

FEBBRAIO MARZO  
201084  
GOURMET

# Essenza di mirto

Foglie, bacche e fiori di questa pianta, note per produrre liquori e aromatizzare arrosti, venivano già utilizzate dai Romani a scopo terapeutico e ornamentale.

Il mirto è un cespuglio robusto sempreverde, endemico della macchia mediterranea. Soprattutto nei mesi caldi, durante il periodo della fioritura che costituisce il tempo balsamico della specie, si avverte la presenza del suo profumo ricco di note fruttate, canforate e resinose, ancora prima di vederlo. È un arbusto molto presente in Sardegna dove, insieme alla ginestra, al cisto, all'asfodelo, all'oleandro, al lentischio e alla radica, nel mese di maggio dà origine a uno spettacolo di fioritura selvatica considerato unico al mondo. Oltre alle proprietà culinarie, le virtù curative di questa pianta erano già note ai Romani che la utilizzavano per combattere dermatosi, ulcere e affezioni delle vie respiratorie. In Sardegna, le foglie sono utilizzate da sempre per aromatizzare i piatti tipici, le bacche per produrre il liquore e la crema di mirto, e il distillato del fiore e delle foglie per fare l'Acqua degli Angeli (l'apporto aromatico-balsamico dispone la mente alla positività, svolgendo una benefica azione anti-invecchiamento).

Grazie alle spiccate proprietà antiossidanti, l'olio essenziale estratto dalle foglie del mirto è spesso presente nelle formulazioni di profumi e cosmetici.

di Paola Gallotti

