

# LE ERBE OFFICINALI

## COLTIVARE LA SALUTE SUL BALCONE

by [www.myspecialdoctor.it](http://www.myspecialdoctor.it) ————— EDIZIONE 1



## **“COLTIVARE LA SALUTE SUL BALCONE”**

Secondo gli ultimi dati Eurispes, l’Istituto di Ricerca degli Italiani, sono all’incirca 7,8 milioni i nostri connazionali che utilizzano le erbe per curarsi o per potenziare/mantenere il benessere psicofisico. In funzione di numeri piuttosto importanti è dunque necessario e auspicabile diffondere una cultura e una informazione scientificamente corretta sull’appropriatezza delle erbe medicinali o officinali affinché se ne possa fare un uso consapevole, soprattutto di quelle che per maneggevolezza e facilità di coltivazione possono essere cresciute anche nel giardino o sul balcone del proprio domicilio.

Con questo scopo, ovvero fare (in)formazione, nasce l’idea di creare una App dedicata. Gli strumenti digitali sono infatti oggi il mezzo cui gli italiani ricorrono di preferenza, rappresentando una fonte di confronto e consultazione a portata di mano ma che presenta il rischio di poter cadere “nella trappola” della disinformazione o della fake news se i contenuti non sono scientificamente accreditati. Obiettivo e rischio che il presente progetto educativo e digital-editoriale intende allontanare, nel rispetto degli utenti e dell’ambito di trattazione.

[PRESENTAZIONE](#) - Dott. Piercarlo Salari

[PRESENTAZIONE](#) - Dott.ssa Francesca Morelli



## SOMMARIO

### SPEZIE

L' ANICE STELLATO .....	5
LA CANNELLA.....	15
I CHIODI DI GAROFANO .....	25
IL CURRY .....	33
IL CARDAMOMO .....	43
L' ERBA DEL VESCOVO .....	53
LA NOCE MOSCATA .....	59
PEPE NERO SEMI .....	69
IL PEPERONCINO.....	83
I SEMI DI FINOCCHIO .....	103
SENAPE.....	119
WASABI .....	131

### ERBE AROMATICHE

L' ALLORO .....	141
L' ANETO .....	155
IL BASILICO .....	167
IL DRAGONCELLO.....	175
L' ERBA CIPOLLINA .....	181
LA MAGGIORANA.....	189
LA MALVA .....	197

LA MELISSA.....	209
LA MENTA.....	221
L' ORIGANO .....	231
IL PREZZEMOLO .....	241
IL ROSMARINO .....	251
LA SALVIA .....	261
IL TIMO.....	271

## **FIORI EDIBILI**

LA CALENDULA .....	279
LA CAMOMILLA .....	287
IL GAROFANINO .....	297
LA LAVANDA .....	305
LA MARGHERITINA .....	315
LA VIOLA DEL PENSIERO .....	325

## **DOCUMENTARI SCIENTIFICI**

[La biodiversità nelle erbe officinali](#)

[Le erbe officinali nelle diverse epoche storiche](#)



## L' ANICE STELLATO

Ciò che colpisce è senza dubbio la sua forma: una stella, legnosa, di colore bruno a cui deve anche il suo nome: Anice stellato, sebbene alcuni la chiamino anche staranise o badiam o badiane, scrigno del suo tesoro: i semi.

Botanicamente

L'anice stellato è chiamato "Illicium", termine che deriva dal latino "illicio", che significa "attrarre", mentre in Persiano il nome origina da "bādiyān", da cui la traduzione francese "badiane". Comunemente chiamata anice, fu Linneo, botanico svedese, a darle il nome di Pinpinella anisum nel 1753, Anisina che deriva dal greco e all'opposto significa 'scacciare'. L'anice stellato è il frutto dell'Illicium verum, pianta tropicale che appartiene alla famiglia delle Illiciaceae, originaria dell'Asia ma diffusa in tutto il mondo. È una pianta sempreverde che può raggiungere anche i 10 metri di altezza. Ha fiori grandi bianco-giallastri, formati da 15-20 petali disposti a spirale, e di valore decorativo, da cui si forma il frutto a forma, appunto, di stella con 8 punte legnose che a maturità si apre lasciando fuoriuscire il seme. Le foglie sono persistenti e simili a quelle della magnolia. Predilige posizioni molto soleggiate e climi con estati lunghe e molto calde.

[PODCAST](#) (proprietà)





SPEZIE

ANICE STELLATO



## **Territorio**

Sulle origini si nutre qualche dubbio: c'è chi dice che L'anice stellato sia nativo della Cina e del Vietnam e chi la fa risalire le sue origini alle antiche zone delle Mesopotamia, l'Egitto, terra fertile del Nilo. Oggi viene coltivato quasi esclusivamente nel sud della Cina, in Indocina e in Giappone. Sul nostro territorio si coltivava già in Toscana al tempo dei romani dove ancora oggi è presente. Ma lo si trova anche in Sicilia per le condizioni climatiche favorevoli e in Emilia. Nel Medioevo venne introdotta e coltivata anche nell'Europa centrale.

Attenzione! a non confondere l'*Illicium verum* con l'anice giapponese, *Illicium anisatum*, anche noto come "Anice Giapponese" o "Anice Stellato Bastardo" o "Shikimi". Si assomigliano molto nell'aspetto, solo i semi sono leggermente più piccoli ed hanno forma più arrotondata e un piccolo uncino, ma la varietà giapponese è altamente tossica e non commestibile, dunque destinato ad usi differenti. In Giappone viene infatti utilizzato come incenso, bruciato lentamente, senza fiamma, per deodorare l'ambiente.



SPEZIE

ANICE STELLATO

## **Gli usi**

È impiegato almeno in tre ambiti: in cucina, cosmetica e erboristeria.

- In cucina: L'anice stellato, contiene fra i suoi 'ingredienti' l'anetolo, una sostanza dal gusto simile dell'aneto e che ricorda un po' quello della liquirizia. Dunque ha un sapore piuttosto deciso che lo rende adatto alla preparazione di liquori, dolci, o bevande. Ma sappiate che ne bastano piccole quantità per insaporire pietanze e tisane. Prima di impiegarlo occorre sottoporlo a una procedura, lasciando bollire in acqua i baccelli e poi macinandoli con un mortaio fino ad ottenere una polvere fine che è possibile aggiungere come insaporitore ai cibi, soprattutto verdure stufate e carne.
- Della pimpinella, si possono mangiare le foglie: considerate a metà strada tra un ortaggio e un'erba aromatica, e che sono impiegate ad esempio per arricchire le insalate.
- È diffuso l'uso nella preparazione di tisane, sotto forma di decotto o infuso, intero o in polvere, mentre i semi sono impiegati nella preparazione di torte dolci e biscotti, soprattutto di Natale. Infatti insieme allo zenzero e alla cannella caratterizza molte preparazioni tradizionali delle feste, in particolare del nord Europa.
- Trova largo impiego in liquori fra cui sambuca, pastis, sassolino, Anisette, vari tipi di assenzio, mistrà, prodotto tipico marchigiano e laziale o il "Galliano".

L'anice stellato è inoltre usato nella ricetta francese del vin brulé o vin chaud, infine lasciato macerare nel caffè ne esalta sapore.

- In tutto il subcontinente indiano, è utilizzata nella preparazione del biryani e del masala chai. È ampiamente utilizzato nella cucina cinese, in quella malese, indonesiana e vietnamita dove ad esempio è ingrediente fondamentale per la produzione del phở, una zuppa di spaghetti.
- In cosmetica: si utilizza l'olio aromatico in cosmetica e profumeria, per la preparazione di dentifrici, colluttori e saponi.

Curiosità

Forse non è a tutti noto che:

- l'anice, assieme al finocchio ai chiodi di garofano, alla cannella ed al pepe è una delle spezie che fa parte delle "5 spezie cinesi". Secondo la leggenda questa miscela, impiegata nelle ricette in cucina, era una sorta di 'polvere magica' che racchiudeva i 5 elementi fondamentali cinesi - legno, fuoco, terra, metallo e acqua - ed i 5 sapori base - acido, amaro, dolce, salato e pungente.
- Il profumo e sapore dell'anice stellato sono inconfondibili e restano piacevolmente in bocca per diverso tempo.
- Masticare alcuni semi a fine pasto aiuta la digestione e migliora l'alito.
- già Plinio il vecchio ne conosceva l'utilità, come elisir di giovinezza e come sonnifero, e che Arabi, greci ed egizi ne facevano largo uso.



## La coltivazione

L'anice stellato pianta che non ha grosse esigenze: solitamente si coltiva in piena terra e in vaso se si abita in zone fredde e a rischio gelata durante l'inverno. Tuttavia ci sono alcune indicazioni da rispettare:

- La temperatura. Non deve scendere sotto i  $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$  e la pianta deve essere posta al riparo dai venti freddi e asciutti. Prevede temperature fra  $15\text{-}25^{\circ}\text{C}$ , sebbene resista al freddo, anche a temperature prossime allo zero.
- Il terreno deve essere molto fertile, sciolti, di medio impasto e con valori di calcare attivo ed argilla medio alti, garanzia di sviluppo ottimale. Inoltre deve essere dotato di sostanza organica ed avere capacità di drenaggio, al fine di evitare ristagni e eccessi di umidità.
- Irrigazione: è fondamentale soprattutto durante i primi mesi di vita della pianta, così da favorire l'eradicazione nel terreno. Una volta che la pianta è matura, le annaffiature dovranno essere diminuite e relegate esclusivamente ai periodi di siccità, sempre dosando l'acqua, per evitare i ristagni idrici. Spesso le precipitazioni naturali rappresentano una fonte di adacquamento sufficiente per l'anice.

## La moltiplicazione

Avviene solo per seme in semenzaio o in piena terra. I semi hanno una dimensione notevolmente piccola, pertanto occorre non esagerare con il terreno nella fase di copertura e lavoralo con accuratezza.

- In semenzaio: si predilige la semina nei mesi tra febbraio e marzo. Il semenzaio deve essere lasciato costantemente umido per permettere alla piantina di svilupparsi senza problemi e quando avrà germogliato sarà pronta per essere messa a dimora.
- In piena terra: si semina direttamente nell'orto o nel vaso prescelto, in primavera, a spaglio, tecnica che consente di ottimizzare uno spazio ridotto, oppure a file, metodo più razionale per una gestione successiva. In entrambi i casi il terreno deve prima essere ben lavorato ed affinato, poiché i semi sono molto minuti e non amano zolle grandi di terra. Come avviene per altre specie della famiglia delle ombrellifere, occorre attendere circa due settimane /un mese per vedere la germinazione delle piantine. Una volta nate, le piantine dovranno essere opportunamente diradate, lasciando spazi di circa 20 cm tra quelle rimaste, e usando molta attenzione perché in questa fase le piantine sono delicate.

