

# FONDAMENTI di LABORATORIO ERBORISTICO DOMESTICO

Di seguito è riportata una guida, aggiornata, sintetizzata e resa facile, per la preparazione domestica dei più comuni rimedi fitoterapici. Vedi note di avviso, a fine articolo (pag. 14).

## ATTREZZATURA:

E' consigliabile l'utilizzo di stoviglie in vetro, smaltate o in acciaio inossidabile, coltelli e spatole in legno o in acciaio e filtri in plastica o nylon. Per la preparazione delle tinte è consigliabile possedere un torchio. Su "Ebay", digitando torchietto", al momento della stesura del presente lavoro, se ne trovano con capacità da 2, 4.0 più litri, per prezzi variabili tra 30 e 50 euro. Si sconsiglia in ogni caso di usare suppellettili in alluminio, vista la facilità di alcune erbe di assorbire la nocività del materiale. Tutti gli utensili devono essere sterilizzati immergendoli per almeno trenta minuti in una soluzione diluita (come quelle usate per disinfettare i biberon). Questa operazione garantisce la necessaria igiene, ed inoltre un'adeguata sterilizzazione previene l'ammuffimento dei preparati.

## DOSI E MISURE:

Le misure sotto riportate sono un indice di riferimento semplificato. Il numero di gocce che compongono 1 ml varia a seconda del calibro della pipetta, ovvero del "beccuccio" del contagocce; è bene verificare ogni volta la rispettiva corrispondenza.

1 ml = 20 gocce

5 ml = 1 cucchiaino da tè

10 ml = 1 cucchiaino da dessert

20 ml = 1 cucchiaio da tavola

70 ml = 1 bicchierino da liquore

200 ml = 1 tazza



## PREPARARE UN INFUSO

E' il modo più semplice per preparare le parti aeree delicate della piante (principalmente foglie e fiori). Il procedimento è uguale alla preparazione della tisana (tisana = miscela di erbe). Per l'infuso si utilizza una sola erba o una tisana. Gli infusi si bevono a sorsi, sia caldi che a temperatura ambiente e vanno preparati freschi ogni giorno. Normalmente la dose consigliata è di 2-3 tazze al dì (500-750 ml). Se la tisana contiene in prevalenza pezzetti di radici o semi coriacei, si deve preparare un decotto (vedi al paragrafo omonimo).

### 1. LE ERBE

Versare 1 cucchiaino da the di erba essiccata o 2 cucchiaino da the di erba fresca nel filtro della tisaniera e rimettere quest'ultimo al suo posto nella tazza.

Riempire la tisaniera con 1 tazza di acqua bollente.

## 2 LASCIARE IN INFUSIONE E FILTRARE

Coprire la tisaniera e lasciare in infusione per 5-10 minuti. Poi rimuovere il filtro, eventualmente dolcificare, con un cucchiaino da the di miele, o altro (sconsigliato lo zucchero bianco) e bere a piccoli sorsi.



## OPPURE: NELLA TEIERA

Riscaldare la teiera, aggiungere 20 gr. di erba essiccata, o 30 gr. di erba fresca, e 500 ml di acqua bollente, coprire e lasciare in infusione per 10 minuti. Versare parte dell'infuso in una tazza, filtrando con un colino.

A lato: fiori di tiglio in essiccazione, per un ottimo the rilassante-confortante, adatto anche ai bambini.

## PREPARARE UN DECOTTO

Radici, corteccia, rami e bacche, devono subire un trattamento più energico di quello che viene fatto a fiori e foglie, affinché si possano estrarre i principi attivi utili. Per preparare un decotto bisogna che le parti coriacee della pianta vengano bollite a fuoco lento. Si possono utilizzare parti fresche o essiccate, tagliate a pezzi e tritate. I decotti si possono bere sia a temperatura ambiente che tiepidi. Il dosaggio consigliato è di 3-4 tazze al giorno (500-750 ml).

### 1 BOLLIRE LE ERBE

In un pentolino si versano 20-30 g. di erba essiccata o 50-70 g di radici o semi freschi, 750 ml di acqua fredda. Portare ad ebollizione. Far bollire per 15-20 minuti.

