

Guida ai prodotti **Essenza del Carso**

Queste pagine vogliono essere una piccola guida ai prodotti della nostra linea.

Abbiamo cercato di riassumere in maniera ordinata ed essenziale i principali **benefici** delle nostre erbe, e, non meno importante, come **cucinarle** ed assaporarle al meglio.



La nostra piccola azienda, in provincia di Gorizia, già da un paio di anni è in prima linea nel divulgare gli usi e i benefici delle nostre **erbe selvatiche**, attraverso dei corsi di riconoscimento.

Il nostro supermercato è il **Carso**, lì andiamo a raccogliere la maggior parte delle nostre erbe, per render disponibili a tutti la bontà e la purezza di una terra incontaminata.

Lo facciamo in maniera **sostenibile**. Non raccogliamo le erbe depredando il territorio, ma anzi aiutando il naturale ciclo **rigenerativo** dell'ecosistema. Molte volte poi, **ripuliamo** le zone carsiche dall'immondizia che purtroppo qualcuno lascia lungo i sentieri.

Creati in maniera **artigianale**, scegliendo i prodotti Essenza del Carso contribuirete inoltre a ridurre le emissioni di gas serra e l'impronta **ecologica**.

Oltre a procurarci le materie prime ad un raggio di 10 km dalla nostra sede, i trasformati vengono realizzati esclusivamente con prodotti del nostro



territorio. L'olio extravergine proviene da Trieste, mentre il sale dalla vicina Pirano. Si entra così nell'ottica di un'**economia circolare.**

Inoltre, dato che le erbe selvatiche non hanno bisogno di essere coltivate, non usiamo trattori, complessi macchinari ne gasolio. Al contrario, non stravolgendo l'ecosistema, favoriamo la **biodiversità**, ossia la vita di tutte le specie animali e si arricchiamo il **terreno.**

La scelta del vetro poi, non è casuale. In questo materiale le erbe si conservano meglio che in qualsiasi altro contenitore. Quando possibile inoltre raccogliamo dai clienti i vasetti **vuoti**, e, se sono in condizioni adeguate, li sterilizziamo e li **riutilizziamo.**



Per qualsiasi cosa chiedete di **Giulio**, 28 anni, responsabile e co-fondatore della Cooperativa.

SOTT'OLI, CREME E PESTI

Realizzati solo con erbe selvatiche e olio extravergine, questi prodotti sono una vera e propria chicca gastronomica, fanno bene alla **salute** e all'**ambiente**.. meglio di così!

Crema di Topinambur

Ingredienti

Topinambur selvatico, Olio e.v.o della Val Rosandra (Trieste), Sale integrale di Pirano (Slovenia), Aceto di Mele, Zucchero.

Presentazione della pianta

Il Topinambur o Carciofo di Gerusalemme è un **tubero** che cresce facilmente sul Carso ma che è originario del Nord America.



I fiori di questa pianta assomigliano a quelli del Girasole in quanto appartengono alla stessa famiglia degli Helianthus.

Per superare la stagione fredda questa pianta riesce a trasferire la sua energia dal fusto alle radici, generando i caratteristici tuberi.

In Primavera questi saranno pronti a germogliare, continuando così il ciclo di vita.

Proprietà

Alleato nelle diete **dimagranti**, dà una sensazione di sazietà con poco apporto calorico: 100 grammi di prodotto contengono infatti solo 73 calorie.

Alimento **senza glutine**, aiuta nella **digestione** poiché accelera il metabolismo, lo **disintossica** ed è rimedio contro la **stitichezza**.

Utilissimo per chi soffre di **diabete**, un suo consumo regolare riduce i livelli di glucosio, colesterolo e trigliceridi nel sangue grazie all'**inulina**.

Contiene un alto numero di **fibre** e **proteine** vegetali, ricchissimo in sali minerali come ferro, selenio e **Potassio**: a parità di peso supera addirittura le banane.

Infine, aumenta le **difese immunitarie** e combatte **l'anemia** essendo ricco in antiossidanti e vitamine del gruppo B, K e C.

Gusto e Ricette

La Crema di Topinambur si presenta morbida e dolce, dal sapore molto deciso e rustico. Il gusto ricorda il **carciofo**.

