

A close-up photograph of a lavender field. The image is filled with numerous purple lavender flower spikes on green stems. In the lower center, a hummingbird moth is captured in flight, hovering near a flower spike. The moth has a greyish-brown body and wings with a distinct orange patch. The background is a soft-focus field of similar lavender plants.

# La Lavanda

Marilena Flury Roversi



**Marilena Flury Roversi**

# **La lavanda**

*Collana "una pianta per amica"*

*Libro 1 - La Lavanda*

*"Quelli del Mulino"*

## **La Lavanda**

*Proprietà letteraria riservata©*

*2022 - Marilena Flury Roversi*

*[www.marilenaroversi.com](http://www.marilenaroversi.com)*

*[www.quellidelmulino.it](http://www.quellidelmulino.it)*

*tutti i diritti sono riservati a norma di legge e a norma delle  
convenzioni internazionali*

*Progetto editoriale e fotografie: Marilena Flury Roversi*

*Prima edizione: luglio 2022*

*Independently published by "Quelli del Mulino", Quarna Sotto  
(VB)*

*Printed by Amazon Fulfillment*

## PRESENTAZIONE

Ciao, questi sono i miei "biscotti alla lavanda e cioccolato".



Appetitosi, vero?

Quanto a questa serie "Una pianta per amica" posso confessarti

che ho deciso di scriverla perché mi sono resa conto di quanto interesse ci sia oggi attorno al bio, all'autoproduzione di cosmetici e tisane ed alla cucina con erbe e fiori e quanto le informazioni che puoi trovare siano frammentarie sui libri e spesso errate sul web. Ti presento quindi una pianta alla volta, dal seme alla ...pentola, affinché tu possa coltivarlo e valorizzarlo senza necessità di cercare altrove. Se anche hai soltanto un balcone e pensi di non avere possibilità, ricrediti. I fiori e le piante rappresentano un hobby meraviglioso in grado di dar vita ad altri hobbies, dalla nuova "cucina con i fiori" alla produzione di creme di bellezza o di tisane "su misura". Basta pochissimo spazio. Scegli i fiori o la pianta che preferisci fra quelli di cui parlo in questa collana e cominciamo insieme questa nuova avventura adatta davvero a tutti.



## Sommario

Introduzione: natura, salute e bellezza anche da balconi, terrazzi e piccoli giardini.....	9
Le specie e le varietà di lavanda .....	12
Coltivare la lavanda .....	16
Cosa si nasconde nella lavanda: i “principi attivi” .....	20
Raccolta e conservazione .....	23
Ambiente .....	25
Le formulazioni .....	26
Erboristeria .....	33
Cucina .....	39
Cura del corpo e bellezza.....	44
Prodotti per la casa.....	49
Storie di lavanda .....	52
Note sull’autrice .....	54

Dedicato a tutti gli amici della natura

## **Introduzione: natura, salute e bellezza anche da balconi, terrazzi e piccoli giardini**

L'erboristeria, le piante, le coltivazioni e produzioni biologiche rappresentano un trend in costante crescita. Non tutti possono vivere in campagna ma se hai un balcone, un terrazzo, un piccolo giardino "a schiera" perché non sfruttarlo per avviare una attività che potrà permetterti di **creare ricette sane e autoprodurre cosmetici o prodotti per la casa?**

Il tuo piccolo spazio all'aperto diverrà più attraente e tu, quasi senza impegno, potrai vivere in modo più sano e risparmiare. Una volta appresi i fondamenti del tuo nuovo hobby potrai addirittura trasformarlo in una attività e guadagnarci.

Questa collana, dedicata all'autoproduzione di piante utili in erboristeria, cucina, cosmesi in piccoli spazi ti permetterà di apprendere come coltivare anche in un piccolo spazio un seme, una talea, una piantina in modo da ottenere fiori, foglie, rizomi necessari ai tuoi scopi, come conservarli senza disperderne le proprietà,

come trasformarli in ricette gourmet, tisane benefiche, creme di bellezza, saponi, detergenti ed altri prodotti per la casa, decorazioni o regali unici.

Con i miei e-book ti presenterò una sola pianta per volta, pensando ad un piccolo balcone, dove è meglio concentrarsi, specializzandosi su un unico tema. Il che ovviamente non esclude che tu possa coltivarla anche in un grande giardino, se ne disponi. Diverrai così, con un impegno minimo colui/colei che "sa tutto" sulla pianta a cui avrai scelto di dedicarti. Lei ti regalerà fioriture stupende e la gioia di creare ricette uniche, creme di bellezza quasi a costo zero, originali saponi, tisane, pot pourri .....Ovviamente se hai più spazio a disposizione potrai diventare un vero/esperto/a, un "quasi-erborista" attingendo agli altri e-book a tema che usciranno periodicamente per arricchire questa collana (la rosa, l'iris, la calendula, le mente, il timo, la salvia, la viola ....) ed avviando coltivazioni miste. Ma anche se hai un balcone standard, un "balcone di città" trasformarlo in un'oasi dedicata ad una sola pianta lo renderà unico e farà di te un'invidiata/o esperta/o di quella particolare essenza.

Ho scelto di iniziare questa collana parlandoti della LAVANDA. Una pianta decorativa, facile da gestire, un ottimo "pascolo" per le api, che in città spesso hanno difficoltà a rifornirsi, adatta a preparare ricette sfiziose e componente apprezzato di cosmetici, saponi, profumatori, detersivi....

Hai mai assaggiato i frollini di lavanda fatti in casa? Buoni e soprattutto unici, possono trasformarsi anche in un regalo per le amiche o la mamma, come anche la confettura di pesche e lavanda o i sali da bagno alla lavanda....

Sai produrre sacchetti profumati antitarma? È molto semplice e potresti addirittura venderli...

Se poi possiedi un grande terreno.... Potrebbe tentarti perfino una coltivazione in grande di lavanda, il suo sfruttamento economico e la produzione parallela di miele di lavanda, raro e costoso, profumato e unico. Tuo.

Sei pronto/a? cominciamo.

## Le specie e le varietà di lavanda

La Lavanda è un sempreverde che appartiene alla famiglia botanica delle Lamiacee. Sotto il nome scientifico "lavandula" puoi trovare ben 28 specie di lavanda. Devi fare attenzione alla specie che sceglierai, perché se tutte sono decorative e profumate, non tutte si prestano allo stesso modo alla "valorizzazione" per autoproduzione.