- In vaso: deve essere di media dimensione, profondo almeno 25 cm. È possibile impiegare un terriccio specifico per le aromatiche, ma anche una terra universale, preferibilmente miscelata con una moderata dose di compost e qualche manciata di sabbia di fiume, cui è possibile aggiungere anche terra di campagna che porta microrganismi utili alla pianta. Prima di mettere il terriccio nel vaso è fondamentale predisporre uno strato di argilla espansa o ghiaia che garantisca il drenaggio dell'eventuale acqua in eccesso.

### **Concimazione e potatura**

È da preferire quella esclusivamente quella organica con letame maturo o compost, da somministrare con una lavorazione leggerissima del suolo in primavera. Dopo questa prima concimazione se ne possono effettuare ulteriori con concimi a lenta cessione da somministrare durante le mezze stagioni. La potatura della pianta è necessaria solo per eliminare i rami secchi o per eccessiva vegetazione della parte interna.



## **Raccolto e conservazione**

L'estate quando i fiori (le ombrelle) virano di colore e diventano marroni-grigiastre rappresenta è il momento più adatto per la raccolta, in quanto i semi di anice sono maturi. Per una buona raccolta e conservazione successiva, occorre recidere le ombrelle alla base, legarle in mazzi e appenderle a seccare, meglio se avvolte in panni, che consentono la traspirazione ed evitano il deposito di polvere. Scegliete per l'essiccazione un luogo ombreggiato e ventilato. Quando saranno pronte, sbattete le ombrelle così da fare uscire tutti i semi, che potrete in parte utilizzare e conservare in cucina e in parte tenere come seme per l'anno dopo.

## **Malattie e parassiti dannosi**

L'anice potrebbe essere colpito sulle foglie da una malattia fungina, la sclerotinia, che è possibile prevenire con irrorazioni con infusi o macerati di equisetto (*Equisetum arvense*), o con un prodotto a base di propoli. Alla prima comparsa dei sintomi, riconoscibili per una tipica efflorescenza biancastra, eliminate le parti infette e metterle nel cumulo di compostaggio, se non vi è possibile bruciarle.

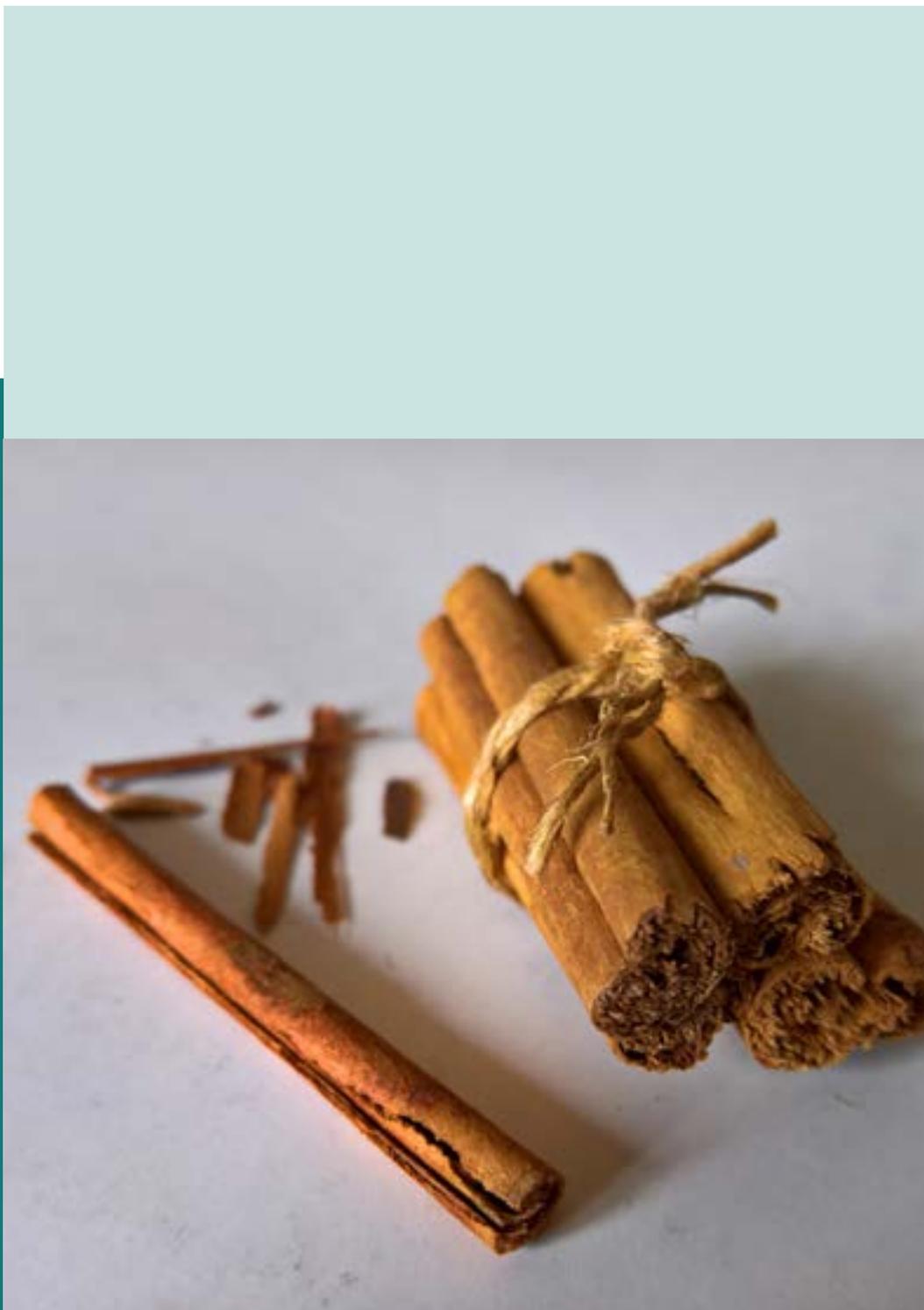
## LA CANNELLA

La forma "a pergamena", arrotolata naturalmente su se stessa, è uno degli aspetti che la caratterizzano. Avere indovinato di quale spezia stiamo parlando? È la cannella, ricavata dalla corteccia interna dell'omonimo albero. Dall'aroma pungente simile a quello dei chiodi di garofano, è utilizzata in cucina, in ricette dolci e salate, e per profumare bevande e liquori. Nota fin dall'antichità, la cannella era considerata una spezia sacra e 'da re'.

Le origini. La cannella appartiene alla famiglia delle Lauracee ed al genere Cinnamomum, da cui deriva anche il suo 'secondo' nome: cinnamomo con cui è ugualmente nota. È un albero sempreverde originario dello Sri Lanka, nell'Oceano Indiano, seppure la si trovi anche in paesi tropicali come la Malaysia, il Madagascar, le isole Antille e in paesi orientali, a partire dalla Cina. Non a caso le varietà più diffuse sono proprio la cannella di Ceylon vera e propria, la *Cinnamomum zeylanicum*, e la cannella cinese, la *Cinnamomum cassia*, che si differenziano anche per la qualità.

[PODCAST](#) (Proprietò)





LA CANNELLA



**Infatti:**

- La cannella di Cylon è un albero di modeste dimensioni, che può raggiungere un'altezza fino a quindici metri. Presenta una chioma densa, tondeggiante, con rami e fusto ricoperti da una corteccia fessurata e di colore marrone chiaro. Le foglie sono sempreverdi, di dimensioni discrete, lunghe fino a 18 centimetri, con apice appuntito e nervature che si possono facilmente riconoscere. I fiori sono bianchi, di dimensioni molto piccole e molto 'aromatici' che si raggruppano in infiorescenze collocate all'apice o all'ascella delle foglie. Il frutto, infine, è una bacca di colore viola al cui interno si può trovare un singolo seme. Questa varietà è di qualità più pregiata: ha sapore più dolce e viene raccolta due volte all'anno, in primavera e autunno, dopo la stagione delle piogge.
- La cannella cinese, invece, è un albero dalle dimensioni particolarmente elevate, dalle foglie appuntite e dalla corteccia di colore grigiastro. Si caratterizza per un colore rosso vivo, con aroma e sapori meno delicati. Viene prodotta in Cina, Bangladesh, India e Vietnam, ed è di qualità inferiore.

Cosa contribuisce a rendere più o meno pregiata la cannella? Lo spessore della corteccia, quanto più è sottile tanto più la cannella è di qualità, ma anche la 'sostanza'. I bastoncini sono più pregiati rispetto alla polvere e le sue forme in cui la cannella può essere disponibile. In quanto quest'ultima si presta a sofisticazioni che tendono ad alterarne le caratteristiche originarie.



## Da dove si ricava

La cannella, al contrario di altre spezie che vengono ricavate da foglie e fiori, si ricava dai rami o dai piccoli fusti dell'albero di cui si utilizza esclusivamente la parte interna della corteccia dopo averla sottoposta a un processo di essiccazione. Il pregio della cannella dipende dall'età dei rami da cui si ricava: più sono giovani, più la qualità è migliore.

Una spezia....dalla storia millenaria. Le prime testimonianze sull'uso della cannella si trovano già nella Cina del 2700 a.C. e nel libro dell'Esodo della Bibbia. Si sa che veniva utilizzata dagli antichi Egizi per le imbalsamazioni e ci sono citazioni riferite al mondo greco e latino come ad altri paesi orientali, soprattutto in Cina dove si attesta un uso medico-terapeutico della cannella già nel 2700 a.C. Gli arabi la denominarono Kin Anomon, "pianta profumata della Cina". Proprio per le sue proprietà benefiche fin dall'antichità la cannella è stata a lungo considerata una spezia per re e imperatori: Mitridate, re del Ponto del I secolo a. C, la inserì all'interno della sua Tiriaca, la mistura di spezie ed erbe da lui creata come antidoto a molti veleni. Solo nel Medioevo però iniziò a diffondersi in Europa e in quest'epoca divenne anche il simbolo del potere di nobili e aristocratici a tal punto che nel corso dei banchetti, la quantità di cannella utilizzata era proporzionale all'importanza degli ospiti. Adoperata come dono per re e regine, la cannella fu anche alla base del potere commerciale di Venezia, crocevia e luogo di incontro tra l'economia europea e quella orientale.

