



ERBA DELLA VITA (*Gynostemma pentaphyllum*)



DESCRIZIONE



Coltivazione

Il terreno deve essere ricco di humus e ben drenato. Annaffiare soprattutto in estate, evitando ristagni d'acqua. Sistemare in posizione ombrosa. In inverno, la pianta perderà tutta la vegetazione che rispunterà in primavera.



Raccolta e conservazione

Dopo la raccolta delle foglie, essicarle in un luogo fresco, buio e asciutto, lontano dalla luce diretta del sole, mantenendo una buona circolazione dell'aria.



Uso in cucina

Le foglie sono utilizzate principalmente per preparare tè e infusi. Se ne possono aggiungere (2/3 foglie max) nelle insalate e nelle zuppe per un sapore simile al ginseng.