La "**Lavandula officinalis**" o "**Lavandula vera**" (**lavandula angustifolia**)

è un arbusto che cresce anche selvatica nel Sud della Francia e in climi mediterranei analoghi fra gli 800 ed i 1500 metri, su terreni poveri. Non teme il caldo né la mancanza di acqua ed in inverno, se la posizione è ben scelta, sopporta temperature fino a -15 gradi centigradi. Non ti causerà neppure preoccupazioni durante le tue vacanze. Sa "star sola" parecchi giorni senza problemi. Il cespuglio raggiunge altezza e



larghezza fra i 30 ed i 60 cm. le radici sono legnose, i fusti eretti e ramificati le foglie sono lineari, grigio argentee i fiori riuniti in spighe (spicastri) di circa 7-12 cm all'apice dei rami sono azzurro-violetto, tubolosi, con 5 petali. Il profumo è tipico, il gusto amaro. Fiorisce fra giugno e settembre. È tipica di ambienti secchi e calcarei, Piemonte, Liguria, Toscana, Salernitano. Fornisce l'essenza più pregiata ed è l'unica usata in erboristeria.

Se lo spazio è limitato puoi anche ricorrere alla varietà nana **"lavandula vera nana alba"** che con **un'altezza ed una larghezza massima di 30-35 cm** non occupa più posto dei classici gerani. I fiori, come dice il nome, sono in questo caso bianchi, con foglie grigio argentee.

La **"lavandula stoechas"** raggiunge un'altezza di 60-80 cm ed una larghezza analoga. Ha foglie lineari, grigio verde, e fiori tubolosi porpora scuro, riuniti in spighe (spicastri) lunghi fra i 2,5 ed i 5 cm. **fiorisce da aprile a luglio.** Il suo contenuto in oli essenziali è inferiore a quello della "lavandula vera" e la pianta non sopporta bene il freddo. Detesta i terreni calcarei e non ama l'acqua dell'acquedotto. In Italia è diffusa allo stato spontaneo sulla costa mediterranea e in Sardegna.

La **"lavandula spica"** (lavandula latifolia) con spighe azzurro violaceo arriva ad una altezza e larghezza di anche un metro ed è quindi adatta solo a terrazzi e giardini. Più sensibile al freddo della

Angustifolia cresce spontanea in Liguria, Toscana, Marche, Umbria, Abruzzo. **Fiorisce fra giugno e settembre.**

Oggi la varietà più coltivata è però un ibrido: il **lavandino**, un incrocio spontaneo fra Lavanda officinalis e Lavanda latifolia, nato grazie all'impollinazione da parte delle api che bottinano la lavanda producendo un ottimo miele con proprietà antianemiche (ricco di ferro). Più robusto delle altre varietà, il Lavandino cresce fino a 1000 metri di altezza. Le sue foglie sono più verdi delle altre varietà, i fiori azzurro purpureo sono riuniti in spighe composte da molte spighette. Può venir riprodotto solo per talea.

Il consiglio, quindi, è di **scegliere la varietà "lavandula vera" o il suo ibrido, il "lavandino" che produce il triplo di essenza rispetto alla "lavandula vera"**. Va detto però che il profumo della "lavandula vera" è più delicato, fiorito e fine rispetto a quello del "lavandino" nel quale è riconoscibile la nota aspra della "lavandula spica". Se poi vuoi cimentarti con prodotti di tipo erboristico devi scegliere soltanto la "lavandula vera".

Fra le varietà in commercio, se coltivi la lavanda in vaso puoi scegliere la Lavandula angustifolia "Cedar blue", "Blue cushion" o "Folgate" che si mantengono di piccole dimensioni (attorno ai 40 cm). Se invece la coltivi in giardino, scegli le

classiche "Hidcote blue", "Dwarf blue" o "Munstead". Se infine vuoi una varietà molto profumata, scegli allora "Elisabeth", Luberon" o "Pacific Blue".

Se ti piace mescolare i colori, alterna la varietà scelta fra quelle sopra indicate (blu) con una di colore rosa, come "Miss Catherine" o "Hidcote pink", senza dimenticare la sopracitata varietà bianca "Nana alba".



## Coltivare la lavanda

La lavanda si pianta o semina in autunno, da settembre, ad eccezione delle Regioni settentrionali, dove è meglio seminare in primavera. Puoi acquistare le piantine in vivaio (in tal caso trapiantale subito in un vaso più grande o aiuola) ma anche ottenerle più economicamente per talea, tagliando in agosto-settembre rami laterali, privi di fiori da piante già sviluppate, ricorrendo ad un amico che già le coltiva o acquistando e utilizzando a tal scopo una pianta in vivaio.

Se preferisci seminarla, (la capacità germinativa dei semi è di 3-4 anni) metti a bagno i semi per 6-8 ore in un infuso di camomilla a temperatura ambiente per aiutare la germinazione. Semina poi in vaso su terriccio soffice. Quando le piantine iniziano a crescere scarta le più deboli.

Le talee invece devono essere lunghe 10 – 15 cm. Le ottieni facilmente a settembre, con la potatura dei rami e possono essere sia apicali che centrali, non devono portare fiori, debbono venir private di tutte le foglie che crescono nei primi 5-7 cm. e vanno piantate in un vaso, con terra e sabbia, in parti uguali. Il vaso resterà all'aperto tutto l'inverno protetto da sole e gelo. Se vuoi la perfezione inserisci il tuo vaso in un vaso più grande,

riempiendo gli interstizi con sabbia e terra. Le tue "neonate" lo apprezzeranno.

In marzo-aprile le piantine che avranno attecchito (prepara più talee di quante te ne servono, non tutte attecchiranno) verranno trapiantate in vasi capienti riempiti di buona terra da giardino priva di torba mescolata 1:1 con sabbia o eventualmente ghiaia e pochissimo letame maturo. Ricordati di eliminare le punte, in modo che la nuova pianta possa ramificarsi. La lavanda ama terreni poveri, non va concimata spesso o troppo. Mantienili umidi in superficie bagnando (poco) la terra, non i rami. Puoi anche mettere le talee direttamente a dimora nei vasi ed eliminare in primavera quelle che non avranno attecchito. La pianta, come tutte le piante dei climi caldi, tende a mandare le sue radici in profondità, quindi assicurati che il vaso non sia troppo basso. Dovrebbe contenere fra i 5 ed i 10 litri di terra.