### 2 FILTRARE E CONSERVARE

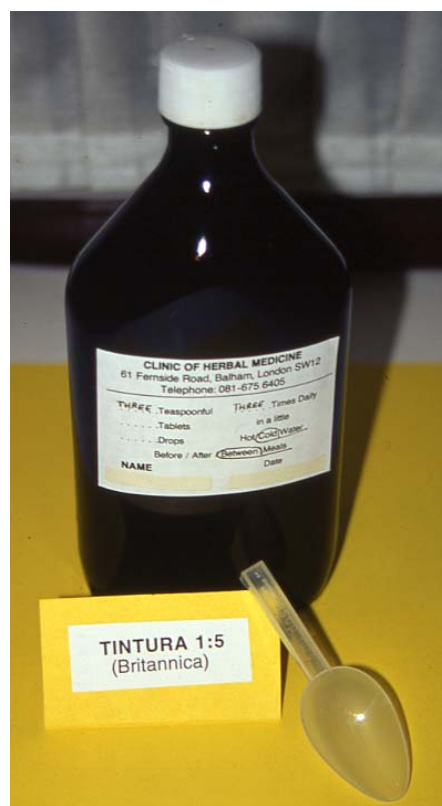
Filtrare successivamente il decotto con un colino, in una caraffa. Versare il quantitativo consigliato in una tazza, coprire la caraffa e conservare il rimanente decotto in frigorifero o in un luogo fresco al massimo per 24-48 ore.

## PREPARARE UNA TINTURA

Le erbe vanno fatte macerare in una soluzione alcolica. Si conservano anche per 3 anni se vengono mantenute in un luogo fresco e al buio. Si consiglia di usare alcool da liquori "Buon Gusto"; si acquista al supermercato o nelle liquorerie. Solitamente la dose che si consiglia è di 5 ml 2-3 volte al giorno, diluiti in 25 ml d'acqua.

### 1 AGGIUNGERE L'ALCOOL

In una caraffa di vetro vengono posti circa 200 gr. di erba essiccata, oppure circa 300 gr. di erba fresca tritata. Si aggiunge 1 litro di alcool, con gradazione media da 24 a 40 gradi volumetrici. Oppure, per ogni litro d'alcool, la proporzione di cui sopra, che considerata sulla droga secca, assume titolo di circa 1:5, ovvero una parte di erba essiccata (in peso, 200 grammi) per 5 parti di



idroalcool (in volume). Il titolo galenico è proprio della fitoterapia *Commonwealth*-Britannica dei fitoterapeuti medici inglesi (*Medical Herbalists*), come da bibliografia.

L'estratto così ottenuto è più forte della tintura italo francese, il cui titolo D.S. è 1:10. Il dosaggio è mediamente di 5 ml in acqua, tre volte al dì.

Chiudere ed etichettare. Agitare per 1-2 minuti, quindi mantenere in un luogo buio e fresco per circa 10-14 giorni, con l'accortezza di agitare il preparato ogni giorno. Il grado alcolico esatto per ogni singola erba, è definito secondo le varie farmacopee; quelle inglese varia da 24-25 a 45 gradi; salvo poche eccezioni, si ottiene una buona tintura estraendo le erbe a circa 24° gradi volumetrici di alcool etilico: quest'ultimo è l'alcool per liquori. Per preparare l'alcool a questa gradazione, è necessario averne "Buongusto", provvisto di regolare contrassegno di stato, a 95° vol. Per semplicità lo consideriamo a 100° vol. Per un litro di alcool a 24°, porremo un quarto di alcool "a tutto grado" e tre quarti d'acqua. Abbiamo ottenuto un litro di idroalcool a circa 24°, idoneo per la nostra tintura domestica.



A lato: Melissa raccolta in tempo balsamico, ovvero nel momento stagionale più adatto per la ricchezza dei principi attivi contenuti; pronta per essere unita all'idroalcool per la digestione.

## 2 ESTRARRE LA TINTURA

Una volta posizionato il torchio si pone al suo interno una garza filtrante, versare la mistura nel torchio e raccogliere il liquido in una caraffa. Se esso manca, si può usare uno schiacciapatate, purchè non sia di alluminio.

## 3 IMBOTTIGLIARE E CONSERVARE

Con il torchio pressare affinché vi sia la fuoriuscita del liquido, togliere e gettare i residui delle erbe. Tuttavia, alle volte il residuo ben torchiato è ancora imbibito di idroalcool; in tal caso, è ammesso bagnarlo ancora con alcool a 24° (alcool a 24° è sinonimo di idroalcool a 24°). Munirsi di bottiglie di vetro scure, all'interno delle quali mediante l'aiuto di un imbuto, verrà delicatamente versato la tintura. Chiudere poi la bottiglia o il flacone in modo ermetico.

