

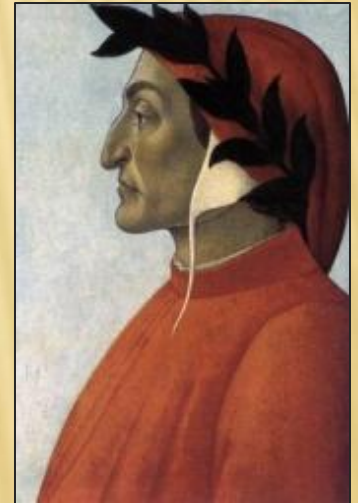
# *Laurus nobilis* L.

**L'Alloro è una pianta dai profondi ed antichissimi significati simbolici.**

**Nella Grecia antica come a Roma fu considerato simbolo di pace e di vittoria sia in campo militare che in campo sportivo, per questo motivo fu scelto l'epiteto specifico di “nobilis”**



*Francesco Petrarca*



*Dante Alighieri*

# *Laurus nobilis* L.

L'alloro è un albero o arbusto perenne e sempreverde appartenente alla famiglia delle Lauraceae.

Ha foglie lanceolate, coriacee, di colore verde lucido nella pagina superiore e verde opaco in quella inferiore.

L'alloro è una pianta dioica che porta, cioè, fiori maschili e fiori femminili su piante separate



# I FIORI E LE BACCHE ....

I fiori sono riuniti in infiorescenze a grappolo o in cime ascellari e sbocciano all'inizio della primavera



Il frutto è una bacca, simile ad una piccola oliva che diviene nero-bluastro con la maturazione. Le bacche contengono un solo seme. Maturano nei mesi di ottobre e novembre e sono molto aromatiche.



## PRINCIPALI VARIETÀ:

Esistono due varietà: *Laurus nobilis* var. *angustifolia* con foglie strette e lunghe e *Laurus nobilis* var. *aurea* con foglie tendenti al giallo.

Foglie strette e lunghe



foglie tendenti al giallo



# DISTRIBUZIONE GEOGRAFICA

L'alloro è diffuso lungo le zone costiere settentrionali del Mar Mediterraneo, dalla Spagna alla Grecia, e originario dell'Asia Minore. In Italia cresce spontaneamente dal mare fino ai 600 m, nelle regioni centro-meridionali, e lungo le coste.



**Coltivazione** : L'alloro è una pianta rustica, cresce bene in tutti i terreni e può essere coltivato in qualsiasi tipo di orto. La moltiplicazione della pianta può avvenire per seme, per moltiplicazione dei polloni oppure per talea. I semi devono essere posti in vasi con terriccio leggero, ottenuto mescolando sabbia, terra e torba. Quando le piantine sono sufficientemente sviluppate devono essere trapiantate in vasi più grandi o in terra piena in posizione soleggiata. L'alloro può essere riprodotto anche per via agamica, prelevando i polloni radicali che si formano alla base delle piante madri o, meno facilmente, per talea di punta.

**FOTO SCATTATE ALL'ORTO BOTANICO DI NAPOLI**



# SIGNIFICATI SIMBOLICI DELL'ALLORO: IL MITO DI APOLLO E DAFNE

Secondo la mitologia greca, la ninfa Dafne, per sfuggire ad Apollo che la inseguiva, chiese aiuto a Gea, che la trasformò in alloro. Questa pianta divenne, quindi, sacra per i Greci che le dettero il nome della ninfa, Dafne.