Si può usare su **crostini** o abbinata a **formaggi**, specialmente quelli di media stagionatura.

Ideale per mantecare i **risotti** al posto del burro, ma anche come sugo per **pastasciutta**.

Un cucchiaino di questa crema donerà poi una marcia in più alle vostre **minestre** di verdura.

In abbinamento è ideale un vino bianco come un **Traminer Aromatico** o una **birra** artigianale scura alla **liquirizia**.

Finocchio Di Mare

Ingredienti

Finocchio di mare selvatico, Olio e.v.o della Val Rosandra, aceto di mele, sale integrale di Pirano (Slovenia).

Presentazione della pianta

Il *Crithmum maritimum*, questo il suo nome scientifico, cresce facilmente lungo la costa carsica. Questa tenace pianta ha bisogno di pieno **sole** e un terreno **roccioso** in prossimità del **mare** per affondare le sue radici.

Si può capire quindi come questa pianta sia impossibile da coltivare. Si presenta in un folto cespuglio dai fiori gialli ad ombrella. Le sue foglie crescono a “**frattali**”, si ripetono cioè nella loro medesima forma in modo sempre uguale.

La parte edibile sta nelle ultime foglie, che si staccano con la minima pressione delle dita.

Proprietà

Ricchissimo in **Vitamina C** ed antiossidanti, veniva colto dai navigatori per combattere lo Scorbuto.

Efficace **digestivo**, stimola la secrezione biliare e gastrica e fa aumentare l'**appetito**.

Per le donne è un rimedio contro i **dolori mestruali** e regola il **ciclo** in modo naturale.

Avendo un gusto molto sapido, può **ridurre** il consumo di **sale** in cucina, dando così innumerevoli vantaggi per la vostra salute.



Gusto e ricette

Si sposa in modo perfetto con tutte le pietanze a base di **Pesce**.

Ottima su crostini come **antipasto** (ricordiamo che stimola l'appetito), per condire **risotti** o come ingrediente per una **pasta fredda** estiva assieme a capperi, olive e pomodori datterini.

Ideale assieme ai **secondi** come pesce al forno o alla piastra.

Provatelo nelle **frittate**, darà un tocco molto fresco. Una volta esaurito il prodotto, si può usare l'**olio** di conservazione rimasto, che sarà molto aromatico, come ingrediente segreto per le vostre ricette, o da usare nelle **insalate**.

Si consiglia un vino bianco **Friulano**.

Pesto d'Aglio Orsino

Ingredienti

Aglio Orsino Selvatico, Noci raccolte sul Carso, Pecorino di Cеровljie (Carso triestino), Olio evo della Val Rosandra (TS), sale integrale di Pirano e Aceto di Mele.

Descrizione della pianta

Pianta selvatica molto diffusa in terreni umidi e ombrosi. Tendono a colonizzare un'area, se ne troveranno in grande quantità verso Marzo e Aprile.



A differenza degli altri aglio e cipolle, la parte nutritiva di questa pianta si trova nella **foglia**, che si sviluppa molto grossa e larga. La pianta non cresce di norma più di 20 centimetri.

Proprietà

Visto l'alto contenuto di **oli essenziali**, l'aglio orsino regola la **pressione** e favorisce la **digestione**.

Come tutti gli Aglio è una ricca fonte di **energia**.

Combatte i **batteri** ed è un **antinfiammatorio** naturale.

Gusto e ricette

Sapore ovviamente molto intenso e **rustico**, se piace il gusto dell'aglio, questo alimento farà per voi poiché darà una variante particolare e più aromatica.

Se invece lo evitate più di Dracula non temete. Il sapore è molto più morbido del comune ortaggio, inoltre sarà mitigato dalle noci e dal pecorino.

Il nostro pesto si usa come quello al basilico. Trofie o trenette è la **Pasta** che farà al caso vostro.

Si può usare per mantecare risotti o come antipasto su crostini.

Vino consigliato rosso, **Cabernet Sauvignon**.

Portulaca

Ingredienti

Portulaca selvatica, Aceto di mele, sale integrale di Pirano.

Descrizione della pianta

Buona questa erbaccia!