Ti mancano i flaconi? Li puoi trovare in certe erboristerie o farmacie, oppure puoi riutilizzare flaconi e contenitori di vetro ambrato, che in precedenza avrai conservato, recuperandoli da prodotti erboristici o farmaci, precedentemente utilizzati. In internet, è possibile cercare siti che ne vendono, ma in genere è necessario acquistarne una

certa quantità.

Tintura pronta per l'estrazione; a sinistra; cestello di acciaio contenente quello bucherellato. Al centro, il vaso pronto per essere aperto; a destra, la struttura portante del torchietto. Acquistato su *ebay*, questo torchietto da 6 litri è costato circa 50 euro.







A lato: decantazione finale dell'ultima parte liquida, estratta con la torchiatura.

A destra: tintura ottenuta da una tisana digestiva erboristica. Si produce così un "amaro medicinale". Si noti che le erbe hanno perso il loro colore vivo: è segno che la tintura è matura.  
In basso: le erbe esauste nel cestello, dopo la torchiatura.



## PREPARARE UN OLEOLITO A FREDDO

Gli oleoliti a freddo si usano come quelli a caldo. L'infusione a freddo è indicata principalmente per trattare il materiale vegetale fresco, e soprattutto le parti aeree più delicate (come ad esempio i fiori). Si consiglia di usare l'olio di oliva in quanto irrancidisce molto meno degli altri olii. In alternativa, si può utilizzare olio di girasole od altro olio alimentare.

Gli oleoliti a freddo si possono conservare per non più di un anno, e la loro maggiore efficacia è nei primi 6 mesi della preparazione.



A lato: oleolito di calendula in digestione estiva. Resterà due mesi esposto a sole, luna e intemperie.

---

Con un po' di esperienza, si può preparare preventivamente un oleolito a freddo al benzoino – acquistando la resina di benzoino in erboristeria, triturlandola finemente e preparando un oleolito – e, quando si è preparato anche l'oleolito che ci interessa, aggiungere a questo ultimo un 10% di oleolito di benzoino. L'acido benzoico, naturalmente contenuto nel benzoino, si trasformerà in eccellente conservante naturale.

Attenzione: se si preparano oleoliti con erbe fresche, queste devono aver perso almeno in parte l'acqua vegetale contenuta; devono essersi ovvero "afflosciate", e solo dopo si possono mettere nell'olio. Altrimenti, l'acqua vegetale naturalmente contenuta galleggerà sull'olio nel recipiente, e potrebbe essere una casa accogliente per i batteri, facendo poi guastare tutta la preparazione.

Un altro sistema è quello di aggiungere un sacchettino chiuso a maglie relativamente larghe, contenente sale, nell'oleolito in preparazione. Il sale assorbirà la poca acqua vegetale residua, e il sacchettino verrà poi allontanato con essa.