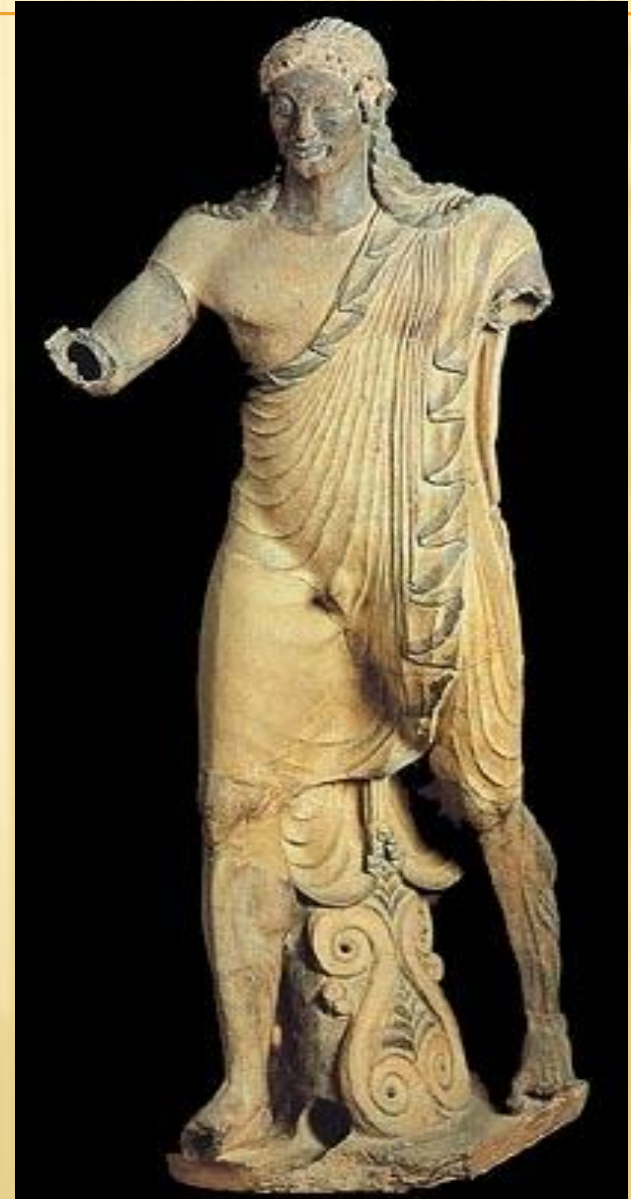
*La fanciulla venne trasformata in albero di Alloro da Zeus, Apollo soffrendo abbracciò l'albero, da allora l'Alloro diventò un simbolo del dio.*

# APOLLO E L'ALLORO

L'alloro era quindi la pianta dedicata ad Apollo, dio della sapienza e della gloria.

Il valore simbolico del lauro è strettamente connesso con Apollo, dio della luce solare, generatore di mali ma anche purificatore, espiatore e vittorioso.

Si narra che Apollo, ucciso il drago Pitone, adempì il rito di purificazione recandosi, coronato di lauro, a Delfi, dove poi si tennero annualmente le processioni dei dafnefori o portatori di lauro.





# LAURUS NOBILIS

Ad Apollo, dio della musica e della poesia, era dedicato il tempio di Delfi : secondo alcune testimonianze antiche, il primo dei sei templi successivamente eretti in suo onore era interamente costruito in tronchi di Alloro. Com'è noto nel tempio di Apollo a Delfi risiedeva il più famoso oracolo dell'Antichità.

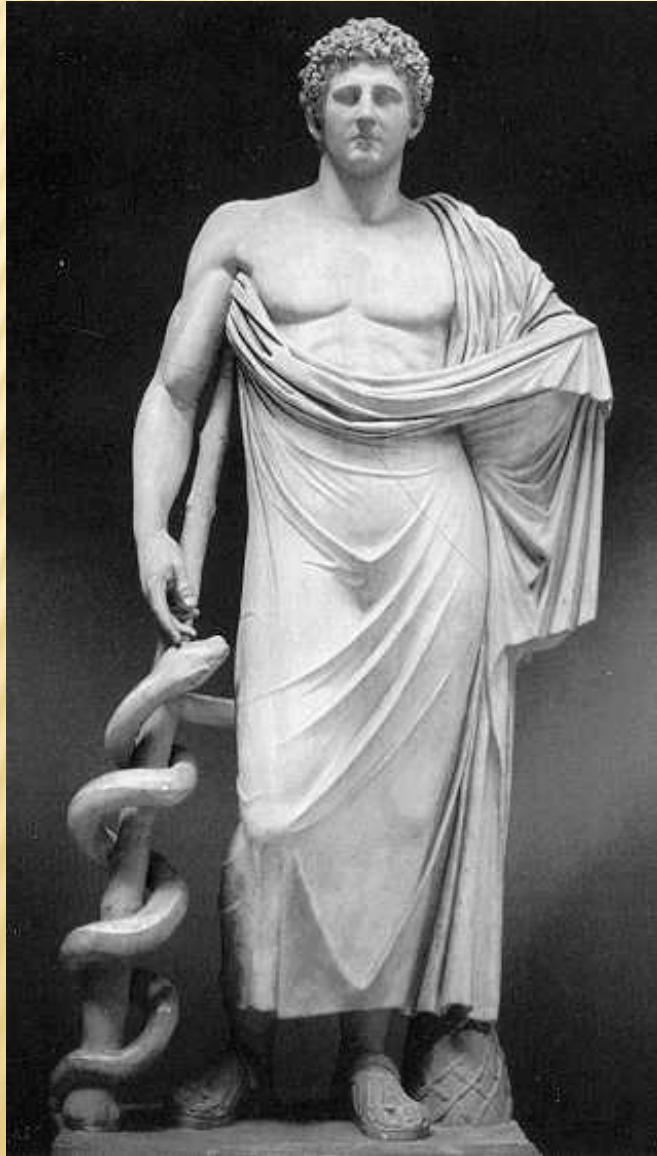


# LAURUS NOBILIS

Si racconta anche che la Pizia che riferiva l'oracolo cadesse in *trance* dopo aver aspirato il fumo delle foglie di alloro bruciate : la pianta infatti a larghe dosi può avere effetti leggermente ipnotici.

