

Alloro



Nome scientifico: *Laurus nobilis* L.

Nome inglese: laurel

Famiglia: Lauraceae

Distribuzione: è originario dell'Asia Minore, introdotto nel bacino del Mediterraneo in tempi antichissimi. Sebbene abbastanza rustico, è maggiormente diffuso nelle zone più temperate, fino agli 800 metri di altitudine. Viene coltivato ovunque come pianta ornamentale, mentre cresce spontaneo in macchie e boschetti della regione mediterranea. In Italia è diffuso lungo le coste, sulle rive del Lago di Garda; nel Cilento vegeta nelle zone di macchia più fresche e con terreno profondo; nel bosco di Policoro in Lucania, sono visibili esemplari di gigantesche proporzioni.

Descrizione: albero sempreverde che può raggiungere notevole sviluppo, anche 15-20 m, ma che nei giardini è per lo più coltivato come arbusto o siepe. Le foglie hanno picciolo breve, lembo coriaceo, glabro, rigido, lanceolato di colore verde lucido sulla pagina superiore, opaco su quella inferiore. E' una pianta dioica ed i fiori sono riuniti in ombrelle semplici, ascellari, pedunculato, di colore giallo verdiccio, poste all'ascella delle foglie. Il frutto è una drupa ovoidale nerastra a maturità, contenente un solo seme.

Fioritura: primavera

Frutto: drupa

Coltivazione: è una pianta rustica, molto resistente, che non richiede condizioni climatiche particolari. Anche se teme le gelate prolungate, tenuta in un posto riparato, resiste a lunghi periodi di freddo. Richiede terreno ricco, umido e ben drenato. La moltiplicazione avviene per

seme, per polloni o per talea di circa 10 cm prelevata a tarda estate. La coltivazione viene spesso effettuata adottando la pianta come siepe con la distanza di 100-120 cm sulla fila.

Droga: foglie e frutti

Tempo balsamico: estate (foglie), novembre (frutti)

Principi attivi:

- Foglie: olio essenziale (1-8 cineolo, pinene, eugenolo, fellandrene, limonene), lattoni sesquiterpenici, alcaloidi isochinolinici (reticulina, artemorina), vitamina A e C, acido folico, sali minerali.
- Frutti: mesocarpo oleoso, dal quale si ottiene il burro di alloro, solido a temperatura ambiente; per pressione a fresco si ottiene un olio che contiene oleina, laurostearina e canfora.

Impiego terapeutico: si rivela molto utile nel favorire la funzione digestiva e nello stimolare di riflesso l'appetito, esplicando inoltre una valida azione depurativa e carminativa, ma anche antispastica, espettorante e antisettica.

Sia le foglie che le bacche esercitano azione diaforetica, utile per stimolare la sudorazione, in caso di febbre e stati influenzali. È utile nell'eliminazione del catarro bronchiale ed è benefico negli stati di stanchezza di origine nervosa. Infine, l'impiego di estratti di foglie di alloro si è rivelato benefico nel trattamento del comune mal di testa e dell'emicrania.

Nel Medioevo le foglie d'alloro erano considerate un rimedio naturale adatto a regolarizzare il ciclo mestruale.

Nell'uso esterno, le bacche fresche sono utilizzate per preparare l'oleolito di alloro, o *olio laurinato*, con effetto antinfiammatorio, emostatico e astringente, estremamente efficace per lenire reumatismi, artrite, dolori muscolari o per facilitare la ripresa dell'uso delle articolazioni dopo ingessature, contro traumi di varia natura, ecchimosi ed ematomi.

Altri usi: l'alloro è coltivato nei giardini e nei parchi come pianta ornamentale, apprezzato per la sua fragranza aromatica. Utilizzato anche per la realizzazione di barriere frangivento a protezione di colture.

In cucina le foglie sono utilizzate come aromatizzante sia fresche che essiccate. Per infusione in alcool si ottiene un liquore digestivo.

Trova impiego nelle industrie dei saponi per toeletta. E' uno dei componenti del sapone di Aleppo, il cui nome deriva dalla città di Aleppo in Siria ove anticamente è iniziata la produzione. E' un sapone naturale, biodegradabile, validissimo per la cura del corpo, grazie alla sua azione antisettica, purificante, lenitiva e idratante.

L'acido laurico contenuto nelle foglie di alloro possiede proprietà repellenti naturali contro insetti e parassiti.

Curiosità: il suo nome deriva dal latino *laurus* che vuol dire «nobile». Nel mito raccontato da Ovidio nelle sue *Metamorfosi*, la ninfa Dafne, il cui nome significa appunto "lauro" (alloro), fu il primo amore del dio Apollo. La giovane per sfuggire al corteggiamento del dio, si fece trasformare

dalla madre Gea, in una pianta di alloro. Il dio, ormai impotente, decise di onorare questa pianta rendendola sempreverde e di farla a lui sacra. Da quel momento in poi, gli uomini l'avrebbero adoperata come simbolo di gloria, da porre sul capo dei migliori, eroi e saggi, capaci di imprese esaltanti.