Ancora, nel Rinascimento l'astrologo Nostradamus asserì che la cannella era uno degli ingredienti del suo potente filtro d'amore, capace di far innamorare chiunque ne bevesse un sorso, ma furono gli Olandesi, intorno al 1600 a commercializzare e diffondere la cannella dallo Sri Lanka ai paesi anglosassoni e germanici.

#### **....e sacra**

A cosa deve la cannella questo attributo? Di certo a miti e leggende. Si dice infatti che venisse utilizzata dall'araba fenice come base per il suo nido e proprio da questo uccello la cannella acquisirebbe molte delle sue capacità terapeutiche e curative, come asserisce anche il poeta latino Ovidio, nelle Metamorfosi, dove scrive : "Dopo aver vissuto 500 anni, [la Fenice] con le fronde di una quercia si costruisce un nido sulla sommità di una palma, ci ammonticchia cannella, spigonardo e mirra, e ci s'abbandona sopra, morendo, esalando il suo ultimo respiro fra gli aromi".

#### **Gli usi della cannella**

Sono, invece, 'profani' per non dire goderecci. Infatti viene usata prevalentemente in cucina, nel food&beverage, dolce e salato. La cannella si presta per la preparazione di:

- Dolci: dai prodotti da forno come biscotti e torte al pane, a dolci al cucchiaio come aroma di budini e creme, ad esempio della crema catalana, ma anche per speziare la frutta cotta come mele, uvetta e pinoli.

- **Dieta quotidiana:** è adatta per dare profumo a yogurt, cappuccino, per aromatizzare il latte caldo o il caffè tanto che in Portogallo viene servito proprio con un bastoncino di cannella.
- **Salati:** dalla zuppa di zucca con cannella al riso (aggiunto alla cottura contribuisce ad abbassare l'indice glicemico), dalle carni conservate, alle salsicce, ai wurstel e ragù di carne: tutti piatti che possono vantarsi anche del sapore della cannella.
- **Bevande:** può essere aggiunta alle tisane assieme allo zenzero, soprattutto durante i mesi invernali, può essere consumata in abbinamento al miele per un effetto preventivo contro alcuni disturbi di stagione, fino ad essere impiegata in qualcosa di più forte e alcolico come i grog ad esempio, o la sangria di cui è fra gli ingredienti chiave e il ben noto vin brûlé.

L'uso della cannella in polvere o in stecca è definito dalla finalità: la polvere è indicata per la preparazione di dolci, prodotti da forno, pane e infusi alla frutta, le stecche per infusi, vin brûlé, creme o salse che prevedono l'ebollizione, in cui sarà necessario aggiungere al composto le stecche e fare bollire il tutto per qualche minuto.

In erboristeria: viene usato soprattutto l'olio essenziale, estratto dalle foglie e dai rami giovani, mediante distillazione in corrente di vapore. Si presenta come un liquido giallo scuro, con aroma gradevole e profumo speziato, adatto per massaggi, suffumigi e profumare gli ambienti.

### **Coltivare la cannella**

Non presenta particolari difficoltà e si può riprodurre per seme o per talea o per divisione dei cespi.

- **Per seme:** è la modalità più semplice e efficace, dato che permette ai semi di germinare in modo estremamente veloce, con semina in primavera.
- **In vaso:** è necessario dotarsi di un vaso molto piccolo o un semenzaio, inserendo all'interno un po' di terriccio, in cui piantare i semi, sempre in primavera. Il vaso va collocato in luogo asciutto, all'ombra ma dove arrivi comunque sufficiente luce. All'incirca dopo quattro mesi, le piantine andranno spostate all'aria aperta o in un vaso più grande in modo che l'albero possa crescere e svilupparsi al meglio. I vasi vanno mantenuti al caldo e non devono essere innaffiati eccessivamente per evitare che le radici marciscano, aumentandone la frequenza nella stagione estiva, attendendo comunque sempre che il terreno sia ben asciutto. Quando i rami avranno raggiunto i 3 cm di diametro e tendono a un colore violaceo è bene tagliarli a 5 cm dal tronco per consentire nuova germinazione.

## **Terreno**

Sono da preferire terreni umidi, profondi, sciolti e ottimamente drenati, con una buona ricchezza di sostanza organica, mentre sono da evitare terreni compatti che possono favorire ristagni idrici.

## **La potatura e la raccolta**

La potatura va fatta ogni due anni e sempre dopo due-tre anni la cannella darà i suoi frutti e sarà possibile procedere alla raccolta. Ricordiamo che la cannella si ricava dalla corteccia dei rami più giovani, pertanto dovrà essere rimossa dall'albero e fatta essiccare. Durante questo processo la corteccia assumerà l'aspetto tipico del bastoncino che si arrotola su se stesso. Sarà necessario, una volta essiccata, rimuovere la corteccia esterna per raggiungere quella interna che va precedentemente strofinata o bagnata con acqua per fare in modo che si ammorbidisca, procedendo poi a delle incisioni orizzontali e verticali con un coltello per staccarla dal tronco.

## **L'essiccazione**

Occorre lasciare i bastoncini all'ombra per un giorno, spostandoli poi al sole per altri 3-4 giorni in modo da completare la preparazione, farli arrotolare ed assumere il caratteristico colore. La cannella di migliore qualità è quella che si raccoglie dalla parte centrale dell'albero, mentre la qualità diminuisce progressivamente mano mano che ci si avvicina alla base.

## **Conservare la cannella**

Sia in stecche o in polvere, la cannella si mantiene a lungo, conservata in contenitori ermetici, in vetro, e in ambiente asciutto, al riparo da umidità, calore e luce. In polvere perde più facilmente l'aroma e una volta aperto il barattolo andrebbe consumata più velocemente, mentre le stecche si mantengono più a lungo.



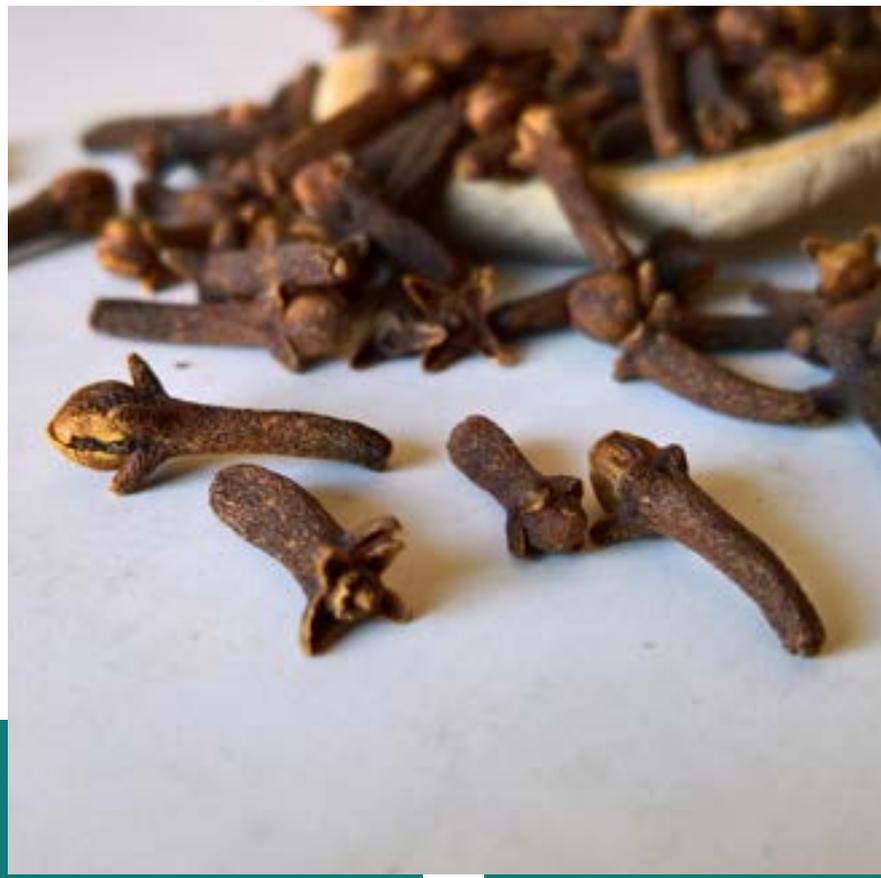
## I CHIODI DI GAROFANO

Non lasciatevi ingannare, i chiodi di garofano non hanno nulla a che fare con i fiori di cui portano il nome e nemmeno con il pimento, chiamato anche pepe garofanato. Il nome lo devono proprio alla loro forma: simile a quella di un chiodo, nella parte allungata, con la sommità che invece ricorda vagamente un garofano. È una droga (spezia) di origine asiatica, 'misteriosamente' arrivata in Europa, impiegata in cucina per la preparazione di dolci e piatti salati, cui si riconoscono anche proprietà terapeutiche fin dall'antichità.

Il nome scientifico. Popolarmente li conosciamo come chiodi di garofano, ma con il nome botanico ha poco a che fare. Infatti propriamente dovremmo chiamarli *Eugenia caryophyllata* oppure "*Syzygium aromaticum*", Attorno al nome però c'è un po' di mistero: infatti lo si fa derivare da Eugenio di Savoia Carignano, un Asburgo del XVIII sec. particolarmente dedito alle scienze, che così lo ha chiamato, come pure al fatto che questa spezia contenga eugenolo, un propenilfenolo che rappresenta fino all'80% dell'olio essenziale, estratto dalle foglie e che conferisce il particolare aroma forte, intenso e speziato, ma anche dolce e profumato. Qualità che hanno reso i chiodi di garofano protagonisti di molte ricette, di usi erboristici, in cosmetica e usi domestici.

[PODCAST](#) (Proprietà)





SPEZIE

## I CHIODI DI GAROFANO



## Le origini

Sono orientali, si tratta infatti di una pianta della famiglia delle Myrtaceae, al pari del mirto sardo ad esempio, che si fa risalire alle "Isole delle spezie": le Molucche, nell'Oceano Indiano. Queste furono a lungo sottoposte al dominio coloniale di portoghesi e olandesi, che imposero una sorta di monopolio e impedirono che questa preziosa spezia venisse riprodotta altrove. Verso la fine del 1800 le prime piante di chiodi di garofano iniziarono a essere esportate in luoghi esotici quali l'isola di Zanzibar, l'arcipelago delle Antille, le isole Mauritius. Oggi questa spezia è coltivata nelle aree tropicali di Sudamerica, Africa e Asia. In Italia, visto che ama i climi molto miti e riparati, è coltivabile in piena terra al Sud e a Nord in vaso. Ma c'è anche un'altra teoria che sostiene che i chiodi di garofano siano stati scoperti da Réunion da Pierre Poivre (1719-1786) e che li esportò nelle colonie perché fossero coltivato. Pare che giunsero e si diffusero in Europa nel IV-V secolo, solo dopo le crociate e fra le classi agiate: per secoli, come detto furono commercializzati in esclusiva da Olanda e Portogallo, finché i Francesi trafugarono alcune specie che piantarono nelle proprie colonie, rendendoli più accessibili a tutti.

