

AROMATICHE:

Molti profumi, aromi e sapori tipici della cucina italiana non esisterebbero senza queste meravigliose piante. Un percorso lunghissimo nelle nostre ricette, oggi elemento essenziale di tanti piatti tipici della tradizione italiana. Alcune sono originarie della macchia mediterranea altre di boschi e montagne italiane. Odori che risvegliano la memoria olfattiva collettiva, riportando a galla ricordi di pranzi e scampagnate all'aria aperta. Per rintracciare le origini dell'uso di queste piante profumate, occorre tornare indietro di circa 60 mila anni. Furono i romani a diffondere le loro conoscenze botaniche nel resto d'Europa, nozioni la cui eredità fu poi elaborata nei conventi, dove nacquero i primi trattati di erboristeria. Le aromatiche sono piante di facile coltivazione e richiedono poche e semplici cure. Prediligono luoghi asciutti e assolati ottime per contornare gli orti riempiendoli di profumo e colore, Sono le piante da vaso per eccellenza si possono tenere in casa o in giardino.

CONSIGLI DI COLTIVAZIONE:

La coltivazione, in generale, è molto semplice basta irrigare quando il terreno è asciutto; se coltivate in vaso durante l'estate spostarli al riparo dai raggi diretti del sole; nell'orto ombreggiare, se completamente scoperte, con una rete o altro materiale. Se coltivate nell'orto nei mesi invernali le irrigazioni sono da limitate al minimo e intervenire solo per periodi di prolungata siccità; Sole e irrigazioni limitate favoriscono l'aumento della concentrazione delle sostanze aromatiche aumentando profumo e il sapore delle nostre piante. Coltivare erbe aromatiche in balcone o sulla finestra di casa ci fa sentire bene e ci da quella sensazione di campagna in casa nostra.

CONSIGLI DELL'ESPERTO:

Protegete le radici con paglia in previsione di gelate per le piante coltivate nell'orto. In terrazzo e in balcone è sufficiente avvicinare i vasi ai muri di casa o semplicemente spostateli se sono esposti alle correnti fredde. Potare le foglie ingiallite ed eventuali rametti secchi e sempre buona norma; le aromatiche se ben curate possono durare diversi anni.

Lavanda:

La lavanda è una delle piante più facili da coltivare sia nel giardino che in vaso. Con il suo portamento cespuglioso e la fioritura profumatissima, la lavanda, è tra le piante ornamentali più colorate che possiate scegliere per la vostra casa. È pianta officinale violacea che cresce soprattutto nelle regioni mediterranee la si potrebbe definire la spezia dai mille usi: antisettico e analgesico, essenza profumata, olio essenziale rilassante. I suoi piccoli fiori si prestano molto bene a processi di essiccazione, conservando al meglio i profumi della pianta fresca. La lavanda vuole terreni aridi e sassosi e, negli ultimi anni, è entrata nella lista degli ingredienti della cucina come aromatizzante per pani e carni. Per coltivare la vostra lavanda in vaso o nel giardino, accertatevi di scegliere un terreno non troppo acido e assicuratevi che il terreno sia ben drenato, inserendo nel terriccio se necessario dei sassolini. La lavanda deve essere potata non solo per farla fiorire con maggiore forza, ma anche per contenere la sua crescita. IL periodo migliore per la potatura è a fine inverno, quando cioè la pianta è pronta per riprendere la crescita.

Menta:

La menta è una pianta erbacea perenne, stolonifera, fortemente aromatica, appartenente alla famiglia delle Labiate (Lamiaceae), ne esistono più di 40 specie, quelle maggiormente utilizzate, facili anche da reperire, sono tre: la menta piperita, menta mojito e la menta iceberg. Se ne fa largo uso per aromatizzare liquori, cocktail

(basti pensare al famoso mojito), caramelle e dolci, ma anche per creare il celebre sciroppo di menta, che in genere si consuma diluito con acqua o con latte fresco in estate. La menta è inoltre protagonista di molti piatti salati della tradizione, per aromatizzare carni, sughi, verdure e insalate. Indipendentemente dall'uso che ne farete sentire il profumo di menta, intorno a noi, ci fa sentire citando la leggenda: *“dopo aver fatto innamorare di sé il marito Plutone, la ninfa Myntha, creatura di straordinaria bellezza, venne trasformata dalla moglie del dio degli inferi, Proserpina, in una pianta. Mosso a commozione, Giove le conferì un aroma così intenso da attirare l'attenzione di ogni passante”*. La menta è una pianta che può essere coltivata sia in vaso che in piena terra, essendo stolonifera deve essere contenuta se allevata in aiuole predefinite. Contrariamente alle altre aromatiche la menta richiede delle annaffiature regolari e generose soprattutto durante il periodo estivo. L'importante è non bagnare le foglie quando si annaffia in quanto l'evaporazione fa perdere oli essenziali.

