

05 Dicembre 2016

Agrifoglio in cucina? Provate le foglie (e scartate le bacche)

Le sue bacche rosse sono tossiche e utili solo per decorare la casa, ma le foglie di questa pianta di Natale possono insaporire brodi o infusi energizzanti



Proprietà degli alimenti

Ideali per decorare le tavole delle feste, le **foglie di agrifoglio** hanno anche usi e proprietà da scoprire. A ben vedere, proprio le foglie di questa pianta simbolo di Natale sono utili per **insaporire brodi** o preparare **infusi energizzanti**. Ma attenzione alle bacche: quelle sono tossiche e non possono essere mangiate. L'agrifoglio è protagonista delle decorazioni propiziatorie fin dai tempi antichi, e il rispetto per questa pianta spinosa ha origini ancora più remote. I Romani usavano regalare l'agrifoglio agli sposi novelli in segno di augurio, gli stessi Celti lo **consideravano sacro** e capace di difendere dai disagi dell'inverno. Nel Medioevo si credeva inoltre che le foglie acuminate e pungenti dell'agrifoglio avessero il potere di **scacciare gli spiriti maligni**.

L'agrifoglio è in effetti una **pianta forte** non priva di proprietà. Questo sempreverde originario del Regno Unito e dell'Europa centrale, è in grado di crescere in diversi ambienti e terreni, compresi quelli marittimi. Nel tempo si è diffuso al punto da essere considerato infestante in molti Paesi. L'agrifoglio ha abbondanti **foglie di un verde brillante** che si raccolgono in ogni momento dell'anno. Siccome possono restare sull'albero fino a cinque anni prima di cadere, è meglio dedicarsi a quelle **più giovani**, che sono anche le **più spinose** e - in genere - si trovano nella parte più bassa del fusto.

Quanto alle **bacche rosse**, sono frutti che compaiono solo nelle piante di genere femminile. Maturano tra ottobre e novembre, giusto in tempo per abbellire il Natale. Ma queste drupe rossissime non vanno assolutamente mangiate poiché contengono illicina, una sostanza **altamente tossica**. Le **foglie dell'agrifoglio** da raccogliere sul momento per utilizzarle freschissime - sono invece perfette per preparare **tè, infusi e brodi**. Questi ultimi si possono utilizzare come base per piatti sia dolci che salati come **sorbetti, zuppe o risotti**. Inoltre, un infuso alle foglie di agrifoglio può fare da sostituto al caffè offrendo una sferzata di tonificante energia. Per preparare uno **sfizioso tè di Natale** si possono mettere in infusione in mezzo litro

d'acqua (o preparare un decotto [1]) cinque foglie di agrifoglio fresche, due foglie di alloro, due chiodi di garofano e un pizzico di pepe bianco. Una bevanda speziata ed energizzante da gustare con limone e miele.

Tre spezie che non possono mancare nei dolci delle feste [2]

Potrebbe interessarti anche

Tutti i benefici della soia [3]

Restare in forma con la barbabietola rossa [4]

Il cipresso in cucina: proprietà e ricette [5]

Links

[1] <http://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-infuso-e-decotto>

[2] <https://www.territori.coop.it/benessere/tre-spezie-che-non-possono-mancare-nei-dolci-delle-feste>

[3] <https://www.territori.coop.it/benessere/tutti-i-benefici-della-soia>

[4] <https://www.territori.coop.it/benessere/restare-forma-con-la-barbabietola-rossa>

[5] <https://www.territori.coop.it/benessere/il-cipresso-cucina-propriet%C3%A0-e-ricette>