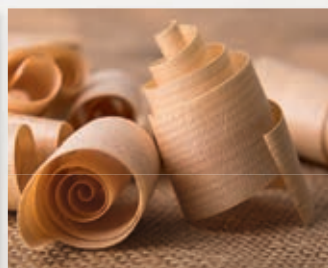


Il cirmolo

PROPRIETÀ CURATIVE · AMBIENTE SANO

99 RICETTE PER IL BENESSERE,
LA BELLEZZA E LA CUCINA



Sigrid Thaler Rizzolli · Heinrich Gasteiger

ATHESIA

Il cirmolo nell'area alpina 10

- Informazioni interessanti sull'albero 12
- Condizioni estreme al limite del bosco 17
- Importanza nell'ecosistema 18
- Associazioni boschive del cirmolo 20
- Caratteristiche botaniche del cirmolo 24
- Il cirmolo siberiano 28
- I boschi alpini. Un esempio:
i boschi altoatesini 30

Saperi antichi – utilizzo del legno di cirmolo 34

- Usanze e medicina popolare 37
- Utilizzo del cirmolo nel passato 40
- Utilizzo del legno di cirmolo oggi 44
- Caratteristiche del legno di cirmolo 48

Scoperte scientifiche 50

- Maximilian Moser e il risultato delle
sue ricerche 52
- Sistema neurovegetativo 54
- Influenza del cirmolo sulla produzione
di melatonina 56
- Il cirmolo e la ghiandola pineale 58
- Ulteriori effetti positivi del cirmolo 60
- L'effetto positivo delle aghifoglie 62
- Sostanze vegetali efficaci nel cirmolo 64



10



34



50



68

Utilizzare la forza del cirmolo 68

Il cirmolo in silvoterapia 70

Il cirmolo in gemmoterapia 72

Il cirmolo in aromaterapia 77

Incensi di cirmolo 92



100

Ricette per la salute e il benessere 100

Estratti e macerati con il cirmolo 102

Il cirmolo nella farmacia di casa 114

Il cirmolo nella cosmesi 127



146

Le ricette gourmet con il cirmolo 146

Un nuovo ingrediente in cucina ad alto potenziale 148

Antipasti freddi 152

Antipasti caldi 158

Primi e secondi 186

Dolci e biscotti 192

Pane, burro e pesto 208

Ricette

Gemmoterapia

1. Macerato gemmoterapico di cirmolo (metodo semplice e veloce) **74**
2. Macerato gemmoterapico di cirmolo (con tintura madre) **74**

Aromaterapia

3. Spray energizzante **87**

Miscela di oli essenziali per il diffusore

4. Concentrazione **89**
5. Cattivi odori **89**
6. Antibatterico **89**
7. Rilassante **89**
8. Amore **89**

Miscela di oli essenziali per il massaggio

9. Olio per massaggio rilassante **90**
10. Olio per massaggio sportivo **90**

Miscela di oli essenziali per ambienti

11. Spray per ambienti **90**

Incensi

Miscela per incensi

12. Pulizia della casa **97**
13. Spirito del bosco **97**
14. Energia & concentrazione **97**
15. Buonanotte **97**
16. Cuore & armonia **97**
17. Una coccola per l'anima **97**
18. Notti di Natale **97**

Estratti e macerati

19. Sale al cirmolo con aghi freschi **105**
20. Sale al cirmolo con aghi essiccati **105**
21. Sale al cirmolo con olio essenziale di cirmolo **105**
22. Aceto con aghi di cirmolo **107**
23. Aceto con pigne di cirmolo **107**

24. Olio con pigne di cirmolo **109**
25. Olio con aghi di cirmolo **109**
26. Liquore con pigne di cirmolo **111**
27. Grappa con pigne di cirmolo **111**
28. Grappa di germogli giovani di cirmolo **111**
29. Sciroppo al cirmolo col miele **113**
30. Sciroppo al cirmolo con zucchero **113**
31. Sciroppo a strati **113**

La farmacia di casa

32. Tintura di pigne di cirmolo **117**
33. Tintura di giovani getti di cirmolo **117**
34. Infuso al cirmolo **118**
35. Macerato freddo al cirmolo **118**
36. Decotto al cirmolo **119**
37. Unguento al cirmolo **121**
38. Unguento al cirmolo e arnica **121**
39. Unguento per i bronchi **121**
40. Ossimiele con pigne di cirmolo **123**
41. Ossimiele con getti di cirmolo **123**
42. Macerato di sale dell'Himalaya con pigne di cirmolo **125**
43. Macerato di sale dell'Himalaya con aghi di cirmolo **125**

Cosmesi

44. Crema per il viso al cirmolo **131**
45. Balsamo per labbra al cirmolo **131**
46. Praline per la cura del corpo **131**
47. Sali da bagno al cirmolo **133**
48. Bagno di benessere con olio essenziale di cirmolo **133**
49. Bagno curativo di cirmolo e muschio **133**