Molte persone si stupiscono delle innumerevoli proprietà di quest'erba, ancora poco conosciuta in Italia. Una prassi diffusa, infatti, è quella di sradicarla ed estirparla dagli orti. Niente di più sbagliato.



La portulaca talvolta è molto infestante, poiché tende a crescere in maniera orizzontale, coprendo le altre colture. Il suo fusto è carnoso così come le foglie.

Proprietà

Ricca in Omega 3 ed Omega 6 Vegetali, aiuta ad eliminare i **grassi** e a migliorare la **circolazione** sanguinea.

Tantissime **Vitamine** del gruppo A, B e K riescono quasi a coprire il fabbisogno quotidiano. Per questo motivo è un efficace rimedio contro l'**ipertensione arteriosa** ed abbassa i livelli di **trigliceridi** e **colesterolo**.

È **diuretica** e **depurativa** oltre che **dissetante**, l'ideale per l'estate. Fa molto bene al **fegato** e ai **reni**.

Gusto e ricette

I germogli e le foglioline hanno un gusto simile ai friarielli, e quindi si sposano con la **salsiccia**.

Donano un tocco caratteristico e gustoso alle insalate oltre ad essere ottime in risotti o frittate.

Come aperitivo si associano molto bene con **formaggi stagionati**, il vino consigliato è un bianco, come un **Suavignon**.

Germogli di Pungitopo

Ingredienti

Germogli di Pungitopo selvatico, Olio evo della Val Rosandra (TS), aceto di mele, sale integrale di Pirano.

Descrizione della pianta

Molti conoscono le foglie del Pungitopo da usare come decorazione per Natale. Non tutti sanno che i germogli, che spuntano in primavera, sono gustosissimi e ricchi di proprietà miracolose.

All'aspetto sono simili ad asparagi selvatici, ma si distinguono da questi per il colore più scuro e per il gambo più grosso.

Questa è la pianta più rara che proponiamo, la andiamo a raccogliere in luoghi conosciuti e monitorati, raccogliendolo in maniera sostenibile tale da non bloccare la sua riproduzione.



Proprietà

Il Pungitopo è il più potente **vasocostrittore** naturale.

Contrasta l'ipotensione arteriosa e le **vene varicose**. Contrasta la fragilità capillare e in generale migliora la **circolazione** del sangue.

Contiene grandi quantità di **Calcio** e **Potassio**.

Ha proprietà diuretiche ed è un **antinfiammatorio** delle vie urinarie. Ha effetti benefici nei confronti dei **calcoli renali**, **cistiti** e **gotte**.

Gusto e ricette

Perfetto per **risotti**, **frittate** o **crespelle**, ci si può veramente sbizzarrire in cucina con questo prodotto.

Così come il suo cugino asparago si abbina molto bene a **uova sode**, **pizza**, a **carni rosse**, assieme ai **fagioli** o per una **farinata di ceci** molto sfiziosa.

Un buon vino rosso è l'ideale per degustare questa chicca del territorio, come una **Malvasia Nera** o un **Negramaro**.

INFUSIONI E TISANE

Abbiamo riqualificato un vecchio parco feste de l'Unità e ci abbiamo eretto la nostra sede. Nel nostro laboratorio tutto o quasi è **autocostruito** e realizzato anche con **materiali recuperati**. L'essiccatoio, cuore pulsante dell'attività, è realizzato infatti con una resistenza da forno e una ventola, guidate da un computer esterno che regola la temperatura e l'umidità.



I nostri essiccati provengono da erbe spontanee e da una piccola coltivazione di Menta e Melissa ed altre aromatiche che seguiamo con il metodo **organico rigenerativo**.

L'essiccazione è lunga e a temperature non troppo elevate per far sì che le proprietà organolettiche delle piante restino intatte.

Per consumarle, lasciare un cucchiaino di miscela in infusione dagli 8 ai 10 minuti in acqua bollente.

Tisana Respiro

Ingredienti

Menta piperita in foglie, fiori di sambuco, fiori e foglie di issopo, fiori di tiglio, foglie di santoreggia, fiori e foglie di timo

Uso e proprietà

Erbe **balsamiche** per dare sollievo alle vie respiratorie. Contro tosse, raffreddore e spasmi. Adatta ai **fumatori** (sempre meglio smettere). Questa tisana è ottima per passare **l'inverno** e combattere i danni del freddo.

