

• Pollice verde •

Fiori magici

per le notti d'estate

Tradizioni e antiche leggende dicono che le notti del solstizio d'estate, nell'ultima settimana di giugno, fanno diventare "magiche" le piante delle streghe, per decorare in allegria lo spazio verde e godersi l'inizio dell'estate fra profumi e colori.

A CURA DI **VIRIDEA**

• Pollice verde •

Le sere di giugno sono lunghissime ed invitano a riempire la casa di fiori e profumi. Nel cielo del nostro emisfero boreale il sole sale allo zenit nel Tropico del Cancro: il 21 giugno avviene il solstizio d'estate, il giorno più lungo dell'anno; da qui in poi, seppure impercettibilmente, le giornate si accorciano. È questo il periodo più magico dell'anno: se ti senti un po' strega, e ami le virtù naturali delle piante per la salute, è il momento di mettersi al lavoro...

VIRTÙ MAGICHE NEI FIORI E NELLE BUONE ERBE

Prepara i mazzetti di lavanda: profumano la biancheria e scacciano "magicamente" le tarme. La lavanda raccolta nel giorno di San Giovanni, il 23 giugno, secondo la tradizione propizia felicità, amore, pace, protezione e fertilità. E chi non crede nella magia, dovrà credere nel potere che la scienza ha accertato: la lavanda favorisce il rilassamento psicofisico, calma i nervi e favorisce il sonno.

Le streghe delle antiche leggende amavano molto il *rosmarino*, che dovrebbe proteggere dalla malasorte. E come farne a meno in cucina? Lo puoi coltivare facilmente in vaso, così come la salvia. Un mazzetto di salvia e rosmarino è un portafortuna per la salute, ideale da posare su ogni piatto in occasione di una cena o di un happy hour in terrazzo.

Anche alcuni ortaggi hanno virtù "magiche": aglio ed erba cipollina erano ritenuti capaci di tenere lontani i vampiri: di vero c'è che questi ortaggi sono potenti ipotensivi (aiutano a tenere la pressione arteriosa a un livello ottimale) e hanno proprietà antitumorali. *I fiori di zucca fritti, consumati la sera di San Giovanni, si dice che portino la buona sorte*, e comunque sono ottimi, ideali da servire ancor ben caldi per un aperitivo con gli amici.

E se sei un po' strega ecco un'altra preziosa pianta magica: *in giugno la menta ha una concentrazione molto elevata di olio essenziale*, il cui odore è sgradito alle formiche. La tua pozione con 100 g di foglie di menta in acqua bollente (filtrare dopo 10 minuti), spruzzata sul pavimento allon-

terà gli insetti come un tocco di bacchetta magica.

LEGGENDA O VERITÀ?

Ma allora, cosa c'è di vero nelle credenze legate alle magie del solstizio d'estate? Una cosa è certa: *le proprietà di erbe e fiori, grazie all'azione del sole e della luce, sono al massimo proprio nella seconda metà di giugno*; aromi e sapori sono più intensi e i principi attivi naturali sono più concentrati, e quindi più efficaci. Ma da vera strega, non dirlo a nessuno: i tuoi "magici" fiori avranno virtù eccellenti tra cui quella, non certo secondaria, di riempire la tua casa, il balcone e il giardino di profumi e di bellezza.

IL CONSIGLIO DEGLI ESPERTI VIRIDEA

- Nel giardino delle streghe non può mancare il *prezzemolo*: ha poteri antiossidanti nel nostro organismo ed è un toccasana per i capelli, le unghie e le ossa.
- Il *timo* è magico anche per gli amici a 4 zampe: se il cane è assediato dalle pulci, dopo lo shampoo è utile sciacquare il pelo con una tisana aromatica fatta con timo e rosmarino.
- L'*origano* fresco, così prezioso in cucina, ha un "magico" effetto antidepressivo.
- Queste ed altre erbe aromatiche crescono bene al sole, in ciotole o cassette profonde con terriccio per piante da orto; vanno innaffiate con moderazione e concimate ogni 15 giorni con un fertilizzante biologico.





Per scoprire **Viridea**
un mondo di idee dedicate
alla natura: viridea.it