1-99

50. Bagno al cirmolo e mela **133**
 51. Gel doccia al cirmolo **134**
 52. Praline di cirmolo per il bagno **134**
 53. Balsamo al cirmolo **134**
 54. Deodorante all'idrolato di cirmolo **137**
 55. Deodorante alla tintura di cirmolo **137**
 56. Deodorante all'aceto di cirmolo **137**
 57. Deodorante alle praline di cirmolo **138**
 58. Deodorante veloce al cirmolo **138**
 59. Roll-on al profumo di bosco **138**
 60. Lozione bifasica all'olio di cirmolo **141**
 61. Idrolato bifasico al cirmolo **141**
 62. Pasta dentifricia al cirmolo **143**
 63. Polvere dentifricia al cirmolo **143**
 64. Sapone al cirmolo **145**
 65. Lozione detergente **145**
 66. Sapone da barba **145**
- Ricette gourmet**
67. Insalata con crostini e condimento al cirmolo **152**
 68. Mousse di formaggio fresco con miele al cirmolo e speck **154**
 69. Carpaccio di manzo ai mirtilli rossi e cirmolo **156**
 70. Vellutata di zucca con pinoli di cirmolo **158**
 71. Gnocchetti tirolesi alle erbe selvatiche e pinoli di cirmolo **160**
 72. Gnocchetti tirolesi di ricotta al cirmolo **162**
 73. Budino al formaggio di montagna e cirmolo **164**
 74. Canederli pressati al cirmolo su letto di rapa bianca **166**
 75. Canederli allo speck e cirmolo con insalata **168**
 76. Krapfen al farro con formaggio fresco di capra **170**
 77. Tirtlen con ripieno di erbe selvatiche e cirmolo **172**
 78. Orzo integrale al cirmolo con verdure bio **174**
 79. Risotto ai funghi porcini e cirmolo **176**
 80. Ravioli di patate con crauti e burro ai pinoli di cirmolo **178**
 81. Ravioli di farina integrale e rapa rossa **180**
 82. Mezzelune di farro con ripieno all'ortica **182**
 83. Tagliatelle con pinoli di cirmolo **184**
 84. Filetto di trota al burro di cirmolo **186**
 85. Bistecca di maiale in crosta di cirmolo e noci **188**
 86. Carré di agnello in crosta di cirmolo **190**
 87. Krapfen fritti con ripieno di cirmolo, mele e mirtilli rossi **192**
 88. Buchteln con crema al cirmolo e vaniglia **194**
 89. Crema di vaniglia al cirmolo **196**
 90. Schmarren con miele al cirmolo **198**
 91. Croccante caramellato al cirmolo **200**
 92. Mousse al cioccolato e cirmolo **202**
 93. "Hausfreunde" con pinoli di cirmolo **204**
 94. Kipferl al cirmolo **206**
 95. Pane vegano al cirmolo e mela **208**
 96. Baguette al pesto di cirmolo **210**
 97. Baguette di farro integrale e cirmolo **212**
 98. Burro al cirmolo **214**
 99. Pesto al cirmolo **216**

Il cirmolo
nell'area alpina

Informazioni interessanti

Cirmolo sul Latemar con vista sul Zanggen, Corno Nero (Schwarzhorn) e Corno Bianco (Weißhorn)



Nome: *pinus cembra* (bot.), *cembro*, *cirmolo*, *swiss stone pine* (inglese),
in tedesco: *Zirbelkiefer*, *Zirbe*, *Arve*, *Petschelbaum* in Alto Adige



sull'albero



Nome

In tedesco questo albero si chiama *Zirbe* e in origine con questo nome venivano definite le pigne della pianta. Probabilmente questa parola deriva dal medio alto tedesco *zirben*, che deriva da *wirbeln* o *muoversi a mulinello*. A seconda del Paese o della regione si utilizzano nomi diversi.

In Germania si utilizza il nome *Zirbelkiefer/cirmolo*, in Svizzera lo si chiama *Arve* e in **Alto Adige** in alcune valli i cirmoli sono conosciuti con il nome di *Zirben*, **Petschl-Baum**, e di conseguenza le pigne sono definite *Petschlan*. Nell'area alpina a tutt'oggi si sono mantenuti i tanti nomi regionali.

Sia la parola tedesca *Kiefer* (vecchio alto tedesco *kein* = legno ricco di resina) sia il nome scientifico *Pinus* (*pix* = resina) fanno riferimento all'alto contenuto di resina di questi alberi.

Il cirmolo

nell'area alpina

In alta montagna il cirmolo deve adattarsi in inverno al peso della neve e alle fredde temperature.

Habitat

Fino all'**ultimo periodo glaciale o glaciazione Würm**, l'area di diffusione del cirmolo era soprattutto la Siberia. L'ultima glaciazione durò circa 100.000 anni e finì circa 10.000 anni fa. In questo periodo il cirmolo si diffuse nella zona alpina, e all'inizio precisamente a sud di essa, nella pianura padana e nella penisola balcanica. Con il ritiro dei ghiacciai l'area di diffusione del cirmolo si spostò più a nord, nella parte settentrionale delle Alpi.

Nell'area alpina i primi boschi alla fine dell'era glaciale erano formati in gran parte da cirmoli. Una volta che la temperatura prese ad aumentare in modo costante, il cirmolo si ritirò a latitudini più settentrionali.

L'**habitat principale del cirmolo** comprende oggi le aree delle Alpi, dei Carpazi e delle Alpi transilvaniche. Il cirmolo è un albero d'alta montagna. Sotto i 1600 m s.l.m. il cirmolo, che cresce lentamente, non riesce a pre-

valere sugli altri alberi come l'abete rosso, il larice o il pino silvestre. Ai limiti dell'area boschiva invece, grazie a vari adattamenti ambientali specifici, ha la meglio su tutti gli altri. Al contrario di un'altra conifera con la quale è imparentato, il pino silvestre (*Pinus sylvestris*), il cirmolo è un abitante delle montagne. Si trova al limite superiore dell'area boschiva. Questa zona è definita **limite altitudinale**. Qui le piante lottano costantemente per la loro sopravvivenza. Per questo motivo prendono spesso forme particolarmente bizzarre. Il cirmolo, grazie alla sua straordinaria forza vitale, è in grado di colonizzare zone nelle quali altri alberi hanno possibilità di sopravvivenza pressoché nulle.

Nelle Alpi il **limite superiore del bosco** si trova a diverse altitudini a seconda delle condizioni climatiche. A nord e all'ombra il limite del bosco è tra i 1800 e i 2000 m s.l.m. e a sud tra i 2000 e i 2200 m s.l.m.



La classificazione botanica

Il **limite arboreo** è ancora al di sopra. Nelle Alpi il cirmolo si trova fino a 2400 m s.l.m., alberi singoli riescono a crescere addirittura fino a 2700 m s.l.m.

Mentre il **cirmolo europeo** nelle aree di alta montagna fortemente esposte alle intemperie cresce isolato o in piccoli gruppi, il suo parente, il pino **siberiano** (*Pinus sibirica*) da vita a grandi estensioni boschive.