## **L'aspetto**

È un albero sempreverde di 10-15 m d'altezza dalla chioma rotonda, composta da foglie ovali-lanceolate di color rosso che crescendo tendono al verde cupo. Presentano, in trasparenza, numerosi puntini traslucidi, ricchi d'olio essenziale. Le infiorescenze, a pannocchia, sono composte ciascuna da 20-25 fiori color cremisi e giallo. I chiodi di garofano verrebbero ricavati proprio da questi boccioli, una volta raccolti (il periodo migliore è dopo la stagione delle piogge, quando i fiori sono rosa) e lasciati seccare al sole.



## Gli usi

Sono svariati: dalla preparazione di cibi a bevande, da prodotti a essenze per il corpo, fino a scopi pratici. Ecco cosa si può fare con i chiodi di garofano

- **In cucina:** Si presta per la preparazione di pietanze salate e dolci. Danno aroma a stufati e stracotti, ragù e salse di pomodoro, lingua e prosciutto, polpettoni e conserve di verdura. Fra le verdure possono essere usati steccare la cipolla, le carote ma anche il carré di maiale. Possono essere aggiunti nelle preparazioni in agrodolce, a verdure sott'olio, brodi e umidi di carne e pesce, o impiegati per aromatizzare formaggi stagionati o le marmellate da abbinarvi, per sterilizzare marinate e salmì o per dare un gusto speziato ad arrostiti, insaccati. Avendo un gusto molto forte per dare profumo ai patti ne basterà solo uno. Fra le 'dolcezze', sono tra le spezie tipicamente invernali e utilizzate nel periodo di Natale utilizzati per aromatizzare frutta cotta, mele al forno, creme, dolci, strudel, panpepati e biscotti. Fra le bevande sono apprezzatisi per i vini e i liquori. In Italia ad esempio è largamente usato nel vin brûlé, per la preparazione del nocino o nei cocktail di frutta, nella preparazione di thè e infusi. Infine, dall'olio essenziale, ricavato dagli scarti di lavorazione, si può estrarre per sintesi la vanillina, utilizzata nelle preparazioni dolciarie.

- **All'estero, in cucina:** In America i chiodi di garofano sono usati per preparare il prosciutto cotto; in Gran Bretagna sono essenziali nel Christmas Pudding; in Germania si impiegano nel pane speziato; nei Paesi scandinavi profumano il pane, i biscotti e le torte alla frutta; in India fanno parte, assieme ad altre spezie, del Garam Masala (curry).
- **In erboristeria e cosmesi** per la preparazione di infusi, oli essenziali o anche deodoranti profumati per l'ambiente.

### **Usi pratici**

Forse sono meno note le qualità dei chiodi di garofano ad uso domestico dove possono essere impiegati con vari scopi:

- Bruciati nel barbecue, nel caminetto o in un braciere, liberano nell'aria l'aroma che cancella i cattivi odori.
- Mezzo limone steccato nella parte tagliata con i chiodi di garofano tiene lontane le mosche per 2-3 giorni.
- Un'arancia intera steccata esternamente, avvolta in carta velina e lasciata seccare dentro una scatola o un cassetto per un mese, è un efficace antitarma, il cosiddetto pomander.
- Quattro-cinque chiodi o 10 gocce d'essenza posti nell'acqua, sostituendola ogni settimana, degli umidificatori del termosifone profumano l'aria.
- Qualche goccia d'olio essenziale di chiodi di garofano sparsa sulle zampe dei tavoli allontana i dentini dei cagnolini e le unghie dei gatti.



- Posizionati in una ciotola sono un ottimo deterrente per le farfalline da cibo mentre negli armadi tengono lontane le tarme oltre, ovviamente, a profumare.
- Secondo alcune credenze popolari, i chiodi di garofano aiutano ad attirare il denaro e la buona sorte e proteggerebbero addirittura dal malocchio.
- In Indonesia esistono delle sigarette aromatiche che hanno tra gli ingredienti proprio i chiodi di garofano.

**Sono ricchi di sostanze buone** I chiodi di garofano contengono fibre, flavonoidi, tannini, triterpeni e composti volatili tra cui l'eugenolo, componente base dell'olio essenziale e responsabile del potere analgesico di questa spezia ma anche discrete quantità di beta cariofillene, un antinfiammatorio naturale. In media, i chiodi di garofano contengono circa 275 calorie per 100 grammi.

### **Coltivazione**

La pianta dei chiodi di garofano cresce bene in zone molto umide e calde. Non sopporta bene le temperature sotto i 5 °C e nemmeno i raggi diretti del sole, pertanto nel Nord va ricoverato in serra calda o veranda da ottobre ad aprile. Gradisce un terreno di medio impasto, pH verso l'acido, che si può preparare miscelando del terriccio universale con della torba. Se viene coltivato in vaso, ogni 2 anni va effettuato un rinvaso in un contenitore più grande, sono da preferire i vasi in tessuto geotessile, molto versatili e leggeri. Oltre a dare il vantaggio di poter essere spostare in casa nei mesi freddi, si mantiene più piccola e più bella dal punto di vista ornamentale.

## Irrigazione e concimazione

L'irrigazione deve essere regolare in estate, ma non eccessiva. Nelle altre stagioni la pianta va bagnata solo di tanto in tanto. La si può concimare una/due volte l'anno, in primavera e in autunno, con del concime organico specifico per le piante acidofile, come i lupini macinati.

\*\*\*

## La raccolta

I chiodi vengono raccolti a mano uno per uno, prima che si schiudano, in due periodi dell'anno, da metà a tarda estate a poi ancora a metà inverno. Va effettuata 1-2 giorni prima della fioritura, quando i calici sono ben rossi. Vanno prima immersi in acqua bollente per pochi minuti e poi essiccati al sole finché, da rossi che erano, divengono rosso scuro, ruvidi al tatto, perdono due terzi del loro peso e, se schiacciati fra le dita, lasciano tracce oleose e sprigionano l'aroma. Un albero produce in media 3 kg di chiodi l'anno che possono essere conservati in barattoli a chiusura ermetica di vetro scuro.

In alternativa possono essere acquistati interi o polverizzati, e possono essere mantenuti in barattoli e ben chiusi e al buio, anche per un anno. Se interi, il colore non deve essere troppo scuro, perché indica una qualità scadente: l'essiccazione è stata eccessiva o i boccioli fiorali erano di seconda scelta. Ove possibile, è preferibile utilizzare la spezia proveniente dalle (poche) coltivazioni biologiche esistenti.



## IL CURRY

“Paese che vai, curry che trovi”: non è una svista, ma una corretta interpretazione del detto popolare. Infatti del curry, mix di spezie originaria dell’india, ne esistono diverse varianti ‘di tutti i colori’ a seconda delle combinazioni che ne fanno i territori in cui viene impiegato. Se volete scoprire i gusti piccanti, allora proseguite la lettura.

La pianta. Forse non è noto a tutti che esiste una pianta del curry, ancor prima della spezia. Si tratta di un albero ornamentale il cui nome scientifico è *Murraya koenigii*, che non tradisce le origini indiane, appartenente alla famiglia delle rutacee. Dal territorio nativo di India e Sri Lanka, la pianta si è poi diffusa nelle zone tropicali e sub-tropicali di Cina, Africa e Australia. In Italia spesso si scambia la vera pianta del curry con la più nota *Murraya paniculata* o esotica che invece è un arbusto o piccolo albero utilizzato come siepe, molto comune nei vivai. L’albero di curry ‘originale’ può raggiungere una altezza anche di 10 metri e sviluppare un tronco largo sino a 40 centimetri che ramifica e produce grandi foglie composte da 11 a 21 foglioline di colore verde scuro e lucido. Anche le foglie, piuttosto aromatiche, possono essere impiegate per la preparazione di un mix di spezie, come il noto masala indiano, ma ne riparleremo. I fiori, invece, sono di colore bianco, numerosi ma di piccole dimensioni che crescono a gruppi, ed hanno un intenso profumo.



SPEZIE

IL CURRY



Infine i frutti sono delle bacche sferiche nero-bluastro molto simili per struttura alle more, (in teoria) sono commestibili ma occorre fare attenzione ai suoi semi che sono invece velenosi.

### **Il curry 'multicolor' e multi-sapore**

Quello che noi conosciamo, non è una sola spezia, ma una polvere composita, costituita cioè da diverse spezie che ne danno 'essenza', sapore e colore differenti. La più nota è quella giallo-senape, il curry tradizionale, dal profumo fortemente aromatico, ma non è la sola polvere. Infatti il curry non è una spezia 'unica', neppure in India, dove la miscela varia persino da regione a regione. Molti paesi come Cina, Giappone, Thailandia e Pakistan hanno addirittura elaborato delle loro miscele, differenti a seconda della proporzione delle varie spezie. Da tradizione:

- il curry classico, cioè il kaeng kari o curry giallo si compone di cumino, curcuma che gli conferisce il colore giallo, cannella, chiodi di garofano, coriandolo, fieno greco, noce moscata, zafferano, pepe nero, peperoncino, zenzero, cardamomo.
- Il green curry o kaeng khiao wan thailandese: è una polvere verde che deve il suo colore ad una varietà orientale di basilico, ma anche a origano, sesamo, timo, sale e maggiorana e si chiama Za'atar.

[PODCAST](#) (Proprietà) 



- **Il curry rosso:** è un mix di peperoncino, pepe nero, curcuma e cannella che rendono il gusto decisamente piccante e viene impiegato soprattutto per insaporire le carni. La particolarità è che in questa variante le spezie vengono tostate prima di essere macinate; il sapore piccante può essere mitigato mescolandolo con latte o una salsa yogurt, ottenendo una varietà molto più aromatica.

In funzione della piccantezza, data proprio dal mix di spezie scelte, il curry viene diviso in:

- **"very hot"**: la variante più piccante
- **"hot"**: piccante
- **"mild"**: mediamente piccante o talvolta piccante
- **"sweet"**: ma non lasciatevi ingannare, poiché a dispetto della terminologia inglese, non ha nulla di dolce.



