



## Le essenze vegetali

# Segreti profumi

**S**empre più spesso si sente parlare di essenze o di oli essenziali, mentre meno note sono le modalità di preparazione di questi derivati vegetali e scarse sono pure le informazioni sulla loro azione terapeutica e sulla conseguente necessità di un loro uso estremamente oculato.

Che cosa sono le essenze? Poiché la scienza botanica non ne dà una definizione rigorosa, possiamo limitarci ad affermare che esse sono “delle piccole o piccolissime gocce di composti chimici molto volatili, racchiuse in appositi spazi all'interno dei tessuti vegetali”; tessuti che possono trovarsi nelle foglie, nei fiori, nelle radici, nei frutti, nei semi o nelle cortecce: tutte quelle parti della pianta che emanano un certo profumo.

Da sempre l'uomo ha cercato di catturare le essenze: esistono documentazioni di apparecchi per distillazione usati dai Babilonesi e dagli Egiziani, disegni di distillatori medioevali, rustici alambicchi agresti e, oggi, gli apparecchi da laboratorio. Tutti si basano sul principio di provocare l'evaporazione delle essenze tramite il calore e la loro successiva condensazione in un refrigeratore, dal quale le stesse potranno essere recuperate.

Nel corso dei secoli, dunque, erboristi e fitoterapisti si sono dedicati all'estrazione e alla conservazione delle essenze per poterne disporre in qualsiasi momento ed anche in quantità tali da permetterne un utilizzo medicinale, cosmetico, culinario, antisettico per gli ambienti ecc.

Oggi la possibilità di estrarre essenze riveste un ruolo fondamentale nel settore liquoristico e per l'aromatizzazione dei cibi, nell'industria dei profumi e farmaceutica e in tutto il settore erboristico. Con un moderno distillatore è facile ottenere anche in casa delle piccole quantità di essenze vegetali: quelli che noi otteniamo sono però prodotti estremamente concentrati, dotati di un'energica azione sull'organismo.

Col distillatore possiamo, ad esempio, ricavare le essenze dalle foglie di salvia, basilico, timo, melissa e rosmarino, dai calici fiorali della lavanda, dalla pianta fiorita dell'issopo e della maggiorana, dalla pianta intera del dragoncello, del finocchio e della santoreggia, dalle radici e dai semi dell'angelica, dai fiori della camomilla, dai rametti del ginepro.

Essendo dei prodotti abbastanza instabili e perciò facilmente deteriorabili, le essenze vanno conservate in recipienti di vetro scuro, ben chiusi e pieni fin quasi all'orlo per ridurre il contatto con la luce

e con l'aria, mantenuti a una temperatura costante e bassa: ideale, sarebbe un piccolo frigorifero, destinato esclusivamente a questo scopo.

Per estrarre i profumi più delicati, come il gelsomino in Provenza o nel sud d'Italia, si usano poi i grassi con i quali le essenze hanno affinità. Forse anche per questo motivo si usa spesso anche l'altro termine, “olio essenziale”, che però non è corretto, in quanto le sostanze che lo compongono, dal punto di vista chimico, nulla hanno a che vedere con i grassi: perciò sarebbe più appropriata la dizione di essenze o aromi, ma ormai è stata accettata anche l'altra terminologia.

**USI E PRECAUZIONI.** Le essenze si utilizzano per ingestione, per via cutanea e per inalazione dei vapori; svolgono una grande azione terapeutica, ma

esigono anche abilità e prudenza nell'uso. Per usarle in **aromaterapia**, è necessario conoscerle bene e usare determinate precauzioni al fine di evitare abusi sia volontari che accidentali.

Tuttavia, se per curare con le essenze una

malattia vera e propria è indispensabile il medico, ognuno di noi potrà usare per esempio l'essenza di lavanda per far sparire il prurito di una puntura di zanzara o di qualche altro insetto, o per disinfettare graffi e piccole ferite.

Le essenze si possono invece usare facilmente come deodoranti, aromatizzanti, balsamici per gli ambienti: basterà porre l'essenza sopra un piattino di ceramica e lasciarla evaporare; oppure metterla in appositi diffusori riscaldati dalla fiamma di una candela; o impregnare di essenza alcune palline o pezzetti di legno e porli in centro tavola dove emaneranno lentamente i profumi più graditi; 30-40 gocce, poste negli umidificatori dei termosifoni più volte al giorno, contribuiranno a purificare l'aria tutte le volte in cui vi siano malattie infettive in famiglia.



Le essenze sono piccoli, preziosi tesori vegetali. Si ricavano dai fiori, dai frutti, dalle foglie, dalle cortecce... e regalano benessere e sapore. A patto di conoscerne bene le proprietà

di Iris Fontanari



## In cucina

# Gli aromi incontrano l'olio

**L**e essenze vengono usate anche in cucina: salvia, rosmarino, timo, basilico ecc. trasferiscono i loro aromi ai grassi delle carni e all'olio con cui vengono a contatto e che funzionano da veri e propri solventi; allo stesso modo agiscono anche la cannella (corteccia), i chiodi di garofano (bocciolo) e la noce moscata (seme).

In cucina, dunque, è utile aggiungere poche gocce di essenza di salvia, timo, rosmarino, dragoncello o finocchio: versate in una bottiglia di buon olio extravergine d'oliva, lo rendono subito aromatico e utile in molte ricette. Nello stesso modo, ma senza esagerare nel dosaggio, si potranno aromatizzare grappe e liquori.