IL CIRMOLO IN NUMERI

Habitat: da 1300 fino a 2700 m s.l.m

Età: può raggiungere i 1000 anni, in media arriva ai 400 anni

Altezza: 30 m

Fruttificazione: a partire dai 40 anni di età

Resistenza al ghiaccio: oltre i -40 °C

Resistenza al calore: grazie all'irradiazione rocciosa fino a +50 °C

CLASSIFICAZIONE SCIENTIFICA

Regno: Piante (*Plantae*)

Sottoregno: piante vascolari (*Tracheophyta*)

Divisione: piante con seme (*Spermatophytina*)

Classe: gimnosperme (*Coniferopsida*)

Ordine: conifere (*Coniferales*)

Famiglia: Pinacee (*Pinaceae*)

Genere: Pino (*Pinus*)

Specie: Cirmolo (*Pinus cembra*)

Condizioni

Il cirmolo cresce al limite superiore del bosco ed è conosciuto come **la specie alpina più resistente al gelo**. In inverno sopravvive anche a temperature inferiori ai -40°C e si è anche adattato a una fase vegetativa molto ridotta. Per fare ciò ha sviluppato strategie ben precise. In primis forma al di fuori delle cellule cristalli di ghiaccio che non danneggiano le cellule bensì le asciugano proteggendole. In questo modo le cellule non gelano. Inoltre nei condotti dell'acqua presenti negli aghi mantiene una pressione particolarmente alta. Così riesce ad assicurarsi

un buon irroramento anche a temperature estremamente rigide.

Già ai gelidi -5°C gli aghi possono ricominciare a nutrirsi. Ad altri alberi mancano questi meccanismi.

Il cirmolo, come nessun'altra pianta, riesce a vivere in terreni estremamente acidi. Si adatta ai valori del pH e alle sostanze nutritive contenuti nel terreno.

Longevità

Grazie alla sua eccezionale capacità di adattarsi a condizioni estreme riesce ad arrivare alla veneranda età di 1000 anni. Insieme alla quercia, al tasso e al tiglio è tra le piante che hanno la più alta aspettativa di vita.



estreme al limite del bosco



Lampi, grandine, terreni sassosi e lunghi inverni sono solo alcune delle condizioni con cui il cirmolo deve fare i conti.

Maximilian Moser e i risultati delle sue ricerche

Moser condusse uno studio grazie al quale fu provato scientificamente per la prima volta l'effetto positivo del legno di cirmolo sul nostro corpo. Gli studi sono però ancora oggetto di controversie a causa del ridotto numero di soggetti testati, il che li rende poco significativi. Lo stretto contatto con il legno, materiale naturale, ha tuttavia caratterizzato per milioni di anni la storia dell'evoluzione umana. Il nostro organismo riconosce il legno come qualcosa di familiare e percepisce in modo del tutto inconsapevole le molecole profumate del legno entrando così in una fase di rilassamento e recupero delle forze.

All'inizio del XXI secolo il dottor Maximilian Moser fu incaricato dalla Camera per la Selvicoltura del Tirolo di studiare scientificamente l'effetto del legno di cirmolo sull'uomo.

Già i primi risultati andarono ben oltre le sue aspettative.

PARTE PRIMA

Test di prestazione, concentrazione e resistenza allo stress in una **camera in legno di cirmolo** e in una stanza rivestita di compensato: già dopo pochi minuti la frequenza cardiaca delle persone testate nella stanza in legno di cirmolo era più bassa di quella delle persone nella stanza in compensato. L'effetto della natura sul corpo umano divenne subito documentabile.

PARTE SECONDA

Confronto tra il sonno in un **letto di legno di cirmolo** e quello in un letto di compensato: a un gruppo di persone testate è stato dato un apparecchio ad alta precisione per misurare il battito cardiaco (variabilità della frequenza cardiaca) nel proprio letto. Quindi nella camera della persona testata è stato messo o un letto in legno massiccio di cirmolo o un letto in compensato molto simile a quello di cirmolo. In entrambi i casi il battito cardiaco è stato misurato accuratamente per 12 notti consecutive. Per non influenzare le persone testate gli fu detto che si voleva comparare la qualità del sonno nel loro letto e quella in un letto diverso.



La persona testata che dormiva nel letto di cirmolo ha avuto in media 3500 battiti cardiaci in meno per notte, il che corrisponde a circa un'ora di lavoro cardiaco. Inoltre grazie a queste rilevazioni ci si è resi conto che il letto in cirmolo non ha solo effetto sulla **frequenza cardiaca**, bensì anche sulla **vagotonia**. Ciò significa che agisce anche sul nervo del nostro organismo preposto al recupero delle forze. Nel letto in cirmolo questa attività era al massimo, nel proprio letto media e nel letto di compensato minima. La parasimpaticotonia (vagotonia) aiuta la migliore ripresa. Ciò è stato riscontrato anche dal sondaggio fatto sulle persone testate che hanno confermato di sentirsi più riposati al risveglio dopo aver dormito in un letto di cirmolo. Il sentirsi più riposati ha un effetto sulla nostra anima, e di conseguenza anche sul nostro benessere.

Oggi si sa che la frequenza cardiaca è un indicatore importante per l'aspettativa di vita. Il nostro cuore ha a disposizione un determinato numero di battiti, 2 miliardi circa. Più velocemente vengono utilizzati, più alta è la probabilità di morire precocemente.

Dott. Maximilian Moser

è cronobiologo e si occupa di ricerca sui ritmi biologici. È direttore del Human Research Institute per la tecnologia della salute e ricerca sulla previsione con sede vicino a Graz. L'istituto è stato fondato nel 1999.



Il cirmolo

Scoperte scientifiche

Sistema neurovegetativo

Il nostro cuore è regolato dal sistema neurovegetativo. Esso è la parte del sistema nervoso che non è controllata dalla nostra mente. L'attività del sistema neurovegetativo non era rilevabile fino a pochi anni fa. Una volta cominciate le rilevazioni si scoprì che l'attività del sistema nervoso autonomo regola il battito cardiaco. Il sistema neurovegetativo si suddivide in sistema nervoso **simpatico** e **para-simpatico**.