Origano e maggiorana:

DIFFERENZE:

L'origano viene spesso confuso con la sua “sorellina”, la profumatissima maggiorana. In effetti, le due specie sono parenti strette: per riconoscerle puoi ricordare che l'origano ha foglie leggermente più grandi e leggermente pelose. Inoltre il loro gusto è un po' diverso: la maggiorana, dalla fragranza intensa, è usata principalmente per i piatti di carne e pesce; l'origano, dal sapore accentuato, è usato soprattutto per pizza e pasta. Entrambe queste aromatiche sono poi perfette per insaporire le insalate di ogni tipo.

Coltivazione: Se coltivi queste aromatiche sul tuo balcone, fioriranno tra luglio e settembre, i loro fiori sono particolarmente apprezzati dalle api e dalle farfalle. Se coltivate nell'orto sono quindi una ricca fonte di cibo per gli insetti utili fino all'autunno. Il profumo intenso delle sue foglie di origano è utilizzato anche in aromaterapia, poiché calma l'ansia e lo stress, favorisce il sonno e rafforza la concentrazione. L'odore dell'origano ha un effetto antidepressivo, forse non è un caso che fosse anticamente ritenuto simbolo di felicità.

L'origano (*Origanum vulgare*), e la maggiorana (*Origanum majorana*) sono piante perenni erbacee o leggermente sub arbustive, queste piante hanno bisogno di un bel sole caldo per sviluppare tutto il proprio aroma. Non richiede particolare attenzione, se non una leggera irrigazione quando il terreno è completamente asciutto, puoi verificare la situazione osservando o meglio ancora tastando la terra con le dita: se la senti disidratata, occorre fornire acqua a temperatura ambiente, non usare acqua troppo fredda. In estate si può innaffiare anche ogni 2 giorni, soprattutto se il vaso è piccolo e in pieno sole; se vuoi ridurre l'impegno, usa un vaso molto ampio e profondo.

Salvia: salvia foglia larga e salvia foglia stretta

Tipica dei luoghi sassosi e di pendii assolati delle regioni mediterranee la coltivazione della salvia deve essere parsimoniosa d'acqua e con terreno sciolto e ben drenato. La salvia officinale la si riconosce per le piccole foglie ovali dall'inconfondibile color argento, con i fiori che sbocciano a inizio estate. Il nome deriva dal latino *salvus*, (*salvo*) per le sue virtù terapeutiche conosciute fin dai tempi antichi: antiinfiammatorio naturale, ha effetti cicatrizzanti ed è da sempre utilizzata come collutorio e per i dentifrici. La leggenda narra che durante la peste spagnola del Seicento gli sciacalli che derubavano gli appestati riuscivano a evitare il contagio perché si spalmavano di una lozione di salvia, timo e lavanda messe a macerare nell'aceto. La Salvia è una pianta molto facile da coltivare, rustica che vive bene se esposta in pieno sole. È infatti una pianta sia termofila che eliofila vale a dire che ama il caldo ed il sole. È una pianta che va annaffiata con moderazione, stando attenti a non

lasciare ristagni idrici nel terreno che sono la principale causa di morte di queste piante lasciando asciugare il terreno tra un'irrigazione ed un'altra. Sopportano anche la siccità e non amano l'eccessiva umidità atmosferica. Una volta terminata la fioritura è bene potare la pianta per stimolarne la ricrescita.

Timo e timo limone:

Il Timo (*Thymus vulgaris* L.) è una pianta sempreverde appartenente alla famiglia delle Labiate (di cui fa parte anche il rosmarino), come l'origano, cresce spontaneo nelle zone più aride di montagna, attorno ai sassi e lungo i sentieri. Di conseguenza è molto rustico e si coltiva molto facilmente. Può essere infatti coltivato sia come erba aromatica da usare in cucina che come pianta ornamentale. In primavera si copre infatti di una miriade di piccoli fiori delicati, di colore bianco con sfumature rosa, per questo è bello da vedere sia nei vasi che nelle aiuole. Il timo si può utilizzare per insaporire uova, carni grigliate e zuppe, è ricco di sostanze che favoriscono il benessere dell'organismo (antimicotiche e antibatteriche). Il timo è anche un'eccellente fonte di fibre, calcio, ferro, manganese e vitamine. Poco esigente quanto a irrigazione e terreno, ama il caldo ma resiste anche al freddo, tanto che viene coltivato persino negli orti di montagna e non è raro incontrare prati ad alte quote in cui cresce il timo, che sprigiona un profumo fantastico a ogni passo. Sempre più diffuso è il **timo limone** (*Thymus citreus*), dalle foglioline di un verde chiaro, spesso dorate sui margini, e che deve il suo nome però all'aroma che ricorda proprio quello del limone, coltivazione e usi sono identici al timo comune.