## Usi del curry

È certamente la spezia base della cucina indiana, chiama masala. Esistono svariate qualità di masala, di cui i più famosi sono:

- **il garam masala** o miscela bollente: una combinazione di spezie molto piccanti, come peperoncino, aglio, polvere di zenzero, sesamo, semi di senape, finocchio e altre spezie tostate;
- **il tandoori masala** che prende il nome dal forno cilindrico in terracotta in cui si cuociono le carni, composto da pepe di Cayenna, coriandolo, chiodi di garofano, aglio, cardamomo, fieno greco, cannella, pimento, cipolla e zenzero. L'utilizzo fra i più noti, anche in occidente è nel pollo al curry, oppure in abbinamento a verdure e riso. Tuttavia, il curry non è impiegato solo in India, in tutti i paesi orientali si consuma questa spezia: in Asia, Thailandia, Pakistan, Singapore, Giappone e Cina.
- Esiste ad esempio un **curry giapponese**, impiegato come base di pietanze fra le più popolari della cucina nipponica, tra queste curry con riso, curry con udon (una sorta di spaghettoni) oppure è servito come karē-pan, un panino impanato e fritto, farcito con curry.
- Il curry è utilizzato anche nella cucina africana come ingrediente del cous-cous.

- In Occidente, tra i piatti più gettonati che lo impiegano ci sono: il pollo al curry, il riso basmati al curry, il cous cous, il dahl di lenticchie al curry, le polpette vegetariane al curry, i gamberi al curry, nonché le numerose salse miscelate con questa spezia e servite in accompagnamento ai secondi. Ancora è presente in moltissime ricette a base di zuppa e verdura, per esempio le koftas, particolari polpettine di verdure e il dal, lo stufato di lenticchie, carote al curry, il risotto curry e calamari, lo spezzatino di manzo riso e curry. Dunque,

- Il curry in polvere viene impiegato come 'aggiunta' a un alimento per esaltare gli aromi ed impreziosire i sapori, non come spezia singola né è indicata per la preparazione di tisane e infusi, come accade invece per altri aromi e sapori speziati.

- In Italia il curry in polvere viene utilizzato in ricette salate, ma anche dolci, o in forma di salsa, per accompagnare carne, riso o pesce. Oppure, più comunemente, come tocco finale, spolverizzato sulle pietanze per arricchirne l'aroma.



## Salsa curry

Non vi sarà passato inosservato che abbiamo citato la salsa curry. Anche in questo caso non è una svista; infatti dalla spezia si può elaborare anche una salsa che si abbina bene a polpette di salmone o altro pesce, a piatti di carne, pollo e pietanze a base di riso. Ma non solo: la consistenza vellutata ne consente l'impiego anche nella dipping sauce, ideale per aperitivi e cene e/o per intingere e rendere gustosi spiedini, crostacei o altro. Preparata in casa alla salsa può essere integrata, oltre alla polvere, una chutney di mango o un cucchiaino di marmellata di albicocche.

## Curiosità sul curry

Lo sapevi che:

- Il nome "occidentale" deriva probabilmente dalla parola hindi turkarri, che significa "umido", "stufato". Il curry arriva in Europa durante il periodo del colonialismo e la prima tappa è l'Inghilterra attraverso i mercanti della Compagnia delle Indie.
- La prima ricetta con il curry in Europa è comparsa nel 1747 in un testo di Hannah Glasse nel volume: "The art of cookery made in plain and easy".
- Il curry può dare dipendenza. Il gusto di questa spezia è così potente da soggiogare le papille gustative, tanto che il palato non può più frane a meno.

- Si consiglia di consumare il curry una volta a settimana, alternandolo alle altre spezie e regolandosi in base alla propria condizione e alle proprie necessità, sempre comunque in moderate quantità.
- Una spolverata di curry nelle diverse preparazioni, può contribuire anche a ridurre il consumo di sale, promuovendo la salute di arterie e cuore abbassando il rischio di ipertensione.
- Per preservare l'aroma si consiglia l'acquisto in piccole quantità e la conservazione in luoghi freschi, lontano da fonti di calore.
- Il fogliame della pianta può essere anch'esso utilizzato in cucina come spezia per insaporire diversi piatti.



## La coltivazione

Nonostante privilegi climi tropicali, il curry può essere coltivato anche in Europa. In caso di zone con clima freddi e soggetti a gelate si può coltivare in vaso, meglio se in serra intermedia o giardino d'inverno. Occorre tuttavia avere qualche accortezza, infatti il curry vuole:

- molta luce, ama le posizioni esposte al sole anche se sopporta comunque anche la mezza ombra. La posizione migliore è l'esposizione verso est, verso sud o ovest. È da evitare, invece, l'esposizione a venti forti e correnti d'aria cosicché la pianta possa svilupparsi al meglio e produrre foglie, fiori e frutti in abbondanza.
- Le piante di curry possono essere coltivate in pieno campo o in contenitori e vasi. In inverno dovranno essere portate in case per proteggerle dal freddo, dal gelo e dai venti. Nelle zone del Sud Italia la coltivazione esterna in campo richiederà comunque una protezione con tessuto non tessuto da rimuovere una volta finito l'inverno.

## La potatura

Di norma la pianta è soggetta a potatura per mantenere uno sviluppo contenuto, tuttavia questa operazione potrebbe limitare la crescita dei polloni, getti radicali che spuntano dal terreno. Nel caso, sarà necessario tagliare anche questi oppure farli sviluppare cercando di creare una piccola foresta molto fitta di curry, simile ad una siepe.

## **Propagazione**

Il curry si può propagare da seme in primavera, fatto germinare precedentemente in semenzaio, oppure per moltiplicazione.

## **Terreno e irrigazione**

Sono da preferire terreni umidi, ricchi di humus e molto ben drenati. Le necessità idriche sono medie, tuttavia l'innaffiatura va attuata solo quando il terreno risulta asciutto, così da evitare tra una irrigazione l'altra la formazione di ristagni di acqua che potrebbero danneggiare le radici. Al fine di evitare la presenza/permanenza di acqua in prossimità dell'apparato radicale e favorire la distribuzione idrica e l'umidità sottoterra, è consigliato aggiungere argilla espansa o altri materiali porosi nel terreno. Infine è bene innaffiare regolarmente durante il periodo vegetativo, invece la concimazione non è richiesta.

## **Raccolta delle foglie di curry**

Può avvenire tutto l'anno, essendo sempreverdi, così da poterle utilizzare in cucina in ogni momento e sempre freschissime. È possibile utilizzare anche la polvere ottenuta dall'essiccazione delle foglie ma l'aroma è meno intenso. Il nome indiano di queste foglie è "kari phulia" o "sweet neem leaves", cioè foglie dolci di neem, altra pianta comune in India dal sapore invece molto amaro ma dalla forma delle foglie simile al curry. Fate infine attenzione a non confondere le foglie della pianta del curry con foglie di un'altra erba chiamata Elicriso, *Helichrysum italicum*. Le foglie dell'elicriso sono aromatiche e ricordano vagamente il sapore del curry ma non sono le vere foglie della pianta del curry che vengono utilizzate in India.



## IL CARDAMOMO

Raffinata, rara, profumatissima, gusto pungente, aroma a metà fra menta e eucalipto. Sono alcune delle caratteristiche che ben descrivono il cardamomo. Una spezia appartenente alla famiglia delle Zingiberaceae, la stessa dello zenzero come si può intendere dall'assonanza, fra le più costose al mondo dopo lo zafferano e la vaniglia. Sono i semi, contenuti in una capsula, ad essere 'preziosi' per diversi usi: in cucina, per speziare i piatti, aromatizzare i dolci e la pasticceria in genere, per conferire a tè, caffè, liquori e bevande un sapore agrodolce, in medicina per trattare alcune specifiche patologie, in cosmetica sotto forma di olio essenziale.

### **Il suo territorio**

Non aspettatevi di trovarlo in natura sul territorio italiano: beninteso lo potete coltivare in casa, sul balcone e a breve scoprirete come o acquistarlo in erboristeria e negozi dedicati. La sua origine infatti è 'lontana': nasce e si coltiva prevalentemente in Nepal, India, Ceylon a seconda della varietà. Il cardamomo ama infatti i climi caldi-umidi, dove cresce e si sviluppa fino a poter raggiungere 20 metri di altezza; ha foglie lunghe e strette, fiori biancastri simili alle orchidee.



SPEZIE

## IL CARDAMOMO



Ma è il frutto che desta la maggiore attenzione e interesse: una capsula verde o marrone al cui interno sono custoditi i semi, da 4 a 8 di norma, anch'essi di colore scuro che possono essere usati interi o macinati. Se non intendete coltivarlo, è meglio acquistarlo in baccelli perché i semi perdono facilmente il loro aroma e consumarli poi 'freschi', sgranati al momento oppure essiccato. Va conservato in un contenitore con chiusura ermetica per preservarne intatte le qualità originarie.

### **Le varietà**

Il cardamomo si estrae da due piante: l'Elettaria, la più diffusa e nota con il nome scientifico di *Elettaria cardamomum* e l'Amomum. In particolare l'Elettaria si suddivide in altre sottospecie a seconda della territorialità, ovvero *Elettaria cardamomum* che è anche la più pregiata e dal sapore più intenso che si trova in India, nelle Cardamom Hills (le colline del cardamomo), una regione del Kerala e della costa del Malabar dove lo si può trovare ancora oggi allo stato selvatico, l'Elettaria *repens* invece originaria di Ceylon, Sri Lanka. Mentre l'Amomum *compactum*, diffuso soprattutto in Myanmar e Thailandia, è la varietà più amara, nota come cardamomo nero del Siam.

Riassumendo: esiste il cardamomo verde più delicato e aromatico e quello marrone/nero, dal sapore più amaro, tendente all'affumicato che è anche il più economico. A volte lo si può trovare anche bianco, ma i semi sono stati schiariti e hanno una qualità inferiore.

Le varietà determinano anche il diverso impiego: l'Elettaria cardamomum è utilizzata come spezia e in medicina. Viene talvolta fumato e costituisce l'alimento principale delle larve di una tipologia di falena, l'Amomum è invece un ingrediente della medicina tradizionale tibetana, indiana, cinese, iraniana, coreana e vietnamita.