Sistema nervoso simpatico: fin dalla preistoria questa parte si occupa della gestione delle situazioni di pericolo. Regola infatti le nostre prestazioni fisiche. Per questo è conosciuto anche come **il sistema del fight or flight**. Nella medicina cinese, che suddivide le funzioni vitali in Yin e Yang, il sistema simpatico è definito come energia Yang. È quello che si occupa di renderci performanti e forti. Il suo compito



Il cirmolo attiva il nostro nervo vago.



Dormire in un letto di cirmolo abbassa la frequenza cardiaca. Ciò viene ascritto alla probabile attivazione del vago da parte di questo tipo di legno.

originario era quello di massimizzare le prestazioni del nostro corpo senza badare alle risorse impiegate.

Quando l'uomo primitivo incontrava un animale feroce era in grado di lottare o scappare nonostante la stanchezza. Il sistema simpatico si attiva in situazioni reali o potenziali di pericolo: aumenta il battito cardiaco, la pressione sanguigna e la glicemia. Diversamente da quanto succedeva in passato, oggi non agiamo più secondo questo impulso di fuga o lotta, di conseguenza ci manca l'equilibrio tra l'attività del simpatico e quella del parasimpatico (Yin). L'attivazione troppo frequente o prolungata del sistema simpatico può portare a numerose malattie stress-correlate.

Il sistema parasimpatico: il nervo più importante è il nervo vago, il nostro **nervo per il recupero delle forze**. Rappresenta l'energia Yin che si occupa del benessere del nostro organismo e della rigenerazione dopo eventi stres-

santi. Il nervo vago abbassa la nostra frequenza cardiaca. Inoltre protegge il cuore dal superlavoro e rende possibile un rilassamento ottimale. Ha altresì un effetto antinfiammatorio e aiuta l'autoguarigione. Oggi il nervo vago non è solo conosciuto come il nervo per il recupero delle forze ma anche come il nervo della salute in quanto inibisce le infiammazioni presenti nel corpo. Esse sono reazioni del nostro sistema immunitario ad agenti esterni e nella fattispecie agenti patogeni. Molto spesso queste infiammazioni diventano croniche. In questi casi l'attività del nervo vago è di enorme importanza.

In una stube o in un letto di cirmolo viene attivato proprio il nervo vago che rallenta i nodi senoatriali. L'attivazione del nervo vago da parte del legno di cirmolo è dovuta al suo olio essenziale.

Il cirmolo

Utilizzare la forza del cirmolo

Il cirmolo in gemmoterapia

Il medico belga **Dr. Pol Henry** scoprì il potere curativo racchiuso nelle gemme degli alberi e sviluppò negli anni '50 la gemmoterapia, conosciuta allora con il nome di **fitoembrioterapia**. Le sue ricerche mostrarono che miscelando in modo bilanciato alcol, acqua e glicerina si possono estrarre dalle gemme molte più sostanze rispetto all'utilizzo di solo alcol. Tale miscela rimane anche più stabile.

Il termine gemmoterapia deriva dalla parola latina gemma. Un macerato gemmoterapico è un estratto del tessuto embrionale della pianta in un miscela di acqua, alcol e glicerina.

La gemmoterapia ci mette a disposizione la parte più preziosa e vitale della pianta. Nelle gemme infatti è contenuta la sua parte più preziosa: il suo piano di vita.

Dato che il piano di vita del cirmolo contiene un'incredibile tenacia, forza di volontà e resistenza, i gemmoderivati di questa pianta sono qualcosa di davvero speciale.

Il **gemmoderivato di cirmolo** ha un effetto rinforzante e rigenerante e può essere utilizzato sia come prevenzione sia in caso di malattia. Il macerato glicerinato è anche molto utile in caso di disturbi cronici come artrosi e reumatismi. A livello emotivo il gemmoderivato di cirmolo aiuta nelle situazioni che sembrano senza via d'uscita in quanto dona fiducia, tenacia e stimola la flessibilità mentale e la capacità di adattamento.

Il gemmoderivato di cirmolo è prodotto con gemme di cirmolo, glicerina, alcol e acqua.



Per quel che riguarda le gemme si può parlare a ragione di pura forza vitale in quanto sono una fonte notevole di sostanze salutari. Esse contengono infatti tutte le informazioni della pianta al momento della gemmazione, stadio della massima attività di mitosi cellulare. Dove c'è crescita, non ci sono processi di declino e di invecchiamento per cui il tessuto embrionale estratto in piccole quantità ha effetti positivi sul corpo umano.

Nella gemma più forze lavorano in modo sinergico: gli **ormoni** vegetali, che coordinano le attività metaboliche; gli **enzimi** che attivano i processi metabolici; le **proteine di riparazione**, che correggono subito eventuali anomalie insorte durante la mitosi; le **sostanze secondarie**, che sono responsabili di diversi meccanismi di protezione e da ultimo anche l'**energia solare accumulata nella pianta** che provvede alla vitalità e all'attività della gemma.

Mentre la fitoterapia ha effetti in ambito metabolico (principio attivo), la gemmoterapia lavora a livello funzionale e di apparati (principio funzionale).

In un gemmoderivato non solo sono tangibili gli effetti scientificamente studiati del tessuto embrionale sull'organismo umano ma anche la forza stessa dell'albero.

Per la preparazione dei gemmoderivati ci sono vari metodi. Quello più semplice e veloce è far macerare il tessuto embrionale della pianta in una soluzione di acqua, alcol e glicerina nelle stesse proporzioni. Un altro metodo è preparare una tintura madre e da essa ricavare il gemmoderivato. Il tessuto embrionale viene prima macerato in una soluzione di alcol e glicerina, filtrato e poi diluito con un rapporto di 1:10.