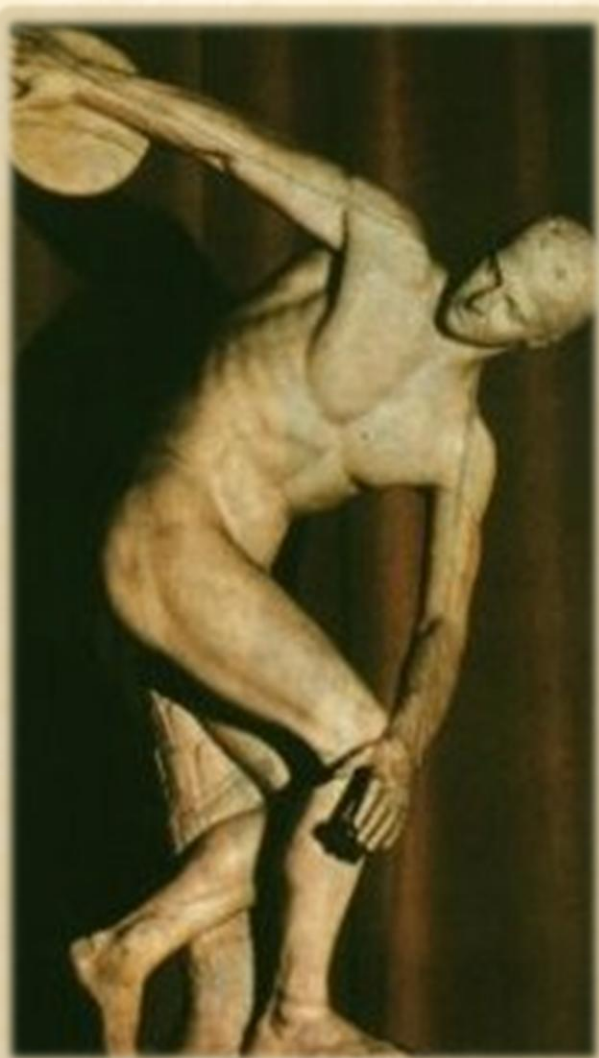


# LAURUS NOBILIS



**L'Alloro era anche pianta sacra ad Asclepio, dio della medicina e figlio di Apollo: per secoli la pianta fu usata contro molte malattie, in particolare contro la peste.**

# L'ALLORO E LE OLIMPIADI ANTICHE



L'origine delle Olimpiadi antiche si fa risalire al 776 a.C. Dedicato agli Dei dell'Olimpo, si tenevano ogni quattro anni nella vecchia città di Olimpia.

I giochi Olimpici acquisirono rilevanza a tal punto che gli anni cominciarono a contarsi a partire dalle Olimpiadi (il 776 a.c. era chiamato il primo anno dei giochi olimpici e così via). Inoltre durante gli anni delle competizioni venne istituita la cosiddetta “Tregua Sacra” che prevedeva la sospensione delle guerre.

Le discipline sportive dei giochi antichi erano la corsa, il salto, il lancio del disco, la lotta, il Pugilato, la pancrazione e le gare equestri.

La vittoria nella competizione era premiata con corone di ulivo e di alloro. I vincitori, inoltre, arrivavano ad avere accesso a cariche importanti nella città di provenienza, grazie alla gloria acquistata ai Giochi. In loro onore venivano anche erette delle statue a cui si attribuivano poteri miracolosi nelle guarigioni delle malattie.

# L'ALLORO E I TRIONFI MILITARI



- ✘ Per il suo legame con Apollo l'alloro è anche una pianta solare per eccellenza. Per questo diventa simbolo di vittoria, non solo nelle competizioni olimpiche.
- ✘ A Roma il generale vittorioso giungeva su un carro con quattro cavalli incoronati di lauro ed anche la sua fronte era coronata da una ghirlanda di alloro



**Apollo è anche il maestro delle Muse e padre dell'ispirazione poetica. Non stupisce che l'alloro sia associato all'ispirazione poetica, e che la corona di alloro divenga il premio che testimonia il valore del poeta.**

## PETRARCA: «LAURA-DAFNE»



2

Nel 1341 Petrarca viene incoronato in Campidoglio, con una corona di alloro, detta anche laurea.

A Laura, il Poeta aveva dedicato alcuni sonetti, tutti giocati su variazioni simboliche.

La Laura dei sonetti è al tempo stesso una figura femminile fragile e affascinante, ed una personificazione della sapienza, il cui possesso è destinato a non essere mai appagato e soddisfatto del tutto, a causa della caducità delle cose umane.

