

Conoscere le erbe Aprile 2021

EGK Newsletter

Anice

Anice = Pimpinella anisum // Ombrellifere = Apiaceae
Nomi comuni e nomi triviali: anice comune, anice verde

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

L'anice è una pianta famosa e famigerata, basti pensare che in Europa consumare assenzio è stato vietato per quasi tutto il XX secolo. Durante gli scavi archeologici in Mesopotamia, la terra tra due fiumi parte della Mezzaluna fertile, sono stati rinvenuti semi di anice che oltre 4000 anni fa venivano collocati nelle tombe per rendere omaggio ai defunti.

Questa pianta annuale erbacea molto aggraziata viene coltivata da secoli anche alle nostre latitudini. Un impulso importante alla diffusione dell'anice in Europa fu dato dall'editto di Carlo Magno nel IX secolo, in base al quale le erbe coltivate nel monastero di San Gallo dovevano essere piantate in tutte le terre poste sotto il suo dominio. In Inghilterra l'anice era considerata così preziosa da essere soggetta a tassazione. I marinai e in seguito i coloni portarono l'anice con sé fino in America, dove si diffuse e trovò posto negli orti per le erbe officinali e nei giardini dei superstiziosi. Non stupisce quindi che all'anice sia attribuito un ruolo importante in diversi documenti su costumi e folclore.



Botanica e cultura

L'anice è una pianta che necessita di molto sole e calore. Va seminata all'inizio della primavera direttamente in terra piena e diradata quando inizia a germogliare. Il terreno attorno alla piantina deve essere più volte zappato e ripulito dalle erbacce. Infatti nella fase iniziale di sviluppo dei germogli, piuttosto lenta, è molto alto il pericolo che la pianta sia soffocata dalle erbe infestanti. Le sementi perdono energia germinativa dopo due anni, per questo è importante utilizzare sempre sementi fresche. I fiori a ombrello dell'anice non maturano tutti contemporaneamente, ma in successione. Per raccogliere i semi bisogna tagliare la pianta all'altezza del terreno appena i frutti apicali diventano grigio-verdi.

Negli ultimi anni l'aumento della concorrenza ha causato purtroppo una diminuzione delle superfici coltivate ad anice. Sul mercato l'anice nostrano viene infatti soppiantato dal suo parente meno costoso, l'anice stellato coltivato come alberello o cespuglio sempreverde in Asia sud-orientale e nei Caraibi. Un consiglio per il giardino: nelle nostre regioni l'anice è coltivata come pianta complementare per protezione contro bruchi e afidi.



Impiego nella medicina naturale

Per uso interno contro bronchiti, problemi digestivi, meteorismo e coliche. Nella medicina popolare le ciambelle all'anice immerse nella birra dolce sono un filtro d'amore collaudato. Il suo effetto è particolarmente forte il 30 novembre. Per questo motivo il giorno di Sant'Andrea in alcuni luoghi è chiamato anche «giorno dell'anice».

L'anice è un efficace mucolitico impiegato per uso interno nelle infezioni della gola, per le infiammazioni delle vie urinarie, la gotta e come stimolante della produzione di latte. Esternamente l'anice è applicato sulle gengive infiammate e serve anche a lenire qualsiasi tipo di ferita.

In profumeria si utilizza l'olio essenziale di anice e alcune maschere cosmetiche per il viso e saponi contengono le pregiate sostanze dell'anice.

Per qualsiasi domanda rivolgersi a un naturopata o a un droghiere qualificato.

Impiego in cucina

«La buona cucina è condita con l'amore, la passione e le spezie» afferma un vecchio detto. Questo è senz'altro vero nel caso del sapore delicato dei semi d'anice, che generalmente trovano impiego nei superalcolici come l'assenzio, il raki o il pastis. I semi pestati sono usati anche nel pane, nelle creme e in altri dolci. Già ai tempi dei Romani e fino ai giorni nostri l'anice ha sempre trovato un posto nell'alta pasticceria, soprattutto in dolci e prodotti di panificazione che si condividono in occasione delle festività.

Le foglie fresche possono essere aggiunte a insalate, minestre e pietanze a base di curry. Le foglie sottili sono anche pestate e utilizzate nelle salse o su verdure come cetrioli, cavolo rosso e carote. Dopo pasti abbondanti è consigliato masticare semi d'anice leggermente tostati per aiutare la digestione.

Se effettuate la raccolta di piante selvatiche vi raccomandiamo di procedere a un riconoscimento attento di tutte le Ombrellifere (Apiaceae) dai fiori bianchi prima del loro consumo, poiché sono molto simili tra di loro, ma alcune varietà sono estremamente tossiche.



Ricetta

Rösti con l'anice

ingrediente

- 600 g Patate
- ½-1 cucchiaino Anice in polvere
- 3 cucchiaini Prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini Farina di farro
- una presa Sale alle erbe aromatiche
- 1 cucchiaino Olio di oliva
- 1-2 cucchiaini Olio di oliva per rosolare

Pelate e grattugiate grossolanamente le patate.

Mescolate le patate grattugiate con l'anice in polvere, il prezzemolo tritato, la farina, il sale alle erbe e l'olio di oliva.

Mettete a scaldare il rimanente olio d'oliva in una padella. Versate una cucchiaiatina di patate nell'olio bollente e premete fino a dare loro una forma piatta. Versate 5-6 dischi di rösti nella padella e aspettate che il primo lato raggiunga la doratura prima di girarle con una paletta e lasciarle dorare anche sull'altro lato.