Gemmoderivato di cirmolo (metodo semplice e veloce)

10 g di **tessuto embrionale di cirmolo** (gemme, getti molto giovani)
30 ml di **acqua** distillata o bollita, l'acqua migliore sarebbe l'acqua di fonte
30 ml di **alcol** (95 %)
30 ml di **glicerina vegetale**

Tagliare finemente il tessuto embrionale del cirmolo e riempire con questo un vasetto di vetro con chiusura ermetica.

Mescolare l'acqua con l'alcol e la glicerina e versarla nel vasetto di vetro.

Lasciare decantare la miscela per un mese al riparo dalla luce, agitandola di tanto in tanto.

Filtrare il contenuto con un colino e versarlo in flaconi spray scuri.

Impiego

Ottimo l'utilizzo in spray per le mucose dal cavo orale in quanto queste assorbono in modo completo e veloce le sostanze contenute nella soluzione. È importante assumerlo 15 minuti prima dei pasti.

Dosaggio

3 volte al giorno 3 spruzzi. In caso di disturbi acuti fino a 10 volte al giorno.

Gemmoderivato di cirmolo (con tintura madre)

Tintura madre
2 g di **tessuto embrionale di cirmolo** (gemme, getti molto giovani)
20 ml di **glicerina**
20 ml di **alcol** (95 %)

Sminuzzare il tessuto embrionale di cirmolo nel mortaio e metterlo in vasetto di vetro con chiusura ermetica.

Mescolare con glicerina e alcol.

Versare questa miscela nel vasetto di vetro.

Lasciare macerare la miscela per un mese al riparo dalla luce e poi filtrarla con un colino.

Macerato D1
10 ml di **tintura madre**
30 ml di **acqua**
30 ml di **glicerina**
30 ml di **alcol** (95 %)

Miscelare tintura madre, acqua, glicerina e alcol. Lasciar decantare per un mese al riparo dalla luce. Riempire dei flaconi spray scuri.

Il metodo di preparazione è più lungo, ha però il vantaggio che si può preparare un gemmoderivato molto efficace usando meno gemme.





Ricette per aromaterapia

Negli ultimi anni è apprezzato sempre di più l'utilizzo di oli essenziali nel diffusore.

Siccome l'olio essenziale di cirmolo agisce a tanti livelli donando benessere e salute, può essere utilizzato per vari scopi.

CONSIGLIO

L'olio di cirmolo nel filtro dell'aspirapolvere aiuta a disinfettare e diffonde un buon profumo.

Miscele di oli essenziali per il diffusore

Concentrazione

3 gocce di **cirmolo**
 3 gocce di **pino bianco**
 3 gocce di **pino rosso**

Ha un'azione stimolante, dona lucidità mentale e aiuta la concentrazione e l'attività intellettuale.

Cattivi odori

3 gocce di **cirmolo**
 3 gocce di **pino mugo**
 3 gocce di **limone**

Elimina i cattivi odori, copre odori indesiderati.

Antibatterico

3 gocce di **cirmolo**
 3 gocce di **ginepro**
 3 gocce di **timo**

Ad azione disinfettante, ideale in caso di raffreddore e affezioni virali.

Rilassante

3 gocce di **cirmolo**
 3 gocce di **lavanda**
 3 gocce di **salvia sclarea**

Ad azione rilassante. Dona equilibrio emotivo.

Utilizzare solo olio essenziale di lavanda vera.

Amore

3 gocce di **cirmolo**
 3 gocce di **sandalo**
 3 gocce di **Tonka**

Ad azione afrodisiaca, armonizzante, illumina l'anima e stimola la produzione degli ormoni della felicità.

Miscele di oli essenziali **per il massaggio**

Come oli di base per massaggi sono indicati soprattutto l'olio di mandorla, di jojoba e di cocco.

Olio per massaggio rilassante

100 ml di **olio di base**
5 gocce di **cirmolo**
5 gocce di **lavanda**
5 gocce di **salvia sclarea**

Rilassa e purifica la pelle grazie al massaggio

In aromaterapia vengono usati diversi tipi di lavanda. Nell'olio per il massaggio si dovrebbe impiegare solo l'olio essenziale di lavanda vera (*Lavandula angustifolia*).

Olio per massaggio sportivo

100 ml di **olio di base**
5 gocce di **cirmolo**
5 gocce di **ginepro**
5 gocce di **rosmarino**

Stimola la circolazione, riscalda la pelle, allevia le tensioni muscolari e dona allegria.

Miscela di oli essenziali **per ambienti**

Spray per ambienti

45 ml di **alcol** (40%)
30 gocce di **cirmolo**
30 gocce di **abete rosso**
30 gocce di **limone**

Ad azione antibatterica, disinfettante, elimina i cattivi odori.



Insalata con crostini e condimento

► per 4 persone

INSALATA CON CROSTINI

200 g di **pane casereccio** (pane integrale, pane di segale o pagnotta venostana accoppiata)

2 C di **olio d'oliva**

Sale

250 g di **pomodori ciliegini** o datterini

CONDIMENTO AL CIRMOLLO

1 C di **aceto di mele**

2 C di **olio d'oliva** o di olio al cirmolo (vedi pag. 109)

1 C di **pinoli di cirmolo** tostati

Sale o sale al cirmolo (vedi pag. 105)

Pepe appena macinato

ALTRI INGREDIENTI

20 foglie di **spinacini**

20 **cuori di sedano bianco**

Insalata con crostini

Tagliare il pane casereccio in grossi pezzi e rosolarli in una padella con olio d'oliva.

Salare leggermente e togliere dal fuoco.

Lavare i pomodori ciliegini o i datterini, tagliarli a metà e togliere la parte del picciolo.

Condimento al cirmolo

Mescolare l'aceto di mele con olio d'oliva o l'olio al cirmolo e aggiungere i pinoli di cirmolo.

Insaporire con sale o sale al cirmolo e pepe a piacere.

Per ultimare

Condire i pomodori con il condimento al cirmolo e lasciare riposare brevemente.