# Usi medicinali ed alimentari

Dell'alloro si utilizzano sia le foglie che i frutti: le prime si possono raccogliere tutto l'anno, ma le migliori sono quelle del periodo estivo dei mesi di luglio e agosto, mentre i frutti si raccolgono solo all'apice della maturazione.

**Raccolta e conservazione:** le foglie possono essere raccolte tutto l'anno e fatte essiccare in luoghi freschi e ventilati. Una volta secche conservano le loro qualità aromatiche per circa un anno. I frutti, vengono raccolti in autunno e si essiccano al sole o in forno tiepido. Hanno un sapore molto più forte e robusto delle foglie.





# L'ALLORO IN MEDICINA....



## Proprietà medicinali :

- stomachico-digestive e antispastiche
- espettoranti
- diuretiche, aperitive
- antisettiche

In dosi eccessive può avere un effetto irritante



## I principali principi attivi :

Foglie e bacche sono ricche di grassi poliinsaturi, di tannini, di principi amari, resine.

## Proprietà terapeutiche :

- Sudorifero e contro raffreddore o influenza incipienti:
- Per digerire e svuotare lo stomaco
- Contusioni e reumatismi, arti inceppati.
- Per tonificare il sistema nervoso, contro l'affaticamento e come aperitivo.
- Digestioni difficili
- Piedi sudati e doloranti
- Contro gli ossiuri e gli ascaridi
- Risciacqui orali in caso di infezioni
- I dolori mestruali,
- lavaggi nasali in caso di sinusite
- bronchiti croniche e gas intestinali.
- Insonnia



# Modalità di somministrazione



Foglie e bacche di lauro sono somministrate in infuso. 10/15 grammi di foglie sono sminuzzate in mezzo litro d'acqua bollente, e lasciate in posa dieci minuti, L'infuso viene poi filtrato. Se ne bevono tre tazze nel corso del giorno.

L'olio essenziale (che si acquista in erboristeria o farmacia) è utile contro le contusioni, slogature, dolori artrici e reumatici, cura i reumatismi e gli strappi muscolari, ed ha capacità rilassanti. Combatte l'alopecia, nella psoriasi e in tutte le malattie della pelle dovute a funghi, gli ascessi.



# L'ALLORO IN CUCINA...



L'alloro o lauro è una pianta aromatica, ed è molto profumata. Rientra nella preparazione di brasati e stracotti; profuma le verdure sott'olio.

In cucina le foglie e le bacche d'alloro vengono usate per aromatizzare principalmente il pesce, le carni bianche e rosse (lepre, cinghiale e fagiano). In particolare è usato per condire l'anguilla arrostita, le alici al forno, i filetti di pesce persico, la porchetta, l'arrosto di maiale ed anche i legumi, sughi di pomodoro, involtini, spezzatini, cereali, castagne, fichi secchi e rientra nella composizione dell'aceto aromatico.



# LIQUORE ALL'ALLORO....

Trattato con alcool si può ricavarne dalle foglie di alloro un profumato e aromatico «liquore» dalle proprietà digestive. La bacche sono usate per aromatizzare alcune birre inglesi.

Il liquore di alloro è caratterizzato da un profumo gradevole ed aromatico.

Ideale servito freddo, è un un digestivo molto gradevole sia nel gusto che nell'aspetto...

Dalla lenta infusione delle foglie d'alloro in alcool puro viene estratta l'essenza di questo liquore. L'infuso così ottenuto, miscelato con una soluzione zuccherina, senza aggiunta di coloranti e conservanti, è pronto per essere imbottigliato.



# Usi tradizionali dell'alloro in Italia

## Olio anti-tarme

- A Genova ancora vive la tradizione natalizia del ramo di alloro sulla tavola imbandita. La sua presenza è infatti di buon augurio per il nuovo anno.

- Il suo olio essenziale è utilizzato come un ecologico ed economico antitarme.

- Le foglie, lasciate seccare in un luogo asciutto ed ombreggiato e riposte nei cassetti, proteggono la maglieria di lana per tutta l'estate.



# Usi tradizionali dell'alloro in Italia

---

- L'alloro viene anche considerato come simbolo di chiarezza oltre che di salute e purificazione.
- Può esser portato come amuleto per scacciare il male.
- L'albero vicino alla casa allontana le malattie . Se si scrive un desiderio su di una foglia di alloro e poi la si brucia , si avvererà.
- Soprattutto in Veneto e Friuli Venezia Giulia, è tradizione mettere al collo di un neolaureato la corona di alloro.

LAVORO REALIZZATO DA :

Jessica Iavarone

Marta Guadagnuolo

Raffaella Salzano