La lavanda ha bisogno di sole e di terreno ben drenato quindi non dimenticare di coprire il buco del vaso con uno strato di cocci o ghiaia, affinché non si otturi. Se utilizzi grandi cassette anziché i vasi, calcola di mettere le piante ogni 25-30 cm circa di distanza l'una dall'altra. La lavanda non ama venir innaffiata per proteggerla in inverno copri la terra con foglie secche o corteccia. Innaffiando comunque, meglio usare acqua piovana. Qualche grossa pietra attorno al fusto lo sosterrà ed

immagazzinerà il calore del sole per restituirlo alla pianta durante la notte.

Tieni anche presente che con il tempo le piante di lavanda diventano meno compatte. Provvedi quindi a produrre nuove talee ogni 3-4 anni in modo che crescano per poter sostituire le piante ormai vecchie ogni 5-8 anni senza perdite di raccolto.

Puoi travasarla ogni anno, in primavera, in base alla sua crescita. La potatura si effettua dal secondo o terzo anno, alla fine dell'estate e della fioritura, tagliando alla base i rami fioriferi secchi. Il taglio permette il rinnovo della pianta, perché i suoi rami tendono altrimenti a lignificare perdendo la capacità di fioritura. Alla fine di marzo si tagliano poi i rami disordinati, per ottenere maggior compattezza. Per la stessa ragione le piante adulte vengono cimate in marzo. La lavanda sopporta tagli importanti senza problemi, unicamente se non la si è potata per anni occorre più riguardo.

Si tratta di una pianta rustica, quindi non ha bisogno di trattamenti particolari. Si può fornirle del concime – poco - in aprile all'avvio della stagione vegetativa. È perfetta per la coltivazione biologica, perché raramente attaccata da insetti a causa del suo gusto piccante. Non è adatta a venir coltivata accanto ad altre aromatiche (stesso vaso o stessa aiuola) perché il suo profumo le fa soffrire. Rosmarino, timo o maggiorana accanto ad una lavanda potrebbero perfino morire. L'effetto è tanto

più forte quanto più vecchia è la pianta, dovuto anche all'accumulo di foglie morte. Il vantaggio è che le sostanze che rilascia impediscono anche la crescita di erbe infestanti.

In caso di virosi (virus mosaico dell'erba medica, ingiallimento a macchie delle foglie che evolve in necrosi) o di infestazione da funghi (si riconosce dalla comparsa di macchie e ingiallimenti sulle foglie) trattala con macerato di equiseto.

### **La ricetta del macerato di equiseto**

*L'equiseto o "coda cavallina" (equisetum arvense) cresce spontaneo nei campi umidi e incolti delle zone di montagna. Prendi 1 kg di pianta verde o 150 gr di pianta secca e mettila a bagno in 10 litri di acqua fredda per 7-10 giorni in un recipiente di plastica o terracotta (non di metallo). L'equiseto inizierà a fermentare e si formerà una schiuma. Quando la schiuma smette di formarsi il macerato è pronto. Filtralo e conservalo in bottiglie scure. Per usarlo puoi diluirlo 5:1 con acqua (una parte di macerato e 5 parti di acqua). Puoi anche sciogliervi un po' di sapone di Marsiglia, lo farà aderire meglio alle foglie. Usa un nebulizzatore per spruzzarlo sulle piante, un trattamento ogni 15 giorni o più spesso, fino alla scomparsa del male.*

*Alternativamente puoi preparare un macerato di ortica che ha effetti analoghi. Funziona su tutte le piante. Purtroppo, l'odore è sgradevole, tienine conto. Puoi comunque acquistarlo pronto presso vivai e negozi specializzati.*

## Cosa si nasconde nella lavanda: i “principi attivi”

Le parti utilizzate sono le spighe fiorifere. Gli oli contenuti nelle spighe fiorifere della “lavandula officinalis” vengono estratti per la produzione di profumi, fra cui l’Acqua di Colonia.

In erboristeria e cosmetologia si utilizzano la droga (detta *Lavandulae flos*) e l’essenza (*Aetheroleum lavandulae*). La droga è costituita dalle infiorescenze di *Lavandula officinalis* (*L. Angustifolia* Mill.) raccolte nel momento in cui sbocciano ed essiccate.

L’essenza (olio essenziale) è presente in tutta la pianta, ma soprattutto in speciali ghiandole oleifere, che si trovano fra le scanalature del calice fiorifero. Viene estratta dalle infiorescenze al “tempo balsamico” cioè alla fine della fioritura.

La lavanda in particolare contiene oli essenziali (acetato di linalile, borneolo, canfora, cariofillene, cineolo, geraniolo, linalolo, limonene, pinene, terpinenolo), oltre a esculina, flavonoidi, cumarine, triperpenoidi.

La qualità dell’essenza è determinata in effetti anche dalle quantità di oli che contiene, in particolare dalla percentuale di acetato di linalile, e

questa a propria volta è determinata dalla specie e varietà, dal terreno e dal clima in cui vive. Così la lavanda inglese è meno pregiata della lavanda mediterranea, perché contiene circa il 20% di acetato di linalile in meno. La composizione in principi attivi ed il contenuto di olio sono diversi anche nelle tre specie più comuni, (angustifolia, stoechas e lavandino) variando da 0,5 a 1,5% nella lavanda vera, a seconda della varietà, a 0,9-3% nel lavandino e tra lo 0,5-0,8% nella stoechas.

Grazie a questi Principi Attivi la lavanda presenta proprietà antisettiche, cicatrizzanti, antispasmodiche, stimolanti, sudorifere, diuretiche, carminative (annulla i gas intestinali) e colagoghe (stimola la secrezione della bile). Fornisce quindi aiuto ai processi digestivi lenti, fluidificando la bile, proteggendo il fegato, eliminando la flatulenza e l'emicrania causata da cattiva digestione

I principi attivi agiscono in alcuni casi come "complesso" in altri è una singola sostanza a causare l'effetto benefico, per esempio il timolo rende la lavanda un buon antisettico che aiuta in caso di catarro, infezioni intestinali, vermi, infezioni della bocca e anche collutorio.

I fiori di lavanda hanno anche azione calmante sul sistema nervoso. Ciò si può attribuire al suo contenuto in "aldeide valerianica" che ha anche effetti positivi contro acne e pelli impure mentre

l'esculina agisce sulla circolazione del sangue con effetti astringenti e vasocostrittori.