Finocchio selvatico:

Il *Foeniculum vulgare* è una pianta erbacea mediterranea della famiglia delle Apiaceae, dà germogli con fiorellini gialli e semi molto aromatici (per via della presenza di anetolo), apprezzato fin dall'antichità è oggi un ingrediente prezioso in moltissime ricette. Predilige un clima mediterraneo temperato (soffre temperature sotto lo zero) e può arrivare fino ai 2 metri di altezza, richiede frequenti irrigazioni nei periodi caldi. Inoltre possiede tante proprietà benefiche: è depurativo, antispasmodico, digestivo e può aiutare in casi di meteorismo e crampi addominali, soprattutto se assunto sotto forma di tisana. La raccolta avviene asportando le foglie che vanno utilizzate fresche perfette per le insalate e i piatti di pesce, ma anche per le salse e la preparazione dell'aceto aromatizzato. Se vogliamo raccogliere i frutti (i semi di finocchio) occorre tagliare le ombrelle quando i frutti sono quasi maturi, essiccarle all'ombra e batterle delicatamente per far fuoriuscire i semi.

Erba cipollina:

L'erba cipollina o *Allium schoenoprasum*, appartiene alla famiglia delle Liliaceae (la stessa di cipolla, porro e aglio) è comunemente utilizzata come spezia e per decorare numerosi piatti. È caratterizzata da lunghi steli e fiori viola brillante, si tratta di una pianta perenne che secca durante l'inverno per poi ricacciare durante la primavera. È una pianta che cresce bene sia al sole che all'ombra però richiede irrigazioni abbondanti e regolari durante l'estate. La raccolta si effettua tagliando le foglie con una forbice o con coltello affilato facendo attenzione a non defogliare eccessivamente la pianta. Gli antichi Cinesi la usavano come pianta medicinale mentre gli antichi Greci e Romani ne apprezzavano il sapore particolare in cucina. L'erba cipollina contiene una buona dose di vitamina A, vitamina C e K. Contiene inoltre minerali tra cui potassio, fosforo, magnesio, zinco e composti di zolfo che le donano il profumo intenso. È ricca di flavonoidi tra cui la quercetina che ha proprietà antivirali e antiossidanti. In caso di digestione difficile o stitichezza un infuso di foglie di erba cipollina (circa 5 o 6 foglie) lasciate bollire per 10 minuti riporterà l'equilibrio necessario.

Aneto:

L'aneto (*Anethum graveolens*) è una pianta erbacea, dai piccoli fiori giallo – verdognolo, appartenente alla famiglia delle Apiaceae. Simile al finocchio proviene dalla tradizione culinaria greca; è facile da coltivare sia nell'orto che in vaso, è una specie erbacea che può raggiungere anche un metro e più di altezza. Le sue foglie e i suoi semi si possono utilizzare come condimento dal gusto simile al finocchio mentre i germogli teneri possono essere usati per dare un gradevole aroma alle insalate, i gambi si possono consumare crudi intingendoli in olio e sale. I suoi infusi sono adatti a chi ha problemi di digestione. Coltivare l'aneto è semplice, non ci sono accorgimenti particolari, basta rispettare qualche piccola regola: scegliere una posizione al sole e somministrare irrigazioni costanti ma moderate. Si tratta infatti di un'erba aromatica meno resistente alla siccità rispetto a rosmarino e salvia.

Rosmarino e rosmarino prostrato:

La differenza tra le due tipologie si riferisce esclusivamente al portamento del fusto che rimane più dritto, semi-cespuglioso, nel rosmarino classico; mentre tende ad assumere un portamento quasi strisciante, appoggiato al suolo, nella tipologia prostrato. Il Rosmarino (*Rosmarinus officinalis*), spontaneo nell'area mediterranea ama il pieno sole (ma cresce benissimo anche nella mezz'ombra) e i terreni sciolti e ben drenati. L'unica cosa che teme è il vento freddo e le temperature rigide prolungate ma se riparato dalle correnti cresce tranquillamente anche al nord. Per gli antichi greci simbolo di immortalità, il rosmarino era conosciuto per le sue proprietà officinali, il suo utilizzo in cucina risale al medioevo da allora ad oggi lo troviamo protagonista per aromatizzare svariati piatti: viene usato negli arrostiti, nei piatti con le patate, nelle torte salate, con tutti i tipi di carne fino a caratterizzare gustosissime focacce. Bellissimo anche come pianta ornamentale, il rosmarino, si può coltivare senza particolari problemi in giardino o in un vaso abbastanza ampio riempito di terriccio ricco, un po' di sabbia e l'accortezza di drenare bene il fondo del vaso (per esempio adagiandoci qualche coccio). Va concimato 1 volta al mese con un fertilizzante liquido durante le innaffiature che saranno più frequenti nei periodi più caldi dell'estate per poi scemare verso l'inverno, ma non preoccupatevi troppo perché sopporta bene i periodi di siccità. Rinvasatelo ogni 3 anni con nuovo terriccio e vedrete che crescerà sano e robusto, resiste benissimo a moltissime patologie.