

Erba di San Pietro: l'outsider delle piante aromatiche

scritto da Paola Alemanno | 25/07/2018



Le sue mille risorse e il sapore inconfondibile la rendono una pianta degna di essere riscoperta, assicurandosi uno spazio sul vostro terrazzo in mezzo agli altri profumi.

L'**erba di San Pietro** (*Tanacetum balsamita* L), detta anche erba amara, è ideale nelle minestre, nei ripieni o per insaporire pesce e carni a cui conferisce un sapore particolare, simile a quello della menta ma leggermente amaricante. La pianta è rigogliosa tutto l'anno ma, nonostante la sua versatilità in cucina, tra tutte le **erbe aromatiche** resta senz'altro in posizione defilata. Non tutti, infatti, ne conoscono bene le caratteristiche, le dosi corrette e le pietanze a cui abbinarla.

Erba di San Pietro: caratteristiche, proprietà e 3 ricette facili

L'"**erba amara**" è un'antica pianta appartenente al genere *Asteraceae* e risalente al tempo degli Egizi, Greci e Romani. In seguito, si diffuse in tutta l'Europa e successivamente in America, dove attualmente cresce spontanea sui margini delle strade e in zone dal clima temperato.

Le foglie sono di forma ovale, colore verde acceso e un profumo spiccato ma piacevole. Durante la fioritura, i boccioli sono di colore giallo ocra: proprio da quest'ultimi e dal loro antico utilizzo come

segnalibri, l'Erba di San Pietro viene anche chiamata "**erba della Bibbia**".

Molte sono le **proprietà medicinali e officinali**: è digestiva, disinfettante, cicatrizzante, diuretica; inoltre la pianta ha diverse peculiarità terapeutiche e si adopera per preparare tisane e unguenti. Inoltre, messa all'interno dei cassetti, li profuma e tiene lontani gli insetti.

Liquore, sorbetto e frittate: 3 preparazioni con l'erba amara

Se avete già una di queste piantine ma non sapete mai come utilizzarne le foglie fresche o se siete incuriositi e intendete acquistarla, ecco **tre ricette gustose e veloci** che vedono l'erba di San Pietro protagonista: un liquore, un sorbetto e delle gustosissime frittatine.

1. Ricetta liquore digestivo all'erba di San Pietro

Ingredienti

- 500 millilitri di alcol 95°
- 600 millilitri di acqua
- 300 grammi di zucchero
- 50 foglie di erba amara.

Preparazione

1. Raccogliere le foglie di erba amara, lavarle bene sotto l'acqua e tamponarle con un canovaccio
2. Mettere le foglie in un barattolo richiudibile, aggiungere l'alcol e lasciare macerare in luogo fresco, asciutto e buio per una settimana
3. Trascorso questo tempo, mettere sul fuoco una pentola con l'acqua e lo zucchero, fino a completo scioglimento di quest'ultimo. Lasciare raffreddare
4. Unire al composto di acqua e zucchero l'alcol filtrato. Imbottigliare e consumare non prima di un mese.

2. Ricetta Sorbetto all'erba di San Pietro

Ingredienti

- 5 foglie di erba amara©
- 250 millilitri di prosecco
- 70 grammi di zucchero
- 2 albumi

Preparazione

1. Unire nel mixer il prosecco, lo zucchero, le foglie di erba amara e frullare il tutto. Filtrare il composto ottenuto in una ciotola
2. Unire, con l'aiuto di una spatola, gli albumi montati a neve fermissima. Riporre in freezer per alcune ore, mescolando di tanto in tanto, fino a ottenere la consistenza desiderata.

3: Ricetta frittatine all'erba di San Pietro

Ingredienti

- 4 uova
- 60 grammi di [Parmigiano](#)

- Una decina di foglie di erba amara
- Uno spicchio d'aglio
- Sale qb
- Olio qb

Preparazione

1. Tritare con la mezzaluna un pezzettino di aglio insieme alle foglie di erba amara
2. Sbattere le uova con il Parmigiano, unire il trito di aglio e erba di San Pietro e, infine, aggiustare di sale
3. Scaldare un filo d'olio in un padellino antiaderente e cuocere una alla volta le frittatine di erba amara
4. Adagiarle su fogli di carta assorbente prima di servire. Ottime sia calde che fredde.