## Raccolta e conservazione

Come per molte altre piante la tradizione popolare indica come giorno per la raccolta a scopi erboristici il giorno di S. Giovanni (24 giugno). Per l'industria cosmetica invece la raccolta va fatta al "tempo balsamico" (quando la pianta ha la maggior quantità di sostanze attive) cioè nel periodo estivo di massima fioritura. In quel momento le spighe contengono infatti molta essenza.

La tradizione popolare indica anche che la raccolta



dei fiori di lavanda debba comunque avvenire durante la luna nuova o nei giorni immediatamente successivi (primo quarto). In questo momento infatti la luce solare, che dona energia alla pianta,

è maggiore, mentre l'energia della luna è nella fase minore.

Come tutte le piante ricche di oli essenziali la lavanda deve venir raccolta il mattino presto, prima che il sole faccia evaporare l'essenza.

Si raccoglie l'infiorescenza con tutto il fusto. I fiori, raccolti in mazzi, vengono essiccati appesi a testa in giù in un luogo buio, fresco e ventilato (solaio) perché il sole scolorisce i fiori. In mancanza di esso, in un essiccatore a calore dolce per breve tempo. Quando sono secchi si separa la spiga dal gambo e si conservano solo i fiori che possono quindi venir riposti in scatole di latta o di cartone tenute ben chiuse.



## Ambiente

La lavanda fiorisce da aprile – maggio e fino a settembre. I suoi fiori a calice offrono molto nettare, particolarmente energetico perché contiene dal 20 al 50% di zucchero. Data la forma i fiori non sono però adatti a tutti gli insetti. Occorre disporre di una “proboscide” in grado di infilarsi nel calice. Per questo la lavanda rappresenta un pascolo importante per le farfalle che oggi incontrano sempre più problemi ad alimentarsi dal momento che molti giardini ospitano specie di fiori esotiche inadatte a loro.

Lo stesso vale per le api che amano molto i fiori di lavanda e non soltanto producono un ottimo miele di lavanda ma provvedono all’impollinazione delle piante.

Come abbiamo visto, gli insetti dannosi invece la detestano e se ne allontanano.

## Le formulazioni

Si distinguono:

- Essenza (olio essenziale)
- Oleolito o olio macerato
- Tintura di lavanda
- Alcoolaturo
- Acqua e decotti di lavanda
- Infusi di lavanda
- Bagni di lavanda
- Cuscini e sacchetti alla lavanda

Per produrli si usano di preferenza i fiori ma va segnalato che anche le foglie di lavanda contengono, seppur in misura diversa, gli stessi principi attivi.

### **Essenza di lavanda**

*Attenzione: la lavanda è sconsigliata in caso sia in atto un processo infiammatorio.*

*Attenzione: le bottigliette di olio in commercio contengono una miscela che può essere utilizzata solo a piccole gocce.*

Non puoi estrarre l'essenza da solo/a, quindi se vuoi utilizzarla dovrai acquistarla nei negozi specializzati, farmacie, erboristerie. La cito comunque perché è molto apprezzata e quale

futuro esperto/a di lavanda non puoi non conoscerla. Si tratta di un prodotto molto forte, che deve essere quindi utilizzato in gocce e veicolato tramite oli e creme. È in effetti un "citofilattico" ossia una sostanza che aiuta la rigenerazione delle cellule, stimolandone i processi di biosintesi e aumenta l'attività dei leucociti (cellule di difesa nel sangue)

### **Oleolito o olio macerato**

Si tratta della soluzione oleosa dei principi attivi (fitocomplesso) di una pianta. L'oleolito può essere ottenuto con diverse modalità, per cui nel caso di "produzione domestica" meglio definirli "oli macerati" per evitare ambiguità. Questi oli possono essere realizzati sia con fiori freschi pestati in un mortaio che con fiori essiccati. Se non sei un esperto/a usa quelli essiccati perché i fiori freschi contengono acqua che potrebbe portare alla formazione di muffe o all'irrancidimento del prodotto. Alcuni consigliano di utilizzare l'oleolito anche in cucina. Poiché esiste un seppur minimo rischio di sviluppo del *Clostridium botulinum* meglio non rischiare.

*Metodo a caldo:* scalda una manciata di fiori essiccati in mezzo litro di olio (metà olio EVO - *extravergine di oliva, che non irrancidisce e contiene molta vitamina E perfetta sulla pelle*- per

l'altra metà puoi usare sia EVO che olio di mandorle, di jojoba, di girasole, che rendono il tutto più leggero, più adatto alla pelle ed alla produzione di creme). lasciando cuocere lentamente per due ore. Fai raffreddare e lascia macerare i fiori per



tutta la notte al buio. La mattina filtra attraverso un panno di lino o una garza sterile sottile. Riponi in bottiglie scure, al buio. Si conserva circa un anno. Non dimenticare l'etichetta e la data di produzione!

*Metodo a freddo 1:* in un barattolo da 1,5 litri metti 150 gr. di fiori di lavanda secchi e mezzo litro di olio (metà olio EVO, per l'altra metà puoi usare sia EVO che olio di mandorle, di jojoba, di girasole, che rendono il tutto più

leggero, come detto precedentemente). Esponi al sole per un mese, agitando quotidianamente. Alla fine, filtra e riponi al buio in bottiglie scure, etichettate. Si conserva circa un anno.

*Metodo a freddo 2:* metti in un recipiente 150 gr. di lavanda, foglie e fiori freschi. Copri con mezzo litro di olio EVO o di olio di mandorle dolci. Lascia due giorni al fresco poi cola con un colino, spremi bene le erbe. Aggiungi lavanda fresca all'olio aromatizzato e metti al fresco altri due giorni. Spremi le erbe e ripeti tutta l'operazione ancora una volta. Travasa in bottiglie, chiudi bene, conserva al buio ed al fresco. Se vuoi regalare il tuo olio inserisci nella bottiglia una spiga secca di lavanda e decora il tappo avvolgendolo con un nastro viola a cui saranno fissate spighe di lavanda

### **Spirito, tintura di lavanda**

Le "tinture" sono estratti concentrati ottenuti da erbe officinali e alcool, che, grazie ad una lunga infusione, estrae dalle erbe le sostanze attive e permette di conservarle senza che si alterino come potrebbe avvenire essiccandole a calore troppo intenso. Offre il vantaggio che le sostanze possono venir assorbite rapidamente dall'organismo.

