

Tiglio (*Tilia platyphyllos*), famiglia *Tiliacee*.



Tiglio



Infiorescenza



Fiori

Descrizione: Pianta arborea, con tronco diritto, corteccia liscia (da adulta però può presentare screpolature longitudinali), di altezza fino ai 30 metri; ha la caratteristica di presentare alla base lo sviluppo di numerosi polloni che crescono molto rapidamente; ha radici profonde ed espanse; foglie alterne, di colore verde intenso, provviste di un lungo picciolo, cuoriformi, solcate da una piccolissima nervatura centrale da cui si dipartono altre verso le estremità marginali variamente seghettate, all'apice acuminate.

I fiori, molto profumati, sono ermafroditi, di colore bianco-giallognolo, riuniti in ciuffetti e portati da un lungo peduncolo che parte da una brattea laterale.

I frutti sono una capsula ovale verde del diametro di 3 mm,

Note fin dall'antichità le sue qualità terapeutiche ed aromatiche.

Si raccolgono i fiori a giugno- luglio, a mano, staccando il fiore con la brattea e si conservano dopo averli essiccati in luogo ben aereato e poco illuminato, in vasetti ben chiusi e riposti a riparo della luce.

I fiori forniscono un ottimo miele e si utilizzano per le tisane e gli infusi; ma anche la corteccia dei rami giovani.

Contenuti e proprietà: Il tilgio contiene tiliacina (glicoside), tannino, mucillagine e un olio essenziale che si estrae per distillazione dei fiori freschi, vitamina C. In commercio esiste anche una tintura e il carbone vegetale, reperibili in farmacia o in erboristeria.

Ha proprietà: antispasmodiche, diaforetiche, stomachiche, emollienti, toniche del sistema nervoso e calmanti per l'insonnia e gli stati d'ansia; molto utile come anticatarrale; il decotto ottenuto facendo bollire la corteccia dei rami giovani, raccolti a primavera, ha proprietà astringenti e si utilizza per farne clisteri per curare diarrea ed infezioni intestinali.

L'infuso e lo sciroppo di fiori ha anche proprietà vasodilatatrice.

L'*infuso* ottenuto mettendo un cucchiaino di fiori secchi in una tazza di acqua bollente è utile nella costipazione delle vie respiratorie, ma anche come calmante e blando diuretico.

Il *bagno* rilassante, calmante, si ottiene mettendo 15 gr di fiori secchi in 1 litro d'acqua, bollire per 10 minuti, filtrare e versarlo nell'acqua del bagno. Oppure facendo bollire 500 gr di fiori freschi in 10 litri d'acqua per 15 minuti.

L'*infuso contro l'insonnia* si ottiene versando 2 cucchiaini di fiori secchi in una tazza d'acqua bollente (200 gr), filtrare e dolcificare con miele.

La *tisana* per combattere il raffreddore si ottiene versando 5 gr di fiori di tiglio in 300 gr di acqua bollente in una tazza, ricoprire e lasciare in infusione per 6 o 7 minuti; berla molto calda e infilarsi sotto le coperte.

Liquore di tiglio: ingredienti: 50 gr di fiori, 1 cucchiaino di the, 2 gr di radici di iris, 1 bustina di vaniglia (gr 2 circa), una grattatina di noce moscata, la buccia di una mela cotogna. oppure la buccia di un paio di arance, (400 gr di zucchero per lo sciroppo). Preparazione : Mettere a macerare in mezzo litro di alcool a 90°, posto in un vaso di vetro, i fiori di tiglio, il the, le radici di iris, la bustina di vaniglia, la buccia di mela cotogna, la grattatina di noce moscata e si tiene in infusione, coperto, per 3 o 4 giorni, agitandolo di tanto in tanto.

Dopo 3 o 4 giorni si filtra l'infuso. A parte in una pentola si fa uno sciroppo con 400 gr di zucchero in un litro d'acqua, si porta ad ebollizione con fiamma alta, poi si abbassa la fiamma e rimessando si lascia sul fuoco lento per qualche minuto per consentire allo zucchero di sciogliersi completamente; poi si spegne e si fa freddare. Si unisce lo sciroppo con l'infuso filtrato e si mescola bene. Si lascia riposare per un paio d'ore e si ripone in bottiglia tenendolo lontano dalla luce; aspettare 10 o 15 giorni prima di utilizzarlo.. Si beve a bicchierini come aperitivo, digestivo, tonico.

In cucina, specie in quella orientale, si usano fiori e foglie per insaporire piatti diversi; le foglie sono usate specie per le carni; i fiori per insaporire frittate e creme.

Crema di fiori di tiglio: 300 gr d'acqua, 2 belle manciate di fiori freschi, il succo di un limone, 2 uova, 4 cucchiaini di zucchero, 2 cucchiaini di amido di mais, 150 gr di panna.

Preparazione: Pulire i fiori con panno umido. In un tegame far bollire 300 gr di acqua, versare i fiori e far cuocere a fuoco basso per 10 minuti. Spegnerli, lasciar freddare e filtrare. Aggiungere il succo del limone e lasciare intiepidire. In un altro tegame battere le uova con lo zucchero e l'amido, incorporare l'acqua (insaporita dei fiori e del limone, per intenderci), mescolare bene e far cuocere finchè non raggiunge la consistenza della crema. Fare riposare in frigo. Prima di servire, montare la panna e incorporarla alla crema. Può consumarsi come dessert da sola o con frutta o per farcire bigné e dolci.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.