Le varietà determinano anche il diverso impiego: l'Elettaria cardamomum è utilizzata come spezia e in medicina. Viene talvolta fumato e costituisce l'alimento principale delle larve di una tipologia di falena, l'Amomum è invece un ingrediente della medicina tradizionale tibetana, indiana, cinese, iraniana, coreana e vietnamita



Una spezia antica. Addirittura fra le più antiche del mondo. In India cresce da più di 5000 anni ed è chiamato anche "Capalga" e "Iliachi" e da allora è stato impiegato nei secoli con finalità diverse. Ad esempio gli Antichi Egizi usavano i semi per lavare i denti oppure dopo averlo ridotto in poltiglia come 'mezzo' per rinfrescare l'alito; in Europa, dove giunge per vie carovane, i Greci e Romani lo impiegano come profumo; nel Medioevo invece era utilizzato come conservante per gli alimenti.

Oggi è largamente impiegato in cucina, specie nella gastronomia etnica, anche per dare un tocco afrodisiaco ai cibi: lo si usa come aroma nella preparazione del caffè alla turca, del caffè arabo e del tè iraniano; nella cucina mediorientale, iraniana, turca e indiana è fra le spezie predilette per insaporire dolci o viene utilizzato nei mix di spezie. In India, il cardamomo è parte integrante del garam masala, appunto una mistura di spezie (il nostro curry), o del masala chai, un tè speziato con latte, oltre ad essere impiegato per insaporire il riso o mischiato a foglie di betel, un arbusto rampicante tipico dell'India e della Malesia, e frutti di areca, una sorta di palmetta, per formare il betel appunto, una 'polpettina' utile a rinfrescare l'alito e favorire la digestione. Ancora in Cina, il cardamomo aromatizza i piatti di carne arrostita, in Vietnam lo si unisce al brodo per la minestra di tagliatelle detta Phở, infine nella cucina etiope ed eritrea i semi sono utilizzati nella preparazione dell'Himbasha, un pane celebrativo.

Fra i paesi nordici, lo impiegano soprattutto Svezia, Finlandia e Germania per la preparazione di piatti tradizionali, di pane e prodotti da forno, ma viene spesso unito anche a cannella e chiodi di garofano. Infine negli alcolici è aggiunto in alcuni liquori al caffè o alle noci, nel vermouth e negli amari, ma può essere mixato anche in cocktail speziati o ai frutti tropicali, con esiti insoliti.

### **La coltivazione del cardamomo**

Se la tua passione è il giardinaggio e ami vedere crescere le essenze che poi aromatizzeranno i tuoi piatti, ecco come devi procedere alla coltivazione del cardamomo. Ci sono alcune regole da rispettare, in merito a:

#### **Esposizione**

Il cardamomo deve essere collocato in posizione ombreggiata e allo stesso tempo luminosa, ovvero mai direttamente esposto ai raggi del sole. La temperatura ideale per la sua coltivazione è infatti attorno ai 22 °C, nelle zone con temperature minime sotto i 10-16°C va coltivato in vaso in modo da poterlo agevolmente riparare d'inverno.

#### **Terreno**

Ha bisogno di un terriccio a pH acido, con valori compresi tra 5,1-5,5, che va costantemente inumidito. In caso il terreno sia molto argilloso va alleggerito mescolandolo con una buona dose di sabbia. Ma soprattutto occorre avere cura di irrigare/innaffiare il terriccio regolarmente dalla ripresa del ciclo vegetativo, mantenendolo umido, mai fradicio o inzuppato. In inverno l'irrigazione va ridotta al minimo e attuata solo se il terreno è secco, mentre in estate deve essere più frequente per favorire la maturazione dei frutti.



## **Concimazione**

Occorre trattare il terreno con un fertilizzante granulare specifico per acidofile, distribuito alla base del cespo. In piena terra, la pianta necessita di concimazione di supporto con del letame maturo mescolato con abbondante torba. Quando effettuare la concimazione? Alla fine dell'inverno, mescolandola nel substrato facendo attenzione a non danneggiare le radici, ripetendola poi ciclicamente ogni 3 mesi.

## **Coltivazione in vaso**

Indipendentemente dal clima, resta una buona scelta coltivare il cardamomo in vaso che deve essere profondo non meno di 40 cm e largo 30cm così da favorire la crescita della pianta. Mentre il reinvaso in un vaso più grande, va fatto quando le radici del cardamomo fuoriescono dai fori del drenaggio dell'acqua delle annaffiature, utilizzando un terreno fresco, argilloso con un pH compreso tra 4,5 -7.

## **Semina**

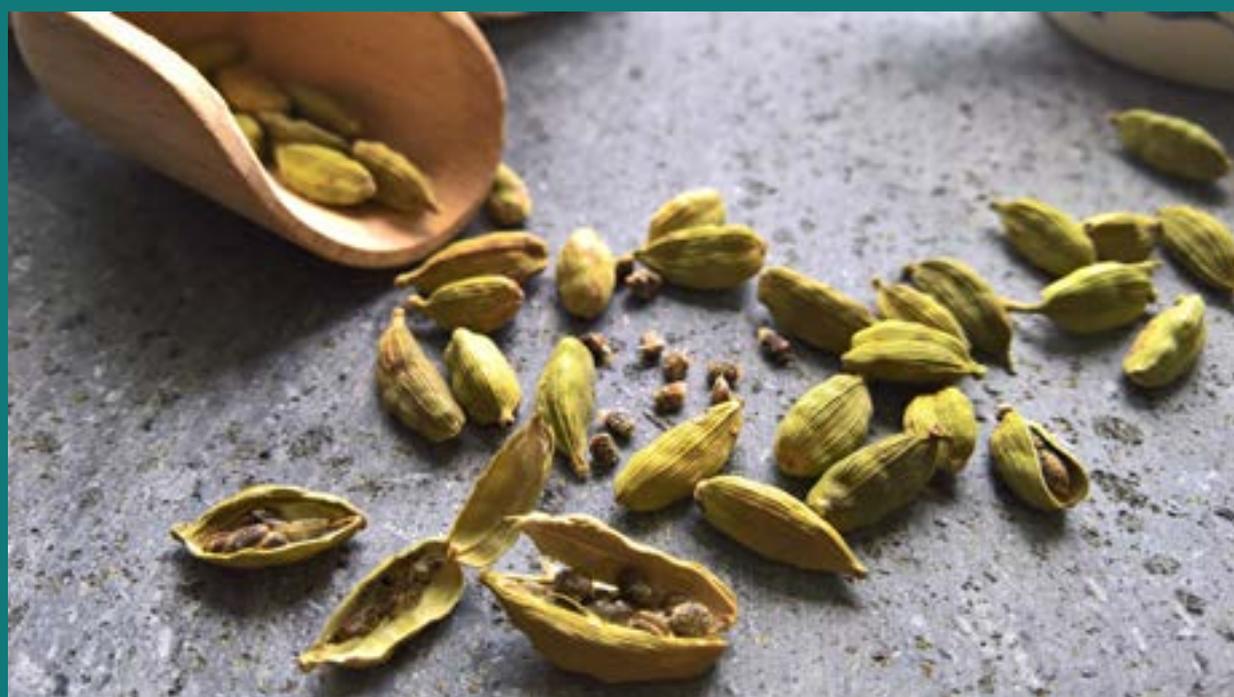
È consigliato l'utilizzo di semi raccolti da una pianta di almeno 5 anni di vita che vanno poi stratificati sulla superficie del terriccio a distanza di 2,5 cm l'uno dall'altro. Compiuta questa operazione i semi vanno coperti con uno strato di terreno spesso due o tre millimetri, misto a un po' di sabbia, avendo cura di mantenerlo umido fino alla germinazione dei semi, di norma dopo circa 30-45 giorni. Un volta nate, le nuove piantine vanno costantemente annaffiate e fatte irrobustire e dopo circa 90 giorni potranno essere trapiantate all'esterno o messe singolarmente in un vaso profondo.

## Propagazione per divisione dei rizomi

I rizomi, ricorderete, sono i germogli e vanno scelti fra piante ben sviluppate. Identificata quella più adatta la si estrae dal terreno con delicatezza e si divide la radice rizomata in 2-3 porzioni, ciascuna dovrà essere provvista di radici secondarie ben formate. Questo perché dovranno essere interrate all'istante in una buca adatte alle sue dimensioni ma mai troppo profonda, cosicché possa attecchire e crescere.

## La messa a dimora

Si effettua in buche profonde 2,5 – 4 cm, distanti tra loro dai 15 ai 45 cm, a seconda dell'ampiezza del terreno. Dopo l'impianto le radici vanno coperte con il terriccio messo da parte e deve essere compattato con le mani fino all'altezza del colletto. parte e deve essere compattato con le mani fino all'altezza del colletto.



Cosa devi ancora sapere? Di certo quali sono le modalità migliori per la raccolta, conservazione o i rischi che corre il cardamomo. Andiamo per ordine, allora: le bacche o capsule vanno raccolte quando sono ancora verdi e chiuse e si mettono ad essiccare al sole per pochi giorni. Successivamente si aprono manualmente e si estraggono i semi che dovranno essere a loro volta lasciati essiccare per circa 15-30 giorni. Generalmente la raccolta delle bacche si effettua 5-6 volte nell'arco di un anno, a distanza di 35-45 giorni, tempo richiesto dalla maturazione. Quando saranno pronti, conserva i semi in barattoli di vetro con chiusura ermetica, in un luogo buio e fresco.

Fai attenzione alla potatura, dovrai solo eliminare i fusti secchi e le foglie danneggiate. Il cardamomo è una pianta robusta, di rado viene attaccata da parassiti, mentre non trascurare il marciume delle radici che può prodursi facilmente a causa dei ristagni idrici nel terreno e tieni d'occhio il colore delle foglie: se diventano marroni, significa che sono esposte a luce solare intensa e l'umidità ambientale non è adeguata alla pianta se invece diventano gialle, il terreno di coltivazione è troppo povero di nutrienti. Un ottimo 'trattamento' è la nebulizzazione con acqua quando l'ambiente di coltivazione è troppo secco. Invece se occorre sostenere gli steli, legali a dei supporti conficcati nel terreno a distanza di 5 cm dalla base.

[PODCAST](#) (Raccolta e rischi)





SPEZIE

CARDAMOMO



## L' ERBADEL VESCOVO

Non confondetelo con il timo né con il cumino, può essere simile nel sapore prendendo dal primo il gusto un po' aromatico e dal secondo il lato più piccante, ma non nella sostanza. Infatti il *Carum ajowan Sprangue* è tutt'altra cosa. Non vi dice niente questo nome? E se dicessimo *Trachyspermum ammi*, nulla ancora? Certamente vi farete una idea più precisa se definiamo questa spezia con la sua denominazione più popolare: erba del vescovo. Non la conoscete?, non fatevene una colpa, non avete tutti i torti perché è una pianta rara che proviene da terre lontane, dal Medio Oriente. Ecco cosa possiamo raccontarvi al riguardo.