Nel caso della lavanda si usa una diluizione di 1:5 cioè ad esempio, 500 gr di alcool puro (alcool alimentare) a 70 gradi in cui vengono messi in infusione 100 gr. di fiori di lavanda essiccati. Volendo potresti anche utilizzare della vodka a 40 gradi ma sia la capacità estrattiva che la durata della conservazione saranno inferiori all'alcool. Il

contenitore dovrà essere di vetro, perché plastica e metallo potrebbero rilasciare sostanze indesiderate. Ottimi i contenitori di vetro a chiusura ermetica. Inserisci alcool e lavanda e lascia riposare un mese, poi filtra.

Sterilizza una o più bottiglie di vetro scuro – *dipende dalla quantità di tintura che desideri produrre* – e versaci la tintura filtrata. Lascia riposare un paio di settimane, scuotendo ogni tanto la bottiglia, poi filtra nuovamente con una garza sottile, pressando i fiori con un cucchiaino di legno. Imbottiglia nuovamente, chiudi molto bene. Non dimenticare l'etichetta, con indicazione del tipo di tintura e della data di produzione e di scadenza. La durata massima di una tintura è di circa 3-5 anni, io ti suggerisco di non oltrepassare i due-tre anni. Produrne di fresca non costa molto, non è difficile e ti garantisce principi attivi efficaci. Conserva al fresco, al riparo dalla luce.

### **Alcoolaturo, tintura diluita di lavanda**

È il prodotto della macerazione di piante fresche in alcool a gradazione più bassa rispetto al precedente. Per ottenerla l'alcool viene diluito con acqua distillata.

Per produrlo fai macerare 50 grammi di spighe di lavanda fresche in un litro di alcool a 50 gradi

mantenendoli al buio. Filtra e conserva in bottiglie scure al riparo dalla luce e al fresco. Si conserva per - al massimo - un anno. Attenzione: esclusivamente per uso esterno, non berlo!

### **Acqua di Lavanda**

Si ottiene come residuo del processo di distillazione dell'olio essenziale ed è un tonico con uso leggermente antisettico. Non puoi produrla in casa.

### **Decotto di lavanda**

Sostituisce nella produzione casalinga l'acqua di lavanda. Si ottiene ponendo 2 manciate di infiorescenze di lavanda in un litro di acqua fredda e facendole bollire per cinque minuti. Lascia riposare coperto per altri cinque minuti, poi filtra. È per uso esterno.

### **Infuso di lavanda**

L'infuso di lavanda ha un'azione calmante molto marcata, in particolare è un ottimo calmante della tosse. È utile anche come rimedio contro il meteorismo e come diuretico.

*Ricetta base:* Copri 20 grammi di fiori essiccati con un litro di acqua bollente e lascia in infusione per 15 minuti.

## Erboristeria

La lavanda, grazie alle sue proprietà antisettiche e cicatrizzanti, cura ferite, ulcerazioni e piaghe. È un buon stimolante della circolazione sanguigna, quindi, usandola per frizioni al cuoio capelluto, si ha un apporto maggiore di sangue, miglior nutrimento e ossigenazione per il bulbo pilifero e, di conseguenza, un aumento della crescita dei capelli.

È comunque importante sottolineare che le cure erboristiche non vanno utilizzate in sostituzione delle cure mediche. Non si può mai essere sicuri del reale contenuto di sostanze attive del nostro prodotto, che variano a seconda del clima, del terreno, della specie. I medicinali invece sono formulati in modo da contenere la dose esatta necessaria ad una cura e normalmente hanno attività maggiore.

Utilizza quindi la tua lavanda contro deboli mal di testa, dolori e ustioni ma se il male è più grave consulta un medico.

## **Uso dell'essenza di lavanda**

### *Essenza diluita*

*Mescolare due gocce di essenza a un cucchiaino di olio di oliva o crema per la pelle e stendere sulla parte interessata. Attenzione: utilizzare solo diluito in olio o creme, mai puro.*

- Massaggi e frizioni di lavanda diluita in creme e oli, leniscono dolori muscolari reumatici, artritici e gottosi e decontraggono i muscoli.
- È uno dei migliori rimedi per il trattamento di piaghe e scottature, ma può essere utilizzato anche in caso di dermatosi, alopecia ed eczemi.
- Qualche goccia di olio essenziale di lavanda diluito si può picchiare con le dita in caso di acne per ridurre l'infiammazione e ridurre la crescita di batteri sulla pelle.
- Frizionare le tempie con essenza di lavanda, veicolata in olio, da sollievo a chi soffre di mal di testa provocato da stress e tensione.
- Si usa anche come antisolare prima dell'esposizione ai raggi solari e contro ustioni e eritemi solari dopo l'esposizione al sole

### *Essenza pura*

- L'essenza pura pennellata 3-4 volte al giorno su verruche della pianta del piede le elimina in circa 30 giorni.
- Due gocce di essenza aggiunte ad acqua posta sui caloriferi profumano e rendono asettica l'aria.

### **Uso dell'oleolito di lavanda**

Ha effetto lenitivo, decongestionante, tonificante, defaticante, antidepressivo, antireumatico, contro l'emicrania, antiparassitario, e miorilassante. Per la pelle si usa come rigenerante del tessuto in casi di arrossamenti, irritazioni, ustioni, o al posto della crema da bagno.

Va usato con parsimonia, perché in quantità maggiori potrebbe avere effetto opposto ed irritare la pelle. In pratica puoi usarlo al posto dell'essenza, nelle stesse, minime, quantità.

### **Uso della tintura di lavanda**

*Uso interno:*

Qualche goccia contro gli spasmi digestivi

*Uso esterno*

Si può usare per tutti gli scopi per cui è consigliata l'essenza, con le stesse raccomandazioni (due-tre

gocce diluite in un cucchiaino di olio di oliva o crema per la pelle)

### **Uso dell'alcoolaturo di lavanda**

Si utilizza per lavaggi di piaghe, ulcerazioni e ferite.

### **Uso del decotto di lavanda**

- compresse di garza imbevute con decotto fresco di lavanda leniscono il dolore di slogature e contusioni
- irrigazioni vaginali a base di lavanda hanno azioni calmanti, tonificanti e decongestionanti sulle mucose infiammate
- suffumigi di lavanda cui si aggiunge bicarbonato decongestionano le mucose nasali infiammate.
- Può anche venir utilizzato per frizionare le parti dolenti in caso di reumatismi e le tempie in caso di mal di testa

*Decotto nel vino bianco:* fiori di lavanda, foglie di salvia e bacche di ginepro in quantità uguali cotte nel vino bianco forniscono un decotto benefico in caso di crampi a braccia e gambe.

