaccio o in un altro tipo di formine di metallo!”*



### Conoscenze empiriche:

Le erbe qui utilizzate proteggono dolcemente il nostro sistema immunitario e sono allo stesso tempo una sana alternativa alle leccornie.



# CAMELLE DELLA MAMMA PER LA TOSSE

di Carmen Stieler

ereditata da sua madre e da sua nonna e personalizzata

250 ml di panna

200 g di zucchero

2 C di miele di abete rosso (v. ricette a pagg. 80 e 81)

2 C di burro

10 g in tutto di erbe essiccate macinate tra piantaggine macinata, radice di altea e salvia

*“Per appurare se il composto è pronto, se ne può far gocciolare 1 CT su un piatto. Se le gocce raffreddate diventano dure velocemente, allora il composto si è sufficientemente rappreso.”*

- Rivestire una teglia da forno con carta forno
- Mettere in una pentola lo zucchero, il miele e il burro, portare a ebollizione e lasciare sobbollire
- Lasciar cuocere per 15-18 minuti mescolando continuamente fino a quando raggiunge una consistenza viscosa
- Togliere il composto dal fuoco, mescolare bene ancora una volta e alla fine metterlo sulla carta da forno
- Lasciar sfreddare fino a quando il composto è freddo ma si lascia ancora modellare
- Tagliare a pezzetti con un coltello oliato

## Dosaggio:

Le caramelle possono essere mangiate anche ogni ora, al bisogno e se non si presentano effetti collaterali. I bambini ne chiedono incessantemente!”



## Conoscenze empiriche:

La piantaggine, la radice di altea e la salvia sono ottime erbe calmanti per la tosse, espettoranti e disinfettanti. Le caramelle con panna con le quali vi siete cimentati in questa ricetta sono il top per i bambini!

# LE AUTRICI DI QUESTO LIBRO

*“Mi sono sempre sentita vicino alle piante, soprattutto alle erbe. Quest’attitudine l’ho ereditata da mia nonna la quale, a 97 anni, ancora si occupa del suo grande orto e si prende cura dell’ortica così come altri curano i propri pomodori. Per me i numerosi incontri avuti con le donne delle erbe rappresentano una via per entrare in questo mondo e allo stesso tempo un modo per poter comunicare agli altri la loro infinita varietà. In questi due anni ho provato tutte le ricette presenti in questo libro, maturando una grande esperienza.”*

## IRENE HAGER VON STROBELE

**Stato civile:** convivente

**Data e luogo di nascita:** 16.7.1970, Bolzano

**Infanzia:** cresciuta a Bolzano

**Residenza:** Borgo/Valsugana (TN)

**Professione:** scrittrice, mediatrice culturale, esperta nella lavorazione col feltro

**Vocazione:** vivere seguendo il ritmo delle stagioni e del tempo; avere un orto con erbe, frutta e verdura che provvedano al sostentamento suo e del suo compagno; le filiere corte regionali; godersi una pausa annuale di 2 mesi sui pascoli alpini per poi riemergersi come scrittrice nel mondo delle erbe e trasmettere i suoi saperi.

**Pubblicazioni precedenti:** Hager, Irene; Schönweger, Astrid; Hönigschmid, Alice: “Südtiroler Kräuterfrauen. Ihr Leben, ihr Heilwissen, ihre Rezepte” (“Le donne sudtirolesi delle erbe. La loro vita, le loro conoscenze terapeutiche, le loro ricette”), Innsbruck, Löwenzahn Verlag, 2014

*“Per riconnettermi con la natura e ritrovare le mie radici materne, mi sono ritrasferita in Sudtirolo 6 anni fa. Mi affascina la quiete e il potere mistico delle piante già da quando ero bambina e adoro incontrare persone che si dedicano a questo mondo con passione e autenticità.*

*Un grazie infinite a tutte le donne erbe che, ognuna a modo suo, mi ha coinvolto in una parte del suo cammino.”*

## ALICE HÖNIGSCHMID

**Stato civile:** convivente

**Data e luogo di nascita:** 15.4.1970, Monaco

**Infanzia:** cresciuta a Monaco di Baviera

**Residenza:** Appiano e Monaco di Baviera

**Professione:** grafica (mostre, riviste e fotografie), insegnante di yoga, ippoterapista.

**Vocazione:** vivere in armonia con la natura, gli uomini e gli animali. La ricerca dell’armonia e dell’equilibrio scandisce il ritmo della sua vita quotidiana, nei testi, nelle immagini e nello spazio così come nello yoga, con i cavalli o nelle relazioni interpersonali.