Aggiungere ai pomodori gli spinacini, i cuori di sedano bianco e i crostini rosolati, disporre il tutto su un piatto e servire.



al cirmolo

I nostri consigli

Arricchire il piatto con il pesto al cirmolo (vedi pag. 216).

Servire con speck dell'Alto Adige, pancetta, salame di selvaggina o di cervo.



Mousse di formaggio fresco con

► per 4 persone

MOUSSE DI FORMAGGIO FRESCO

2 foglie di **gelatina** (4 g)
250 g di **ricotta d'affioramento** (quark)
2 C di **panna fresca**
100 ml di **panna montata**
Sale o sale al cirmolo (vedi pag. 105)
Pepe appena macinato
8 rondelle di **zucchini**

MIELE AL CIRMOLO

2 C di **miele millefiori**
2 C di **pinoli di cirmolo** tostati

CROSTINI DI PANE

1 piccolo **panino di segale venostano** o pane nero

IN AGGIUNTA

16 fette di **speck**
1 C di **crescione** per guarnire

Mousse di formaggio fresco

Ammorbidire le foglie di gelatina per circa **10 minuti** in abbondante acqua fredda.

Mettere la ricotta in un canovaccio e strizzare bene (rimangono ca. 150 g di ricotta asciutta).

Sciogliere la gelatina ben strizzata in acqua calda con 2 cucchiaini di panna, aggiungerla alla ricotta e mescolare bene.

Incorporare poco alla volta la panna montata e insaporire con sale o sale al cirmolo e pepe.

Sbollentare le rondelle di zuccina.

Prendere una terrina, per esempio a forma triangolare, rivestirla con la pellicola trasparente e disporvi le zucchine sbollentate una accanto all'altra.

Riempire la terrina con la mousse di formaggio fresco e lasciare rapprendere per almeno **2 ore** in frigorifero.

Miele al cirmolo

Scaldare leggermente il miele millefiori e aggiungere, mescolando, i pinoli di cirmolo.

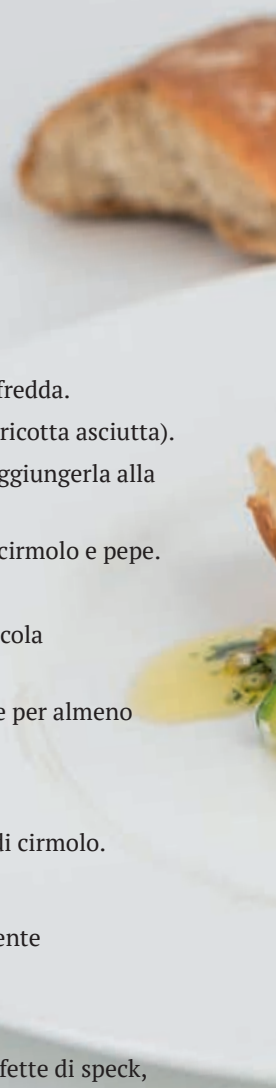
Mini bruschette

Tagliare il pane di segale venostano o il pane nero a fette sottili, eventualmente con un'affettatrice, e far asciugare al forno a **80 gradi** per circa **40 minuti**.

Per ultimare

Tagliare la mousse di formaggio fresco a fette e disporre sui piatti con delle fette di speck, le mini bruschette e il crescione.

Ultimare con qualche goccia di miele e servire.



miele al cirmolo e speck

I nostri consigli

Insieme al formaggio fresco si possono servire anche diversi tipi di insalate e pesto al cirmolo (vedi pag. 216).

Il miele millefiori può essere sostituito anche con il miele al cirmolo (vedi pag. 113).



Carpaccio di manzo

► per 4 persone

CARPACCIO DI MANZO

240 g di **filetto di manzo** senza pellicina e nervetti

CONDIMENTO AI MIRTILLI ROSSI E CIRMOLLO

6 C di **olio d'oliva**

3 C di **succo di limone**

Sale

Pepe appena macinato

2 C di **pinoli di cirmolo** tostati

2 c di **marmellata di mirtilli rossi**

IN AGGIUNTA

2 C di **olio d'oliva** o olio al cirmolo (vedi pag. 109) per spennellare i piatti

Sale

Pepe appena macinato

4 C di **foglie di cerfoglio** per guarnire

Carpaccio di manzo

Tagliare il filetto di manzo a fette sottili, metterlo tra due fogli di pellicola trasparente o in un sacchetto freezer e appiattire con la parte liscia del batticarne.

Condimento ai mirtilli rossi e cirmolo

Per il condimento mescolare insieme l'olio d'oliva con il succo di limone, il sale e il pepe.

Mescolare i pinoli di cirmolo tostati con la marmellata di mirtilli rossi.

Per ultimare

Spennellare i piatti con un pennello utilizzando l'olio d'oliva o l'olio al cirmolo e cospargere con il sale e il pepe.

Disporre la carne in cerchio sui piatti, versare il condimento ai mirtilli rossi e cirmolo, guarnire con le foglie di cerfoglio e servire.

I nostri consigli

Avvolgere il filetto di manzo prima nella pellicola trasparente e poi nella pellicola di alluminio, chiudere le estremità. Lasciare per almeno 8 ore in freezer.

Togliere dalla pellicola, lasciare scongelare un po' e quindi tagliarlo a fette sottili con un'affettatrice o un coltello.

In alternativa al filetto di manzo si può utilizzare anche il filetto di cervo o capriolo.

Il carpaccio di manzo può essere guarnito con scaglie di formaggio grana.