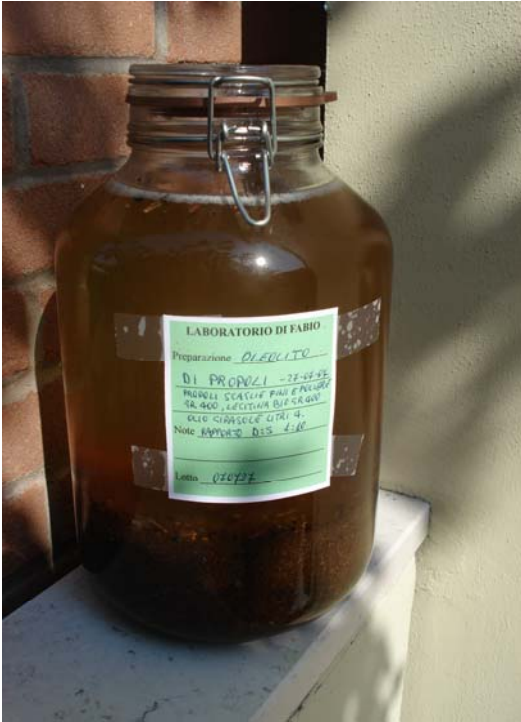
## 1 MACERARE LE ERBE NELL'OLIO

All'interno di un vaso di vetro trasparente inserire 250 g di erbe essiccate, o 500 g di erbe fresche che abbiano già perso parte dell'acqua vegetale contenuta; 750 ml di olio d'oliva o altro olio (fino a coprire le erbe); chiudere ed agitare. Infine il vaso verrà esposto al sole per 2-6 settimane. Meglio dalla primavera all'autunno, meglio di tutto in estate. In ogni caso, l'olio deve sommergere per almeno tre dita le erbe in digestione. Per maturare, l'oleolito necessita di una temperatura non inferiore ai 18°C, almeno per parte della giornata. D'inverno, può anche essere posto vicino a una fonte termica, ad esempio il radiatore. Ma ha maggior senso esporlo con la stagione migliore, al sole e alla luna, in quanto si ritiene che possa assorbire in questo modo anche le energie cosmiche-solari, come si ritiene accada nelle lavorazioni spagyriche.

## 2 MACERARE E IMBOTTIGLIARE

In una caraffa verrà passata la mistura attraverso un filtro, e si lascerà drenare l'oleolito. Per estrarre il liquido rimanente bisogna strizzare o torchiare. Il tutto verrà poi versato in una bottiglia di vetro scuro ben pulita. Poi etichettare e conservare.





A lato: oleolito di propoli, preparazione con metodo dell'autore: il propoli va sminuzzato a secco con cura; si aggiunge lecitina di soja biologica, in parti uguali, in peso, del propoli; essa ha il compito di emulsionare meglio il propoli con l'olio – in questo caso si è usato semplice olio di girasole alimentare. Qui il titolo D:S (Droga:Solvente) è 1:10 (una parte in peso di propoli (100



grammi sbriciolati) per 10 parti in volume di olio, ovvero, 100 grammi di propoli per ogni litro; la lecitina è un'aggiunta ulteriore (100 grammi per litro).

In basso a sinistra: oleolito di iperico, appena preparato per la maturazione estiva; si noti il verde vivo delle foglie apicali, ed il giallo dei fiori.

A destra: oleolito di iperico, maturo per essere torchiato, dopo due mesi di esposizione al sole. Si osservino le foglie ed i fiori, che hanno perso il colore, mentre l'estratto si presenta rosso, colorazione dovuta al principio attivo *ipericina*.





Tre oleoliti inflaconati:  
a sinistra, d'iperico; al centro, di propoli, a destra, di calendula.

## **PREPARARE UN OLEOLITO A CALDO**

Se si maturano le erbe nell'olio caldo, a bagno-Maria, è possibile estrarne i costituenti attivi liposolubili in poche ore. Ciò è vantaggioso quando non ci sia stato il tempo o il modo in precedenza di preparare un oleolito a freddo, in varie settimane, nella bella stagione. Gli oleoliti preparati a caldo vanno sobolliti a bagno-maria, e si possono conservare al massimo per un anno, anche se il loro potere è maggiore se usati entro uno o due mesi dalla preparazione. Anche qui, l'aggiunta finale di un 10% di oleolito di Benzoino (vedi "oleoliti") ne prolunga la conservazione. L'uso degli oleoliti preparati a caldo o a freddo è normalmente locale, come oli per massaggi, o aggiunti a creme e unguenti. Prima che questi vengano inflaconati, è possibile aggiungervi oli essenziali per aumentarne l'azione terapeutica. In genere, da tre a sei gocce di olio essenziale ogni 30 ml di oleolito. Sono parecchie le erbe dalle quali si possono estrarre gli oleoliti, (calendula, spezie, lo zenzero, e il peperoncino rosso, e molte altre). Se vengono spalmati sulla pelle vanno ad alleviare i dolori reumatici e artritici, distendendo la muscolatura e, esercitando un'azione revulsiva.

### **1 BOLLIRE LE ERBE NELL'OLIO**

In un pentolino di vetro cuocere a bagnomaria, mescolando 250g di erbe essiccate o 500 g di erbe fresche tritate – che abbiano perso in parte l'acqua vegetale contenuta - e 750 ml di olio d'oliva o di girasole o altro olio. Coprire e sobbollire per 2-3 ore, togliere dal fuoco. Avvolgere il recipiente in una coperta di lana, e lasciare intiepidire lentamente.

*(continua nella seconda parte, per altre 7 pagine, 14 in tutto)*