Infuso estivo e miele "vegano"… con il tiglio!

Fiori profumati per benefici rimedi naturali

Scoprite come preparare un infuso dalle mille proprietà e un "finto miele" a base di fiori di tiglio e catturerete tutto il profumo dell'estate.

Il **tiglio** (*Tilia platyphilla*) appartiene alla famiglia delle *Tiliacee*; è un albero dal portamento eretto, molto elegante ed apprezzato per la sua abbondante e profumatissima fioritura estiva (giugno o luglio in base alle zone) ma anche per le sue belle fronde di un intenso verde scuro.

Ampliamente diffuso ed utilizzato per abbellire viali e parchi, prospera in tutta la zona montana e submontana.

In farmacopea ed erboristeria vengono prevalentemente utilizzati i **fiori, raccolti in estate e fatti essiccare** molto rapidamente al sole. Vanno poi conservati ben chiusi e lontani dall'umidità per conservarne al meglio il prezioso aroma.

Il **fiore di tiglio** contiene la *tiliacina* che lo rende un potente antispasmodico, diaforetico (favorisce la sudorazione), stomatico ed emolliente ed il suo **profumo dolce e piacevole** rende le preparazioni a base di fiori di tiglio… delle vere e proprie delizie!

Un buon **infuso di fiori di tiglio** (nella ragione di un cucchiaio da minestra in una tazza di acqua calda) è un **rimedio molto efficace contro l'insonnia** ed anche contro le affezioni delle vie respiratorie. Ma tornerà particolarmente **utile anche in caso di vomito, dolori in genere e ritenzione idrica**.

Si può adoperare lo stesso infuso anche per bagni ristoratori e tonici.

Sempre con i fiori si può **preparare in casa una valida alternativa al miele**. Un miele "vegano" si potrebbe dire, visto che la preparazione prevede solo ingredienti di origine vegetale.

Ingredienti
(per 6 vasetti di "finto miele")

350 g di fiori di tiglio
2 l d'acqua
3 limoni bio
1 kg di zucchero

Procedimento

1. Portare ad ebollizione i 2 litri d'acqua e immergere i fiori insieme ai 3 limoni bio tagliati a tocchetti.
2. Far sobbollire a recipiente coperto per 30 minuti.
3. Lasciare in infusione una notte intera e, la mattina successiva, togliere fiori e limoni e strizzarli bene per recuperare tutto il liquido.

4. Aggiungere quindi 1 kg di zucchero e riportare a bollore.
5. Lasciar sobbollire per 3 o 4 ore fino a che il liquido non avrà assunto la consistenza del miele.
6. Invasare ben caldo.

Qualche piccola curiosità:
Dal legno di tiglio si ricava il **carbone vegetale**, usato come assorbente in patologie dell'apparato gastrointestinale quali meteorismo, aerofagia, coliti, acidità, gonfiore addominale, ecc.. Il legno di tiglio veniva utilizzato in antichità per la fabbricazione di scudi da guerra perché, essendo un legno leggero, i fori lasciati dai dardi nemici erano facilmente otturabili.