### L'aspetto

Piccoli semi, anzi minuti, di forma allungata e di colore variegato tra il grigio-giallino con profonde nervature verdi e beige. A guardarlo c'è chi dice assomigliano a un seme di sedano, tanto da essere confuso con il levistico o il sedano di campagna appunto: sarebbe però un abbaglio. Se lo annusate, abbiamo detto che l'odore si avvicina al timo, questo perché entrambi – timo e erba del vescovo - contengono una sostanza chiamata appunto timolo, in particolare l'ajowan prende il sapore dell'olio pungente del timo stesso, tuttavia mantiene un retrogusto aromatico tra l'anice e cumino. Una volta messo in bocca il seme dell'ajowan ha sapore deciso: intenso, pungente e leggermente amaro. 'Credenzialità' che devono guidare anche nelle quantità: poco è sufficiente per insaporire un piatto, anzi qualche seme basta per 5-6 porzioni.



SPEZIE

ERBA DEL VESCOVO

Ma i semi non sono i soli a poter essere utilizzati: anche le foglie, ad esempio, possono essere usate per aromatizzare, tipicamente le insalate. L'ajowan è usato nella cucina etnica, in particolare indiana, dove non è quasi mai usato fresco ma essiccato o arrostito o fritto in oli. Viene impiegato anche nella preparazione del classico curry, si abbina bene con patate, lenticchie e fagioli, verso i quali contribuisce a ridurre anche l'aerofagismo. In India, le lenticchie vengono cotte dapprima con la curcuma, poi aromatizzate con la tadka, una salsa ottenuta friggendo cumino, chili, ajowan, aglio e assafetida nell'olio o nel burro. Ancora lo si usa per dare più usto a pane e altri prodotti lievitati come le focacce e in questo caso i semi vengono macinati o pestati in un mortaio o più semplicemente frantumati con le dita per aumentarne il sapore, come pure a pesce, carne e ortaggi. Invece in Africa viene talvolta utilizzato come ingrediente in una miscela di spezie chiamata berberé, indispensabile per lo zighinì, il pepato stufato tradizionale di manzo e pollo; in Nepal è uno degli ingredienti del Panch phoran, un'altra particolare miscela di spezie. L'erba del vescovo è apprezzata in particolare dagli amanti della cucina vegetariana, tuttavia nelle cucine europee è sconosciuto, ma talvolta la si usa come sostituto del timo. Ad esempio se volete trasformare un semplice riso in bianco in un piatto oltremodo saporito ed originale è sufficiente aggiungere una piccola manciata di semi di ajowan nell'acqua durante gli ultimi minuti di cottura.

**La terra di origine** - L'erba del vescovo è una pianta ombrellifera, che richiama anche la sua forma naturale, annuale, che appartiene alla famiglia delle Apiaceae, strettamente imparentata al carvi, all'aneto e al cumino tedesco. È anche conosciuta con il nome di 'Cumino d'Etiopia'. Infatti questa pianta si è sviluppata inizialmente in Medio Oriente, con molta probabilità in Egitto perché cresce bene nei climi caldi e secchi, e poi fece la sua comparsa anche in India, Pakistan, Afghanistan e Iran dove ancora oggi viene coltivato. Lo si trova citato fin dall'antichità e nelle lingue antiche: nei testi in greco antico viene denominato "erba di Ammio", mentre in hindi prende il nome di ajwain. Non si usano solo i semi: ad esempio le foglie si prestano all'uso ornamentale per creare bordi o ciuffi intorno alle aiuole. Tre le spezie simili ci sono il Randhuni, ricavato dai frutti del *Carum roxburghianum* (sin. *Trachyspermum roxburghianum*), equivalente in sapore all'ajowan, usata esclusivamente in India, Indonesia e nel sud est asiatico e il levistico o sedano di monte, più comune in Europa e spesso confuso come detto con l'ajowan.



## Coltivare l'ajwain

Ha due habitat privilegiati: all'aperto se si vive in paesi molto caldi/tropicali dove si presta a essere coltivata come pianta perenne, in aree con climi più temperati può essere coltivato all'aperto o al chiuso dentro dei contenitori. Non presenta particolari difficoltà di coltivazione, ma è piuttosto difficile da reperire. In caso lo si trovi fresco in un negozio di specialità indiane, si può fare produrre la pianta dalle talee; si sviluppa in quasi tutti i tipi di terreno, sebbene preferisca quello alcalino. Non richiede molto materiale organico e, una volta interrato, avrà solo bisogno di annaffiature regolari e luce solare. Occorre fare attenzione che il terreno dreni bene ed avere cura di piantarlo in ampi spazi perché l'ajwain si espande con la crescita al pari della menta.



Il momento migliore per la semina diretta in campo aperto è dopo gli ultimi giorni di gelo, cioè da metà maggio, scegliendo una posizione non troppo assolata. È essenziale che il terreno sia preparato adeguatamente, ovvero va precedentemente vangato e reso soffice, aggiungendo anche del compost. Una volta che il terriccio e/o il terreno sono pronti, i semi freschi vanno sparsi in solchi posti a circa 30 cm di distanza uno dall'altro e coperti con la terra. La superficie deve essere mantenuta sempre umida, evitando i ristagni d'acqua. Dopo che i semi sono germinati, si procede a diradare le piantine. L'ajowan è una pianta annuale, che in condizioni ottimali è in grado di raggiungere anche un'altezza di 50 cm. In estate, tra le foglie finemente pen-nate, compaiono piccoli fiori, infiorescenze bianche, che come quelle di molte altre ombrellifere, vengono visitate con grande frequenza da api e bombi, un'altra tipologia di insetto appartenente alla famiglia degli imenotteri.

SPEZIE



## LA NOCE MOSCATA

Due spezie in una. È la caratteristica della noce moscata: ovvero un seme, bruno molto profumato e aromatico largamente impiegato anche nella nostra cucina in ricette dolci e salate, avvolto in un involucro rosso, il macis. Questo è una 'seconda' spezia, una sorta di pelle protettiva della noce moscata, anch'essa commestibile ma affatto o minimamente sfruttata alle nostre latitudini, invece amatissima in altri territori, in India ad esempio. Lo sapevate? Per conoscere meglio usi, proprietà, anche terapeutiche della noce mostrata, proseguite la lettura.

### Origini

La noce moscata è il frutto della *Myristica fragrans*: un albero o arbusto della famiglia della miristicacee, di grandi dimensioni che può arrivare fino a 7-10 metri di altezza, sempreverde, originario dell'Indonesia più precisamente dell'isola di Banda nell'arcipelago delle Molucche, ora coltivato in varie zone tropicali o subtropicali come Giava, Sumatra, Sri Lanka, India, Caraibi, Filippine, Asia meridionale e Africa. L'albero ha fusto eretto, corteccia di colore grigiastro, e legno che contiene un lattice di colore rosso o rosato, mentre la chioma è arrotondata, con ramificazioni dense, leggermente a spirale che lo fanno assomigliare a un albero di arancio. L'albero si completa con foglie ovali, appuntite, verde scuro, con la pagina superiore lucida e cerosa, piccoli fiori campanulati e numerosi frutti, anche fino a 2 mila specie due volte l'anno, di dimensione simili a piccole pesche, di colore verde, che divengono gialli a maturazione.



SPEZIE

NOCE MOSCATA

• Sono succosi e polposi tanto da essere usati per produrre marmellata nei luoghi d'origine, contenenti al loro interno un seme (la noce moscata) ciascuno, ricoperto da un arillo di colore rosso acceso (il macis) che diventa bruno-aranciato fino al giallo ambra, una volta essiccato. Il suo consumo in Italia non è pressoché nullo o molto scarso.

### I (bi)-gusti

Nonostante noce moscata e macis siano parte dello stesso frutto, il loro sapore non è affatto simile. Intanto il nome: sull'origine e il significato della noce moscata, se ne discute; infatti c'è chi ritiene derivi dal primo porto in cui è stata commercializzata, Mascate in Oma, altri semplicemente dal nome volgare con cui in origine veniva chiamata: *nucis muscatae*, noce dal profumo di muschio, e che richiama anche al significato del nome botanico: odore fragrante.

- **Il sapore della noce moscata** è raffinato, dolce, esotico con una nota appena piccante ma molto intenso. Quindi l'indicazione è a farne un uso in quantità molto moderata, solo una grattugiata (infatti la noce moscata viene consumata essiccata, e spolverata sulle pietanze), anche a causa dell'azione collaterale. Un consumo a dismisura ha infatti effetti eccitanti fino a poter essere allucinogena.



- **L'aroma del macis** è caldo, fiorito e penetrante, più dolce rispetto a quello della noce moscata, simile ad un delicato mix di cannella e pepe. In Oriente, oltre che in cucina, viene usato per le sue proprietà curative: ad esempio l'infuso di alcune schegge messe in ammollo nell'acqua combatte la nausea, aiuta la digestione e risolve problemi ai bronchi.

### **Storia e curiosità**

La noce moscata è una spezia 'antica': le prime notizie sulla pianta risalgono al I secolo quando Plinio il Vecchio nei suoi scritti parlava di un albero che racchiudeva due aromi distinti, riferendosi appunto alla noce moscata e al macis



- Era già conosciuta ai tempi dei Romani, considerata un prodotto davvero rarissimo. Cominciò a diffondersi solo dal XII secolo grazie agli scambi commerciali, ma sempre come merce rara, che si instaurarono con gli arabi durante il periodo delle Crociate, poi dal XV secolo, i Portoghesi decisero di aprire una via navale verso l'Oriente per rifornirsi direttamente e ottenere migliori tariffe. In Europa, nel XVI secolo divenne, così ricercata e apprezzata che fu presto motivo di aspre ostilità tra le potenze occidentali che tentarono di aggiudicarsene il monopolio. In particolare, fu causa di violente battaglie tra Inglesi ed Olandesi, che si contesero a lungo il dominio sulle Isole Molucche. Alla fine furono gli Olandesi a prevalere.
- Il suo sapore così aromatico e speziato appassionò l'Occidente: in alcuni libri si sosteneva che la noce moscata fosse un potente eccitante da portare sempre addosso o in tasca, era menzionata tra gli ingredienti afrodisiaci della "pillola dell'amore" e per i suoi effetti allucinogeni divenne nel Novecento lo "stupefacente dei poveri".
- Nel Medioevo era utilizzata per le sue virtù medicamentose. Si riteneva che tenerne una in tasca potesse proteggere dal contagio, durante le epidemie di peste. Si credeva inoltre che fosse efficace nei confronti dei problemi digestivi: si consigliavano infusi contenenti menta, pepe nero e noce moscata. Aveva anche la fama di curare le malattie respiratorie, di placare la nausea e i crampi intestinali. L'olio essenziale, invece, veniva impiegato per lenire i dolori reumatici e le contratture.