**Pubblicazioni precedenti:** Hager, Irene; Schönweger, Astrid; Hönigschmid, Alice: “Südtiroler Kräuterfrauen. Ihr Leben, ihr Heilwissen, ihre Rezepte” (“Le donne sudtirolesi delle erbe. La loro vita, le loro conoscenze terapeutiche, le loro ricette”) Innsbruck, Löwenzahn Verlag, 2014

*“Come custode scelta degli antichi saperi tradizionali orali di mia nonna, mi impegno da anni a divulgare il sapere femminile preoccupandomi che abbia il giusto apprezzamento che merita. Per questa ragione mi sono avventurata sul sentiero del libro “Südtiroler Kräuterfrauen” ed è con questa convinzione che ho messo insieme i saperi antichi e moderni sul potere delle erbe rielaborandoli in questo libro.”*

## ASTRID SCHÖNWEGER

**Stato civile:** coniugata

**Famiglia:** 2 figli propri, 2 figliastri, 1 figlio adottivo, 1 nipote

**Data e luogo di nascita:** 12.6.1968, Merano

**Infanzia:** cresciuta a Bolzano

**Residenza:** Merano

**Professione:** pubblicista, sociopedagogista, consulente sulla “tipologia venostana”.

**Vocazione:** narrare storie d'intrattenimento, fiabe e testi informativi; preservare il sapere femminile dall'oblio, evidenziarlo e diffonderlo; elaborare e

rendere accessibile il sapere della propria nonna e non solo.

**Pubblicazioni precedenti:** Hager, Irene; Schönweger, Astrid; Hönigschmid, Alice: “Südtiroler Kräuterfrauen. Ihr Leben, ihr Heilwissen, ihre Rezepte” (“Le donne sudtirolesi delle erbe. La loro vita, le loro conoscenze terapeutiche, le loro ricette”), Innsbruck, Löwenzahn Verlag, 2014

Schönweger, Astrid; Gutweniger, Ulrich: “Die Vintschger Typenlehre. Sich selbst und andere besser verstehen lernen”, Innsbruck, Löwenzahn Verlag, 2011

Schönweger, Astrid (Hg.): “Gott weiblich”, Arunda, 2010

Schönweger, Astrid (Hg.): “Von Schönheit, Alltag und Arbeit... Das Frauenmuseum Meran erzählt”, Innsbruck, Studienverlag, 2006

Dal 1995 numerosi cataloghi di mostre, pubblicazioni su riviste e libri su temi femminili per conto del Museo delle Donne di Merano.







## LE ESPERTE SUDTIROLESÌ CONSIGLIANO LE LORO MIGLIORI RICETTE: **SALUTE, BENESSERE E GUSTO OFFERTI DALLA NATURA!**

La ricca varietà di erbe vi consente di prendervi cura di voi stessi in modo del tutto naturale: dal balsamo al larice all'*Holermula*, dal *Petschlerer* al *Tirtlan* con erbe selvatiche, questo libro vi offre la ricetta giusta per ogni impiego! Grazie alle facili descrizioni, alle dettagliate fasi di preparazione e alle innumerevoli informazioni su raccolta, essiccazione e tempi di conservazione delle erbe, in un batter d'occhio potrete preparare rimedi curativi e prodotti di bellezza, oltre che deliziare voi e la vostra famiglia con aromatiche prelibatezze culinarie.

- Preparati sudtirolesi alle erbe per ogni ambito della vita quotidiana: rimedi casalinghi, cura del corpo e trattamenti di bellezza; per la cucina, la casa e l'orto.
- Approfondita conoscenza erboristica di 51 donne sudtirolesi
- 350 ricette e suggerimenti già sperimentati
- Verifica di ogni preparato curativo da parte della farmacista sudtirolese Zita Marsoner Staffler
- Appassionante connubio di metodi tradizionali e moderni
- Scoperta di nuove erbe e piante officinali sudtirolesi: illustrazione delle più apprezzate, ma anche di quelle meno conosciute.
- Ricette di base per la preparazione di tinture, unguenti e affini e per la fumigazione con le erbe
- Indice riassuntivo per rapide consultazioni
- Accurata elaborazione e illustrazione con oltre 600 fotografie

ISBN 978-88-6839-306-9



9 788868 393069

29,90 € (I/D/A)

[athesia-tapeiner.com](http://athesia-tapeiner.com)