

# Cosa mettere in tazza



*Proseguiamo l'analisi delle soluzioni estrattive esaminando la formulazione di una tisana, le diverse tipologie di componenti, la raccolta e il "taglio" delle droghe*

■ a cura di Sergio Ricciuti

**P**rima di formulare una tisana o un infuso va tenuto presente che la preparazione sarà effettuata dal consumatore che conserverà a casa la droga per un certo periodo. Si utilizzeranno quindi solo piante contenenti principi attivi maneggevoli, per i quali un errore di dosaggio non comporti grandi rischi per la salute.

## I componenti

Nelle tisane troviamo, sostanzialmente, due gruppi di componenti:

■ **droghe principali**, responsabili dell'effetto terapeutico;

■ **droghe secondarie**, necessarie per conferire alla tisana sapore e caratteristiche organolettiche soddisfacenti. Queste ultime sono a loro volta suddivise in: **droghe complementari**, la cui funzione è di completare, dal punto di vista dell'attività, le droghe principali; **droghe ausiliarie**, la cui funzione è di conferire aroma e sapore.

Perché gli idroliti siano efficaci, è importante avere una dose ragionevole di principi attivi nella soluzione. Dal momento che le percentuali di droga utilizzate per preparare la "tisana" non possono essere troppo elevate (pena una cattiva estrazione) è importante che le miscele non siano troppo "affollate" per evitare sia interazioni farmacologiche sia il sottodimensionamento del dosaggio delle droghe principali.

Un altro schema per la formulazione di una tisana è stato predisposto da **Shavemberg e Paris** e prevede:

- **remedium cardinale**: le piante principali, fino a un massimo di tre, pari al 60 per cento in peso;
- **adjuvans**: le piante adiuvanti, fino a un massimo di due, pari al 20% in peso;
- **constituens**: le piante complementari, per rendere più gradevole la miscela (10% in peso);
- **corrigens**: per migliorare il sapore (10% in peso).

Un aspetto da non sottovalutare riguarda la presenza contemporanea di radici e fiori nella formulazione perché, come già detto, ciò comporta il sacrificio dell'uno o dell'altro elemento. Infatti, il trattamento con acqua bollente è inadeguato a estrarre i principi attivi dalle parti dure, mentre la decozione sarebbe devastante per il fitocomplesso dei fiori. Una parziale soluzione potrebbe essere la comminutazione delle parti dure, aumentando così la superficie specifica e la quantità di fitocomplesso che viene estratta.

## Raccolta della droga

Le droghe vanno raccolte quando c'è il maggiore accumulo di principi attivi. Di conseguenza, il momento più adatto per la raccolta dei fiori è diverso da quello per le radici e la corteccia.

■ **Parti erbacee e fiori**: vanno raccolti di primo mattino,

dopo l'evaporazione della rugiada eventualmente presente. Vanno quindi fatti essiccare all'aria e riposti in sacchetto di tela o carta spessa e conservati in luoghi asciutti, aerati e con poca luce.

■ **Foglie**: vanno raccolte al mattino, prima della comparsa dei fiori.

■ **Fiori e sommità fiorite**: vanno raccolte quando i fiori, ancora chiusi, stanno per cominciare ad aprirsi.

La droga raccolta va lasciata essiccare all'aria e conservata in un sacchetto di tela o

## La triturazione

Poiché il processo estrattivo è legato allo sviluppo superficiale della droga, è evidente che il taglio sarà maggiore nelle droghe che presentino un'elevata superficie specifica (area/volume). Per questo, la "tisana" è sottoposta a una triturazione che dovrebbe consentire un'estrazione dei principi attivi più efficace. Le foglie sono tagliate a quadretti, legno e corteccia in dadi, mentre fiori e frutti restano e alcune droghe sono presenti come polvere. Un vantaggio oggettivo di questa lavorazione è la migliore distribuzione delle diverse droghe nella tisana, riducendone la tendenza a galleggiare (le più grandi e leggere) o ad andare in basso (le più piccole e pesanti). È così ridotta, ma non annullata, la possibilità di avere una diversa composizione della tisana nella parte alta e in quella bassa del contenitore.

I vantaggi teorici del taglio tisana non sono però graditi dai consumatori che preferiscono riconoscere nella "specie" le foglie, i frutti, i capolini. Una triturazione spinta, tale da rendere irriconoscibile la droga, facilita anche le sofisticazioni e i processi di essiccamento ed eva-

porazione degli oli essenziali, ragion per cui sarebbe opportuno che venisse fatta proprio al momento della preparazione dell'infuso.

## IL TAGLIO TISANA

### PRO

- migliora l'estrazione
- evita il galleggiamento delle droghe più leggere

### CONTRO

- poco gradita dal consumatore
- accelera l'evaporazione degli oli essenziali e l'essiccamento
- andrebbe fatta al momento

carta spessa, in luoghi asciutti, aerati, con poca luce.

■ **Radici**: vanno raccolte in autunno inoltrato, quando la pianta ha cessato il suo ciclo vegetativo e accumulato le sostanze necessarie al risveglio primaverile.

■ **Corteccia**: vanno raccolte in primavera, non appena la pianta accenna a riprendere il ciclo vegetativo.

Le piante vanno utilizzate entro un anno, facendo attenzione, in ogni caso, allo stato di conservazione.

## PER SAPERNE DI PIÙ

Chi volesse approfondire l'argomento (metodi di preparazione e conservazione, indicazioni terapeutiche), può consultare la rubrica **Spazio verde** sul nostro sito [www.puntoeffe.it](http://www.puntoeffe.it).