

## Consigli della nonna: con le erbe dormo meglio

Inviato da Marista Urru  
venerdì 23 gennaio 2009

Ho ritrovato gli appunti di nonna su le erbe . Lei amava moltissimo tutte le erbe aromatiche, ricordo quanto era bello l'angolo dell'orto dedicato a queste che lei stessa curava e in cui non era ammesso il giardiniere, lo aveva fatto delimitare da una bassa recinzione in legno e vi coltivava anche fiori da taglio di suo gradimento, astri, cosmee, settembrini e in un angolo zinnie giganti oltre che un cespo enorme di topinambur, tra colori e profumi un piccolo angolo di paradiso dal quale riportava in casa aromi per la cucina e erbe per improvvisate tisane e di alcune sue ricette ho ritrovato gli appunti ingialliti ma leggibili.

### Basilico:

con le foglie e le cime dei fiori ricordo bene una tisana che secondo la nonna era ottima per aiutare la digestione. Basta prendere foglie fiori freschi, in quantità che stia in una buona cucchiata, non di più, mettetele in infusione nella acqua calda per 15 minuti, filtrate e consumate prima di andare a dormire, dovrebbe aiutare a mantenere fresco l'alito, calmare ansia e spasmi di stomaco. A me sembra di ricordare che ci aggiungeva un cucchiaino di miele

### Menta

Questa era la tisana che preferivo, sempre le sommità fiorite e le foglie fresche, lasciare in infusione 5 gr di foglie in 250 ml di acqua bollente per 10 minuti, un cucchiaino di miele, bevetela una mezza oretta prima di andare a nanna, ottima per calmare, digerire , rilassare spasmi.

## Rosmarino

Prendere i rami ricchi di foglie, sempre in ragione di 5/8 gr. , metteteli in infusione per 19 minuti in 250 ml di acqua bollente, filtrare, 1 cucchiaino di miele. Raccomanda di non assumerlo se si è incinte, non so perché. Sarebbe antidolorifico, digestivo ed antispasmodico come maggiore funzione, non lo ho mai provato .

## Camomilla

Fiori freschi o secchi: 50 gr a macerare 10 giorni al riparo della luce in un litro di vino bianco, filtrate, spremete bene e conservate il vino in bottiglia, mezza ora prima di dormire bevete un bicchierino di vino aromatico. Questo vinello, lo ho provato, a me da ragazzina piaceva molto, gli altri lo snobbavano, non riesco ad immaginare ora di bere simile cosa, la nonna assicurava essere antinfiammatorio , antidiarroico ed antispasmodico

## Lavanda

Fiori freschi ed acquavite, non me lo hanno mai dato da bere, ne ricordo il profumo, anche se veniva poco consumato in casa, ma confezionato come regalo ad un paio di vicini che gradivano assai.

Prendere 500 ml di acquavite e mettersi 20 gr di fiori freschi di lavanda. Raccomanda di assumere in piccole dosi : un cucchiaino di preparato con mezzo cucchiaino di zucchero prima di andare a letto. Sarebbe antispasmo, digestiva e calmante.

Comunque per dormire meglio pare che vi siano alimenti che in certo qual modo favoriscono il sonno, la lattuga per esempio, il mio pediatra raccomandava di metterla sempre nei brodi vegetali o nelle pappe dei bimbi, io continuo ad usarla nei passati di verdure e nei minestrone, la sostanza utile sarebbe il "lattucario";.

Pare che simile funzione svolgano anche gli spinaci e che sia quindi indicato servirli a cena come contorno. La rapa , caduta ormai quasi in disuso, avrebbe parimenti proprietà rilassanti, come il latte, il tacchino,

le arachidi e in genere gli alimenti che contengono potassio, banana in testa.