## **Uso dell'infuso di lavanda**

### *Infuso rilassante*

Porta ad ebollizione un litro di acqua, spegni la fiamma e poni in infusione nell'acqua 20 gr di fiori di lavanda essiccati per 10 – 15 minuti. Filtra, addolcisci con miele. Bevine due tazze prima di coricarti.

### *Tisana calmante per la gola*

mescola un cucchiaino di fiori di lavanda con un cucchiaino di menta piperita e versa una tazza di acqua bollente sulla miscela. Lascia in infusione 10 minuti, filtra, addolcisci con miele. Bevine tre tazze al giorno.

## **Bagno di lavanda**

Calmante e rinfrescante, adatto soprattutto a persone ipotoniche. Immergiti e muovi delicatamente l'acqua per diffondere l'aroma. Rilassati e inspira profondamente. Favorisce il benessere, l'efficienza, la salute del corpo e della mente.

- Ricetta 1, con fiori di lavanda: Versa 1 litro di acqua bollente sopra 120 gr. di fiori essiccati o freschi. Lascia in infusione per 10 minuti, poi versali nell'acqua del bagno.

Attenzione: prima di vuotare la vasca assicurati di aver sistemato la retina per catturare i fiori, rischi altrimenti di otturare lo scarico....

- Ricetta 2, con essenza di lavanda: Riempi la vasca d'acqua calda, aggiungendo da 3 a 20 gocce di olio essenziale di lavanda.

### **Pediluvio di lavanda:**

Due gocce di essenza o tintura diluite in olio e mescolate con sali da bagno, ti offrono un pediluvio ristoratore.

### **Cuscino ai fiori di lavanda**

Puoi realizzarlo inserendo fiori di lavanda essiccati in una piccola fodera di cotone. Ha effetto rilassante, contro l'insonnia



## Cucina

La cosa migliore, volendo utilizzare la lavanda in cucina, è raccogliere i primi teneri fiori a maggio ed essicarli per i mesi a venire.

Le foglie della lavanda servono invece per profumare arrosti e carni alla griglia. Fai attenzione, ne bastano davvero poche.

### **Risotto lavanda e rosmarino**

Soffriggi 350 gr. di riso con un cucchiaio di olio d'oliva, uno scalogno (o mezza cipolla rossa) tritato, gli aghi di un rametto di rosmarino e 8 foglie di lavanda tritati assieme. Sfuma con mezzo bicchiere di vino bianco e continua la cottura aggiungendo brodo vegetale. Aggiusta di sale. Quando il riso è quasi cotto mescolaci i fiori freschi raccolti da 4-5 spighe di lavanda, una noce di burro e/o panna fresca e del formaggio grattugiato. Servi spolverato di pepe e decorato con fiori di lavanda.

### **Sale aromatizzato alla lavanda**

frulla 100 gr di sale integrale con circa 20 gr di fiori di lavanda essiccati. Conserva il miscuglio in vasetti di vetro al buio. Non dimenticare l'etichetta con la data di produzione, il sale si conserva per sempre, ma l'aroma con il tempo si perde. Per garantirne il profumo dagli la scadenza di un anno.

### **Aceto alla lavanda**

Mescola mezzo litro di aceto bianco o aceto di mele ad una manciata di fiori di lavanda essiccati. Lascia in infusione per almeno due settimane, filtra e imbottiglia.

### **Confettura di pesche alla lavanda**

Cuoci un chilo e mezzo di pesche spellate e tagliate a pezzi con poca acqua e poco zucchero. Mescola bene finché la schiuma scompare. Aromatizza con un cucchiaino di fiori di lavanda secchi e il succo di un limone. Aggiungi 800 grammi di zucchero gelificante, cuoci per 4 minuti. Togli dal fuoco e invasa in vasetti di vetro sterilizzati. Chiudi ermeticamente e capovolgili fino al raffreddamento. Riponi al buio senza dimenticare l'etichetta con data di produzione e di scadenza (due anni).

### **Crema dolce di pomodori e lavanda**

Fai cuocere a fuoco dolce un chilo di polpa di pomodoro (pomodori a cui avrai tolto la buccia ed i semi) con il succo di due limoni e cinque spighe di lavanda. per una decina di minuti. Togli le spighe, aggiungi 750 grammi di zucchero gelificante e bolli circa quattro minuti. Versa bollente in vasetti di vetro sterilizzati, chiudili bene e riponili al fresco ed al buio, senza dimenticare l'etichetta con data di produzione e di scadenza. Si conserva sei mesi ed è perfetta con il formaggio.

### **Frollini ai fiori di lavanda**

Sbatti in una ciotola 100 gr di burro a temperatura ambiente con 90 grammi di zucchero fino ad ottenere un composto spumoso e chiaro.

In un altro recipiente mescola 150 gr di farina bianca con una bustina di lievito in polvere per dolci, due cucchiaini di zucchero a velo vanigliato un pizzico di sale e mezzo cucchiaino di fiori di lavanda biologici essiccati.

Unisci i due impasti e mescola con le fruste elettriche. otterrai un composto tipo briciole. Impastalo con le mani, poi mettilo fra due fogli di carta da forno e stendilo con il mattarello in una sfoglia. Ritaglia dei biscotti con le apposite forme, cuocili sulla placca rivestita di carta da forno per 20

minuti a 150 gradi finché sono leggermente dorati. Lasciali raffreddare, se ti piace immergili in parte in cioccolato fuso, lascia nuovamente raffreddare e servili.

### **Sciropo di lavanda e vaniglia**

Sciogli a fuoco dolce, in un litro di acqua, mezzo litro (misurali con lo stesso contenitore) di zucchero fino alla scomparsa totale dello zucchero. Aggiungi quattro cucchiaini di fiori di lavanda biologici essiccati, quattro cucchiaini di estratto di vaniglia e cuoci ancora a fuoco dolce per una ventina di minuti. Fai raffreddare in frigo per 12 ore, filtra e conserva in frigo etichettato con data di produzione e scadenza (tre mesi). Ottimo sul gelato e sulla macedonia, puoi berlo anche freddo diluito in acqua.

### **Miele di lavanda**

È uno dei mieli migliori e più aromatici, ma è raro. Ha odore fruttato e gusto di fico maturo. Può essere uniflorale di lavandula angustifolia, prodotto in quantità sempre minori perché queste coltivazioni sono ormai soppiantate da quelle di lavandino. Per produrlo occorre disporre di campi di lavanda su cui insediare gli alveari, occorre quindi essere un'azienda di produzione di lavanda. Una

produzione di miele di lavandula vera esiste nel cuneese, fra Francia, Piemonte e Liguria.