Utilizzando il sale al cirmolo come condimento il piatto acquista un sapore più intenso.



ai mirtilli rossi e cirmolo



Indice analitico

A

Abete rosso, albero dell'anno 2017 **63**
Aceto al cirmolo **106, 107**
Aceto con aghi di cirmolo **107**
Aceto con pigne di cirmolo **107**
Aghifoglie **62/63**
Alberi particolari **32**
Albero, informazioni **12-15**
Ambienti, Miscela di oli essenziali **90**
Amore, oli essenziali **89**
Anastasia **29**
Anno delle Foreste **19**
Antibatterico, oli essenziali **89**
Antitarme **60**
Area alpina **10-33**
Aromaterapia **76-91**

B

Bagni curativi, rilassanti e purificanti **132, 133/134**
Bagno al cirmolo e mela **133**
Bagno di benessere con olio essenziale di cirmolo **133**
Bagno curativo di cirmolo e muschio **133**
Baguette al pesto di cirmolo **210**
Baguette di farro integrale e cirmolo **212**
Balsamo per capelli **134**
Balsamo per labbra al cirmolo **131**
Bistecca di maiale in crosta di cirmolo e noci **188**
Bosco di larici e cirmoli **21**
Bosco, importanza **31**
Bosco, sviluppo **30**
Buchteln con crema al cirmolo e vaniglia **194**
Budino al formaggio di montagna e cirmolo **164**
Burro al cirmolo **214**

C

Canederli allo speck e cirmolo con insalata **168**
Canederli pressati al cirmolo su letto di rapa bianca **166**

Caratteristiche botaniche del cirmolo **24-27**
Carpaccio di manzo ai mirtilli rossi e cirmolo **156**
Carré di agnello in crosta di cirmolo **190**
Cattivi odori, oli essenziali **89**
Cirmolo e la ghiandola pineale **58/59**
Cirmolo siberiano **28/29**
Cirmolo, albero dell'anno 2011 **19**
Cirmolo, associazioni boschive **20-23**
Cirmolo, estratti e macerati **102/103**
Cirmolo, tratto distintivo **24**
Cirmolo, utilizzare la forza **68-99**
Classificazione botanica **15**
Concentrazione, oli essenziali **89**
Condizioni estreme al limite del bosco **16/17**
Consigli per gli acquisti e i prodotti bio **149**
Cosmesi **126-129**
Cosmesi artigianale **126**
Crema di vaniglia al cirmolo **196**
Crema per il viso al cirmolo **131**
Croccante caramellato al cirmolo **200**
Cura del corpo **130, 131**
Cura del viso **130, 131**

D

Deodorante all'idrolato di cirmolo **137**
Deodorante alla tintura di cirmolo **137**
Deodorante in polvere al cirmolo **138**
Deodoranti **136, 137/138**
Diffusore, miscele di oli essenziali **89**
Distillazione in corrente di vapore **82/83**

E

Ecosistema **18/19**
Effetti positivi del cirmolo **60/61**

Effetto positivo delle aghifoglie **62/63**
Essenze di cirmolo **116, 117**

F

Farmacia di casa **114/115**
Filetto di trota al burro di cirmolo **186**
Funzione di protezione **18**

G

Gel doccia al cirmolo **134**
Gemmoderivato di cirmolo **74**
Gemmotherapia **72/73, 74**
Ghiandola pineale **58/59**
Giorno del bosco **18**
Gnocchetti tirolesi alle erbe selvatiche e pinoli di cirmolo **160**
Gnocchetti tirolesi di ricotta al cirmolo **162**
Grappa al cirmolo **110, 111**
Grappa con pigne di cirmolo **111**
Grappa di germogli giovani di cirmolo **111**
Gratsch **22**

H

Habitat **14/15**
„Hausfreunde“ con pinoli di cirmolo **204**

I

I boschi alpini, un esempio: i boschi altoatesini **30-33**
Idrolati **80**
Idrolato di cirmolo **86/87**
Idrolato bifasico al cirmolo **141**
Igiene dentale **142, 143**
Il cirmolo nella farmacia di casa **114/115**
Incensi di cirmolo **92-99**
Incensi di cirmolo **95**
Incensi, importanza **93**
Incensi: istruzioni dettagliate **98/99**
Infuso al cirmolo **118/119**

K

Kipferl al cirmolo **206**

I numeri delle pagine in **verde** indicano parole chiave che si trovano nella parte riguardante le informazioni utili.

I numeri delle pagine in **nero** riguardano parole chiave relative alle ricette per la salute e il benessere.

I numeri delle pagine in **rosso** indicano le ricette di cucina.

Krapfen al farro con formaggio fresco di capra **170**
Krapfen fritti con ripieno di cirmolo, mele e mirtilli rossi **192**

L

Legno di cirmolo, caratteristiche **48/49**
Legno di cirmolo, utilizzo in passato **40-43**
Legno di cirmolo, utilizzo oggi **44-47**
Liquore al cirmolo **110, 111**
Liquore con pigne di cirmolo **111**
Longevità **16**
Lozione bifasica all'olio di cirmolo **141**
Lozione detergente **145**
Lozioni in sospensione **140, 141**

M

Macerato di sale dell'Himalaya **124, 125**
Macerato di sale dell'Himalaya con aghi di cirmolo **125**
Macerato di sale dell'Himalaya con pigne di cirmolo **125**
Massaggio, Miscele di oli essenziali **90**
Medicina popolare **36-39**
Melatonina **56/57**
Meteoropatia **61**
Mezzelune di farro con ripieno all'ortica **183**
Miele al cirmolo **112**
Miscele di incensi **96**
Miscele di infusi **119**
Moser, Maximilian **52/53**
Mousse al cioccolato e cirmolo **202**
Mousse di formaggio fresco con miele al cirmolo e speck **154**

N

Nocciolaia **22**
Noce, definizione **27**
Nome **13**

O

Oli essenziali **77-79**

Olio al cirmolo **108, 109**
Olio con aghi di cirmolo **109**
Olio con pigne di cirmolo **109**
Olio essenziale di cirmolo **66, 84**
Olio per massaggio rilassante **90**
Olio per massaggio sportivo **90**
Orzo integrale al cirmolo con verdure bio **174**
Ossimiele **122, 123**
Ossimiele con getti di cirmolo **123**
Ossimiele con pigne di cirmolo **123**