Il gusto **fresco** la rendono perfetta anche in **estate**, per rinfrescarsi e reintegrare sali minerali.

Tisana Relax

Ingredienti

Melissa in foglie, fiori di biancospino, fiori di tiglio, fiori di acacia, fiori di calendula

Uso e proprietà

Tisana pensata per la **sera**. Concilia il **sonno** e rilassa le membra. Il gusto è molto dolce, non serve aggiungere né miele né zucchero.

Sas de san Belin o Tè del Risveglio

Ingredienti

Foglie di santoreggia, Foglie di menta piperita, calendula, timo.

Uso e proprietà

Nominata in onore del **monolite** di epoca celtica ritrovato sul Carso. Vicino a Polazzo (go) c'è un sentiero che porta a questo monumento.

Fu dedicato al dio della guerra celtico, Beleno, ed è per questo che gli abbiamo intitolato un tè tonico e potente.

L'azione della santoreggia stimola la **circolazione capillare**, risvegliando letteralmente tutti i vostri muscoli. Adeguata alla **mattina** al posto del caffè o tè, durante lo **studio** o in momenti in cui è necessaria una **spinta** in più dal vostro **corpo**.

Tisana dopo pasto

Ingredienti

Menta piperita in foglie, artemisia, foglie di santoreggia, foglie di alloro, calendula

Uso e proprietà

Digestiva, stimola la secrezione biliare. **L'artemisia** viene usata anche in numerosi liquori digestivi. Il gusto leggermente amaro danno come un segnale all'intestino di lavorare di più. Ideale per digerire pranzi e cene sostanziose.

Tisana Venere

Ingredienti

Melissa in foglie, calendula, fiori e foglie di malva, foglie di ortica.

Uso e proprietà

Potente azione depurativa. Toccasana per reni e fegato. Efficacia drenante, aiuta ad eliminare le tossine e la ritenzione idrica. Da usare quando ci si sente gonfi, e in maniera cronica favorirà a sentirvi più belli.

SALI AROMATICI

Se volete dare il giusto **sprint** alle vostre pietanze stando attenti alla vostra **salute**, i nostri Sali faranno per voi.

Essendo molto saporiti, basterà poco prodotto per **insaporire** i vostri piatti. Nel corso del tempo proverete i benefici di una cucina povera di Sodio ed allo stesso tempo molto gustosa.



Il sale lo abbiamo scelto **integrale** poiché non viene privato dei Sali minerali come il **Potassio**, naturalmente presenti nei nostri mari.

Pirano poi si trova nella vicina Slovenia, a due passi da noi, e fa un sale davvero eccezionale e salutare.

Le erbe aggiunte sono trattate allo stesso modo che nelle infusioni, sminuzzate, però, molto più fini e contengono innumerevoli **proprietà benefiche**.

Sale di Terra

Ingredienti

Sale integrale di Pirano, alloro, rosmarino, ginepro, salvia, timo

Uso e Proprietà

Da usare in **sughi**, **carni** rosse, grigliate ed arrosti.

Patate arrosto e legumi sono un altro perfetto abbinamento.

Sale di Mare

Ingredienti

Sale integrale di Pirano, rosmarino, issopo, santoreggia, salvia

Uso e proprietà

Perfetto per il pescato del giorno, piatti a base di **pesce** e frutti di mare.

Sale ai Fiori

Ingredienti

Sale integrale di Pirano, calendula, santoreggia, issopo e lavanda

Uso e proprietà

Gusto delicato e floreale. Questo prodotto è ottimo per le vostre insalate. Provatelo sulle verdure o per dare risalto a risotti.

Sale Lavanda e Rosmarino

Ingredienti

Sale integrale di Pirano, Rosmarino e lavanda

Uso e proprietà

Il gusto intenso della lavanda è mitigato dal rosmarino. Questo equilibrio la rende un vero e proprio passepartout. Sta bene sia sul pesce che sulle carni. Dà un tocco deciso a tutti i vostri piatti.

BUON APPETITO