

L'ELICRISO

COS'E'

L'Elicriso e' un' erba aromatica cespugliosa, cresce circa 30/40 cm di altezza .

STAGIONALITA'

I suoi rametti crescono in estate, dal mese di giugno fino all'autunno.

COME SI USA?

Le sue foglie hanno un aroma simile a quello del curry quindi vengono utilizzati in cucina per la preparazione di risotti, minestre,ripieni e carni (in particolare la carne del pollame) o come aromatizzante in cibi e bevande , mentre i fiori essiccati vengono usati per scopo medicinale.

BENEFICI E CONTROINDICAZIONI

I benefici di questa pianta non sono del tutto certi, sembra contenga antibatterici,, antinfiammatori in grado di aumentare la produzione di succhi digestivi . Da uno studio pubblicato nel 2014 è emerso che i fiori e le foglie dell'elicriso sono utilizzate in caso di allergie, raffreddore, tosse e problemi alla pelle.

L'elicriso può essere controindicato in caso di problemi delle vie urinarie. potrebbe scatenare reazioni allergiche, soprattutto in chi è allergico alle margherite.