P

Pane vegano al cirmolo e mela **208**
Pasta dentifricia al cirmolo **143**
Pesto al cirmolo **216**
Piccolo glossario di cucina (naturale) **149-151**
Pinocembrina **66**
Pinosilvina **66**
Polvere dentifricia al cirmolo **143**
Praline deodoranti al cirmolo **138**
Praline di cirmolo per il bagno **134**
Praline per la cura del corpo **131**
Protezione dalle radiazioni **61**

R

Ravioli di farina integrale e rapa rossa **180**
Ravioli di patate con crauti e burro ai pinoli di cirmolo **178**
Resina del cirmolo **48/49**
Ricette gourmet con il cirmolo **146-217**
Ricette per aromaterapia **88, 89/90**
Ricette per la salute e il benessere **100-145**
Rilassante, oli essenziali **89**
Risotto ai funghi porcini e cirmolo **176**
Ritrovamenti particolari **33**
Roll-on al profumo di bosco **138**

S

Sale al cirmolo **104, 105**
Sale al cirmolo con aghi essiccati **105**

Sale al cirmolo con aghi freschi **105**
Sale con olio essenziale di cirmolo **105**
Sale da bagno al cirmolo **133**
Sale himalayano **125**
Saperi antichi - utilizzo del legno di cirmolo **34-49**
Sapone al cirmolo **145**
Sapone da barba **145**
Saponi **144, 145**
Schmarren con miele al cirmolo **198**
Sciroppo a strati **113**
Sciroppo al cirmolo **112, 113**
Sciroppo al cirmolo col miele **113**
Sciroppo al cirmolo con lo zucchero **113**
Scoperte scientifiche **50-67**
Silvoterapia **70/71**
Simbiosi tra funghi e cirmolo **23**
Sistema nervoso simpatico **54**
Sistema neurovegetativo **54/55**
Sistema parasimpatico **55**
Sostanze vegetali efficaci **64-67**
Specie arboree, distribuzione **31**
Spray energizzante **87**
Spray per ambienti **90**

T

Tagliatelle con pinoli di cirmolo **184**
Tintura di giovani getti di cirmolo **117**
Tintura di pigne di cirmolo **117**
Tinture ed essenze al cirmolo **116, 117**
Tirtlen con ripieno di erbe selvatiche e cirmolo **172**

U

Unguenti & co. **120, 121**
Unguento al cirmolo **121**
Unguento al cirmolo e arnica **121**
Unguento per i bronchi **121**
Usanze **36-39**

V

Vellutata di zucca con pinoli di cirmolo **158**

Informazione importante

Gentili lettrici, gentili lettori,

tutte le spiegazioni, i consigli e le ricette contenute in questo libro sono stati redatti con estrema cura e provati dagli stessi autori ma non può essere data alcuna garanzia per la correttezza delle informazioni. Inoltre tutte le delucidazioni contenute in questo libro non sono volte a sostituire il parere del medico. Vogliono essere semplicemente dei suggerimenti e uno stimolo per attivare le forze di autoguarigione.

Nonostante l'accurato lavoro si specifica altresì che tutte le indicazioni vengono date senza garanzia alcuna. La casa editrice e gli autori declinano ogni responsabilità.

Foto di copertina

Fronte: Il cirmolo (pigne, aghi e pinoli di cirmolo), incensi, trucioli di cirmolo, unguento di cirmolo

Retro: albero di cirmolo sul Latemar, deodorante e sapone di cirmolo, liquore di cirmolo, bombolone di cirmolo e mirtillo rosso (dall'alto al basso)

Referenze fotografiche

Andergassen: pag. 46/47

Athesia-Tappeiner Verlag: pag. 30, 32 in basso

Bergila: pag. 83

Fotolia: pag. 22, 23 in alto, 54, 57, 61, 62, 66, 79, 87, 88, 91, 129, 135, 139, 150, 151 in basso

Valentin Pardeller: pag. 17, 19, 20, 23 in basso, 24, 25, 26 in centro a destra, 32 in alto, 39, 67, 71, 80, 103, 218/219

Hotel Pausa: pag. 42/43

Hotel Saltauserhof: pag. 6 in centro

Toni Santa: pag. 33 in basso

Tutte le altre foto sono di proprietà di Günther Pichler

2018

Tutti i diritti riservati

© by Athesia Buch Srl, Bolzano

Titolo dell'edizione originale: "Die Zirbe"

Traduzione dal tedesco: Roberta Rossi

Correzione: Nicoletta De Rossi

Design e layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Stampa: Athesia Druck, Bolzano

ISBN 978-88-6839-370-0

Disponibile anche come E-Book ISBN 978-88-6839-371-7

www.athesia-tappeiner.com

casa.editrice@athesia.it

Il pino cembro – “Il re delle Alpi”

Il pino cembro o cirmolo si è guadagnato di diritto questo appellativo. Da millenni infatti gli uomini lo tengono in grande considerazione per le sue straordinarie caratteristiche. Questo libro non solo ci permette di conoscere meglio l'ambiente in cui vive il cirmolo, apprendere vecchi saperi popolari e le nuove scoperte scientifiche, ma contiene anche molti consigli su come utilizzare il cirmolo in cucina, in casa e nella cosmesi naturale.



- **Il cirmolo:** la sua capacità di adattarsi alle condizioni montane più estreme
- **Usi e medicina popolare** – l'utilizzo del legno di cirmolo ieri e oggi
- Nuove scoperte scientifiche: **sostanze vitali** per migliorare la qualità del sonno e per stimolare il nostro stato di salute
- Utilizzo del **potere del cirmolo:** silvoterapia, gemmotherapia, aromaterapia e incensi a base di cirmolo
- Ricette per la **salute** e il **benessere:** unguenti, saponi, tinture e miele, grappa e tisana a base di cirmolo
- **Ricette:** pane vegano di cirmolo e mela, risotto al cirmolo e porcini, krapfen al cirmolo, mele e mirtilli rossi.

Con più di 160 immagini suggestive del cirmolo nel suo ambiente naturale e per il suo utilizzo nella vita quotidiana.

ISBN 978-88-6839-370-0



9 788868 393700

19,90 € (I/D/A)

athesia-tappeiner.com