Il miele uniflorale di lavandula stoechas è invece una produzione soprattutto di Sardegna e dell'Isola d'Elba dove questa lavanda cresce spontanea.

In Francia e Spagna, le altre aree di produzione del miele di lavanda, viene commercializzato sotto la denominazione "miele di lavanda" un miele misto di lavanda/lavandino, ovviamente meno pregiato di quello puro.

## Cura del corpo e bellezza

### ***Proprietà cosmetiche della lavanda***

Il potere disinfettante e antiinfiammatorio della lavanda permette di curare la pelle colpita da acne e dermatosi, con effetti anche cicatrizzanti sulle pustole. I suoi effetti sulla circolazione sanguigna e rinforzanti dei capillari prevengono o curano la couperose.

Grazie ai suoi effetti di stimolo della rigenerazione cellulare stimola la formazione di nuove cellule, con un effetto antinvecchiamento sulla pelle.

### **Tonico alla lavanda**

Fai macerare 30 grammi di fiori essiccati in 125 ml di aceto di mele per 10 giorni al buio. Al termine aggiungi 300 ml di acqua distillata. Filtra e conserva in bottiglia scura al buio. Va picchiettato sulla pelle con un batuffolo di cotone.

### **Olio e crema viso antirughe alla lavanda**

Mescola alcune gocce di olio essenziale di lavanda ad una bottiglietta di olio di jojoba, di argan o di

rosa canina (spesso indicata come "rosa mosqueta" o rosa moscata). Alternativamente unisci, mescolando bene, alcune gocce di olio essenziale alla tua crema per il viso. Applica massaggiando dal basso verso l'alto.

### **Crema per il corpo alla lavanda**

Sciogli a bagnomaria due cucchiaini di cera d'api (assicurati che sia extravergine) a scaglie e aggiungi un bicchiere di olio di mandorle, di jojoba o di argan (li trovi in erboristeria e ormai anche al supermercato) mescolandoli bene. Versa un bicchiere di acqua distillata in un frullatore e aggiungi la miscela tiepida - *non deve essere fredda altrimenti la cera la farà indurire e non potrai più lavorarla* - unisci 30 gocce di olio essenziale di lavanda, frulla. Versa in scatole da cosmetici o contenitori per alimenti pulitissimi, chiudi bene, etichetta e conserva in frigorifero. Si conserva per massimo sei mesi. Fai attenzione, la crema potrebbe indurirsi troppo. Dovrai allora ridurre la quantità di cera d'api. Ti consiglio di fare piccole prove per essere sicuro/a di ottenere un risultato perfetto.

### **Maschera per il viso alla lavanda**

Ricetta 1: maschera contro le pelli grasse: miscela due cucchiaini di miele con uno-due cucchiaini di acqua calda, tre gocce di olio essenziale di lavanda e mezza banana schiacciata con una forchetta. Applica sul viso per un quarto d'ora poi togliila con batuffoli di cotone imbevuti di tonico alla lavanda.

Ricetta 2: astringente, per chiudere i pori. Mescola due cucchiaini di argilla con infuso di lavanda e due gocce di olio di lavanda fino ad ottenere una pasta spalmabile. Applica sul viso per 15 minuti. Risciacqua. Addolcisci la pelle con tonico alla lavanda.

### **Sali da bagno alla lavanda**

Mescola una tazza di sale marino, 3-4 cucchiaini di bicarbonato di sodio e 10 gocce di olio essenziale di lavanda o di oleolito. Aggiungi qualche fiore per il colore. Mischia bene e conserva in un contenitore ben chiuso. Usa 1/3 di tazza per ogni bagno.

Questi Sali, riposti in un bel contenitore di vetro infilato in un sacchetto trasparente chiuso da un nastro color lavanda diventano un bel regalo per un'amica, una sorella, una mamma.

## **Saponi alla lavanda**

Non entro nel merito dei saponi naturali fatti in casa perché implicano un impegno importante e l'uso di sostanze pericolose, come la soda. Se vuoi cimentarti con loro ti occorre un libro dedicato – o possibilmente un corso ad hoc - e attrezzature adatte. Accontentati dunque all'inizio di utilizzare saponi già pronti, meglio se naturali. Puoi utilizzare resti di sapone o acquistare saponi vegetali o comunque privi di profumi.

*Saponette riciclate alla lavanda:* Grattugia i resti di sapone che potrai raccogliere in casa nel tempo, riducendoli in scaglie. Tieni presente che i saponi reagiscono diversamente a seconda della loro composizione originale. Se il sapone è di bassa qualità i risultati potrebbero esserlo altrettanto.

Metti le scaglie di sapone a bagnomaria, spruzzandole con poche gocce di infuso di lavanda (uno-due cucchiaini per 100 grammi di scaglie). Mescola, disponi la pasta formatasi in un piccolo mucchio al centro del contenitore e fa riposare una notte coperto. Scalda nuovamente per mezz'ora a fiamma molto bassa. Spegni, fai raffreddare leggermente e aggiungi due gocce di essenza o di olio di lavanda. Mescola e trasferisci con un cucchiaino il sapone in formine di silicone che avrai unto con olio di oliva per facilitarne l'estrazione. Fallo asciugare per 4 -8 settimane poi estrailo e

riponilo in una scatola o, se ti va, confezionalo per farne un regalo.

### *Sapone da appendere alla lavanda*

Grattugia 150 grammi di sapone, ponilo in un contenitore a bagnomaria, aggiungi un cucchiaino di fiori di lavanda e tanta acqua quanto basta per ottenere una pasta spessa. Procedi come sopra. Lasciala seccare per un giorno poi forma con le mani una palla di sapone fiorito, pratica un foro che la attraversi utilizzando un ago da maglia spesso, inserisci una corda tipo "marinara" di circa 40 cm di lunghezza, annodala nella parte inferiore e crea un occhiello per appenderla nella parte superiore. Fai seccare per un mese.

Si può usare come sapone profumato o come decorazione della stanza da bagno. Tante sfere di sapone in fila, separate da nodi e perle di legno, lungo una corda elegante, ben impacchettati in un sacchetto trasparente, danno origine ad un regalo apprezzato, di stile ed economico.

### **Profumo alla lavanda**

Macerare per un mese 60 grammi di fiori freschi in un litro di alcool a 32 gradi. Filtrare. Conservare al buio e utilizzare con uno spruzzatore.

## Prodotti per la casa

### ***Protezione dai parassiti***

La lavanda è un forte antiparassitario. È usata nei casi di scabbia e di altri parassiti che colpiscono l'uomo e gli animali; è anche un ottimo deterrente contro gli insetti infestanti delle case.

### **Sacchetti antitarme**



Sacchettini in tulle, lino o cotone, riempiti di fiori di lavanda ed appesi negli armadi tengono lontane le tarme dai vestiti. Se non sai cucire non importa. Puoi

acquistare sacchettini di tulle (quelli dei confetti)

oppure mettere i fiori in un fazzoletto che semplicemente annoderai.

I fiori vanno sostituiti ogni 4-6 settimane oppure rinfrescati con qualche goccia di olio di lavanda.

Un effetto antitarme ancora maggiore si ottiene mescolando

alla lavanda rametti essiccati di ruta e di assenzio.

### **Rametti contro le formiche**

Se hai formiche sul balcone, distribuisce lungo la loro strada rametti di lavanda. Poiché le formiche comunicano e trovano la via unicamente tramite segnali odorosi i rametti confonderanno loro le idee.

### **Infuso contro i pidocchi delle piante**

Spruzza con frequenza l'infuso (ricetta a pag. 25) sulle piante infestate.

### **Lotta alle lumache**

Mescola 1 litro di acqua con 125 ml di aceto di mele, unisci 5 grammi di essenza di lavanda e spruzza lungo i perimetri infestati dopo la pioggia. Le lumache si allontaneranno dai tuoi fiori.

### **Antizanzare**

Fiori freschi pestati e spalmati su braccia e gambe tengono lontane mosche e zanzare e leniscono le punture.

## ***Per una casa profumata alla lavanda***

### **Profumatore per armadi**

Mescola 220 grammi di fiori di lavanda essiccati con 15 grammi di timo e 15 grammi di menta anch'essi essiccati. Aggiungi 7-8 grammi di chiodi di garofano e semi di cumino e 20 grammi di sale grosso. Distribuisci negli armadi in sacchetti di seta, cotone o lino

### **Diffusore per ambienti (aromaterapia)**

Unisci qualche goccia di essenza di lavanda o oleolito biologico ad un po' d'acqua e versa nel diffusore.

### **Pulisci-tappeti alla lavanda**

Due tazze di bicarbonato di sodio mescolate a una decina di gocce di olio essenziale o oleolito. Strofini sul tappeto, lascia agire un'ora poi aspira.

### **Ammorbidente per bucato**

Aggiungi 150 grammi di fiori di lavanda a mezzo litro di aceto di mele, lascia in infusione per 10 giorni al buio e filtra. Versa in quantità adatta nella vaschetta dell'ammorbidente o unisci al detersivo liquido al momento dell'uso.

## Storie di lavanda

### ***Il nome***

C'è chi attribuisce la prima citazione della lavanda a Dioscoride, nel 50 a.C. Il nome "erba odorosa stoecha" verrebbe fatto risalire alla sua presenza sulle isole Stecadi, presso Marsiglia, oggi "arcipelago del Frioul". Si rivendica così l'appartenenza dell'odierna "lavandula stoechas" alle terre di Francia.

In realtà, nell'antichità la lavanda non viene citata. Viene invece, sin dalla Bibbia, citato il "nardo", l'erba profumata di re Salomone, con tre specie: il nardo di Siria, il nardo delle Gallie e il nardo di Creta.

A questo punto però le posizioni dei vari studiosi nei diversi secoli differiscono parecchio. C'è chi ritiene una di queste specie la "nostra" lavanda - *ma su quale si è divisi* - chi ritiene che in realtà ne esistesse una sola specie. Oppure possiamo supporre l'esistenza delle tre maggiori specie odierne: angustifolia, latifolia e stoechas. Nessuno ormai potrà più chiarire il dilemma.

Il nome «lavanda» si vorrebbe far derivare dal verbo latino «lavare». Ma al tempo dei romani la pianta si chiamava ancora "nardo". Fu infatti con

“olio di nardo” che la Maddalena asperse i piedi di Gesù.

Il nome «lavanda» parrebbe invece essere molto più recente. Risalirebbe infatti soltanto alla fine del XVII secolo.

### ***La curiosità***

Nell’antico Egitto, il nardo faceva parte degli unguenti usati per l’imbalsamazione. Ma non solo. Pare infatti che gli egiziani soffrissero molto gli odori che caratterizzavano – e *caratterizzano* – i luoghi affollati nel caldo equatoriale. Perciò si narra portassero sul capo una sorta di piccola tiara, un cappellino conico, ricoperta da un unguento alla lavanda. Il caldo scioglieva l’unguento che emanava il suo profumo coprendo gli effluvi sgradevoli.





## Note sull'autrice

Giornalista scientifico e biologa con specializzazione in farmacologia e tossicologia, ha lavorato per un decennio come



ricercatore presso l'università di Milano, Zurigo e presso aziende farmaceutiche svizzere. Dagli anni '90 ha sviluppato una vasta esperienza nella gestione ambientale, iniziando parallelamente la collaborazione con il Corriere del Ticino e con la Radio

Televisione Svizzera in qualità di giornalista scientifico. Nel corso degli ultimi anni '90 e primi anni 2000 si è specializzata anche in gestione delle PR aziendali e nell'ideazione e gestione di progetti di collaborazione europea nei campi ambientale, culturale e turistico.

Prima di dedicarsi a questa serie ha pubblicato **"Casinò - assalto ai soldi degli italiani"** la vera storia della nascita dei casinò di Lugano e Locarno in Svizzera, (2007), **"La donna sotto la Madonna"** una raccolta di gialli ambientati sul lago d'Orta (2009), **"L'orto della Bibbia"** dedicato alle piante descritte nel Libro Sacro (2011), **"Nuara la bala"** inventario dei castelli della provincia di Novara (2012) e **"Tracce di Meraviglie"**, due volumi dedicati alla "via Francisca degli Imperatori" che congiunge il Canton Grigioni alla Francigena attraverso il Novarese (2021).

Fra i riconoscimenti ottenuti il **Premio della Ricerca Scientifica della Repubblica Federale Tedesca** (Bonn, 1981), il **Premio di Giornalismo Lago Maggiore** (Belgirate, 1992) il **"Tau d'Oro"** (Orta San Giulio, 2006) e la **"Targa Premio Stresa"** (Stresa, 2009)