Infine, per l'azione sedativa, in dosi minime, veniva impiegata dagli schiavi durante le grandi traversate oceaniche, per attenuare la fatica e i disturbi derivanti dalle malattie.

- Durante il regno di Elisabetta I (1558–1603), la noce moscata, già apprezzata per tutto il Medioevo come spezia medicinale e conservante, divenne un popolarissimo rimedio contro la Black Plague: così domanda e prezzo volarono alle stelle.

### **E fra le curiosità?**

- La noce moscata polverizzata in India si fuma. In funzione delle proprietà intossicanti e allucinogene, la pratica è stata adottata da Paesi occidentali, anche da personaggi famosi, come il jazzista Charlie Parker.

- Nel linguaggio dei fiori e delle piante la noce moscata simboleggia la riunione, la volontà di rivedersi presto. Tanto che intorno al 1600 era comune portar con sé una noce da grattugiare ed aggiungere al vino o al cibo qualora si presentassero all'improvviso situazioni conviviali.

### **In cucina**

In occidente, la noce moscata trova largo impiego in ambito gastronomico, nella preparazione di piatti sia dolci sia salati a cui si abbina molto bene per il suo sapore delicato, aromatico e muschiato. In particolare è adatta:

- nella preparazione di alcune salse ricche e saporite, come la besciamella e salse a base di latte ma anche la salsa di cipolle, e per profumare contorni e carni come purè, verdure gratinate e/o lesse, arrostiti e polpette;



- è ideale per la farcia della pasta ripiena, i tortelloni ricotta e spinaci ne sono un esempio, i ragù e sughi in genere, ma anche per aromatizzare brodi di carne e vegetali, vellutate e zuppe. Si presta anche per essere inserita agli impasti di torte salate;
- in pasticceria viene impiegata nella preparazione di biscotti, insieme ad altre spezie come la cannella, zenzero e i chiodi di garofano, di budini, creme quali la crema inglese, gelati o torte, tra cui anche il Panforte o dolci in cui siano contenuti latte e panna, oppure ad essere grattugiata sulla macedonia di frutta;
- una spolverata si addice anche a cocktail e bevande alcoliche come vino caldo, punch e egg nog (bevanda inglese a base di latte, liquore e uova), vin brulé. In Medio Oriente la noce moscata arricchisce il sapore di carne, uova e formaggi; nella cucina etnica insieme al chiodo di garofano, allo zenzero e al pepe crea il *mélange de "le quattro spezie"*, molto utilizzato in India. Entra anche in alcune formulazioni del curry. Mentre in Europa è molto diffusa nella cucina tedesca.

**Modo d'uso:**

- per ottenerne un aroma più intenso è bene grattugiare, con una grattugia a piccoli fori, la noce moscata fresca, al momento dell'uso.
- In commercio la si può trovare già macinata o in semi interi (marroni o bianchi).

- Va usata con parsimonia per evitare che il suo aroma ricopra quello degli altri ingredienti. Ad esempio dà al gusto neutro di patate e latte un tocco prelibato o nelle pietanze dolci e nelle torte di frutta, sottolinea le note fruttate e acidule.
- SI conserva a lungo posta all'interno di un barattolo di vetro a chiusura ermetica per non disperderne l'aroma.
- Per capire se il seme è di qualità occorre pungerlo con uno spillo: se esce una goccia di olio, è eccellente e ottimamente conservato.



## Coltivazione

Coltivare la noce moscata in spazi aperti o in vaso è possibile, ma presenta alcune difficoltà in quanto gli alberi di *Myristica fragrans* crescono in ambienti tropicali. Pertanto in coltivazioni 'domestiche' sarà necessario provvedere a creare quanto più possibile condizioni ideali tropicali.

La coltivazione in vaso: è possibile solamente se si possiede una serra riscaldata o un giardino d'inverno, al riparo dal sole diretto.

- Temperatura minima: non deve mai scendere sotto 12°C e l'umidità ambientale deve mantenersi sempre piuttosto alta.
- Tipo di terreno: deve essere ricco e molto ben drenato. Pertanto occorre scegliere un substrato fertile, a pH acido, leggermente umido, aggiungendo sabbia grossolana per favorire un buon drenaggio.
- Irrigazione: l'innaffiatura deve essere abbondante e regolare soprattutto d'estate quando è consigliata anche una nebulizzazione costante del fogliame.
- Concimazione: non necessita di fertilizzazioni.
- Propagazione: può avvenire per seme in un semenzaio caldo e per talea per ottenere i frutti da piante femmine.
- Germinazione: i grossi semi germogliano con facilità, ma un albero produce la sua prima fioritura dopo almeno 8-10 anni.

## Raccolta

Per ogni raccolta maturano circa duemila frutti, quando iniziano ad aprirsi in maniera spontanea sono pronti per essere raccolti. Questi vanno recuperati a mano o con una canna di bambù e poi posti ad essiccare al sole. Una volta secchi, sarà possibile separare l'arillo dal nocciolo e procedere nuovamente all'essiccazione. La parte più pregiata della noce moscata è proprio l'arillo. Questo, polverizzato è conosciuto con il nome di "macis", una spezia molto pregiata e raffinata. Il seme invece è la noce moscata vera e propria.

## Malattie e cura

La noce moscata è poco soggetta ad attacchi di parassiti, tuttavia sono possibili. Tra i più frequenti ci sono le cocciniglie, questi afidi perforano la lamina fogliare o dei fusti giovani e si nutrono della linfa in essi contenuta, ricca di zuccheri. Le cocciniglie sono facilmente riconoscibili dagli altri insetti perché tendono a ricoprirsi di sostanze cerose di protezione, costituendo un cappuccio a forma di piccolo scudo, rigido o gommoso a seconda delle specie. Possono essere rimosse mediante un batuffolo di cotone imbevuto d'alcol o ricorrendo a insetticidi sistemici oppure all'utilizzo di sapone molle. Nei terreni argillosi occorre assicurare un rapido sgrondo delle acque in modo da evitare i ristagni idrici che possono causare marciumi radicali.



## PEPE NERO SEMI

“Dare pepe alla vita”, “essere tutto pepe”, “rispondere col sale e col pepe”, “essere pieno”. Bastano questi detti, espressioni popolari per capire la vera essenza di questa spezia: piccante, profumata, la più diffusa e impiegata in tutta Europa, dà un ‘aroma’ speciale ovunque si posi: pizanza, dolce o salata che sia, al mix con altre spezie, come pure in senso figurato alle parole, al carattere polemico e arguto, al modo di vivere della persona cui l’espressione è riferita. Non bisogna lasciarsi ingannare dal suo nome botanico: Pepe Nigrum perché in realtà i suoi granelli sono ‘multicolor’: verdi, bianchi, nero-bruni, grigio, rosso e rosa. E ognuno ha un suo ‘perché’. Curiosi di saperlo? Proseguite nella lettura, scoprirete anche il “valore” del pepe nella Storia e le proprietà terapeutiche.

### **Aspetto e habitat**

I granelli sono originari della pianta del pepe: un albero tropicale con foglie verde scuro, ovali e coriacee, dai fiori ermafroditi, bianchi e piccoli, raccolti in infiorescenza a forma di spiga. I frutti, invece, sono drupe che racchiudono un singolo seme, un grano di pepe appunto, di colore inizialmente verde che a maturazione tende a virare al rosso. Il diametro va da 3 a 6 millimetri. La pianta comincia a produrre frutti a partire dal quarto anno e rimane produttiva per circa sette anni, fino a potere garantire anche 8 raccolti all’anno. Il colore dei granelli non è solo dovuto alla maturazione più o meno completa, spesso dipende anche dalla lavorazione cui vengono sottoposti i frutti (le drupe, appunto i grani).



SPEZIE

PEPE NERO

E lo vedremo fra poco. Il *Piper Nigrum*, nome scientifico della pianta del pepe appartenente alla famiglia delle Piperacee, è originario delle coste meridionali dell'India e dell'arcipelago della Malesia, ma viene coltivato anche in Africa, in Asia, soprattutto Vietnam, Indonesia, Sri Lanka, Thailandia, Cina, inoltre in Brasile che figura tra i grandi produttori, e in America. La parte più 'preziosa' del pepe, sono i grani: questi a seconda dello scopo vengono trattati in maniera differente che spesso ne determina anche il diverso colore. Se raccolti immaturi i frutti danno il pepe verde, con bacca morbida, generalmente conservato in salamoia o sottaceto, dal gusto fresco e delicato; il pepe nero, la più piccante delle qualità, viene prodotto invece da frutti acerbi che vengono sbollentati e poi essiccati al sole per circa 10 giorni affinché i grani si disidratino, anneriscano e assumano il tipico aspetto rugoso. Quest'ultimo, privato della scorza esterna, fatto fermentare ed essiccato, fornisce il pepe bianco, dall'aroma più delicato. Miscelando pepe nero al pepe bianco, che si caratterizza per un sapore meno piccante con una particolare nota agrodolce, si ottiene il pepe grigio. Il pepe rosa, invece, è il frutto di un'altra pianta, lo *Schinus molle*, una spezia dal sapore molto più delicato usata prevalentemente per le sue qualità decorative. Vengono chiamati impropriamente pepe della Giamaica e pepe di Cayenna altre varietà di spezie derivanti la prima da una pianta delle Mirtacee coltivata nell'America centrale e la seconda dal peperoncino.

## **Il pepe...nella `storia`**

Il pepe nero era apprezzato (in cucina) già in epoche remote. Infatti:

- anticamente, le proprietà del pepe nero venivano sfruttate come "modulatrici del sapore" per migliorare il gusto di alcune bevande alcoliche andate a male, come vino e birra oppure miscelato a cibi e bevande per le sue proprietà antibatteriche;
- nell'Antico Egitto, oltre che per aromatizzare ricette, veniva usato per la mummificazione tanto che alcuni grani di pepe sono stati trovati nelle tombe dei Faraoni;
- in Grecia era conosciuto già prima del IV secolo a. C.; Ippocrate lo consigliava, unito ad aceto e miele, per contrastare i dolori mestruali;



- **nell'Impero Romano** veniva usato per aggiungere una nota piccante piatti, ma divenne anche sinonimo di ricchezza e merce di scambio: le flotte romane viaggiavano ogni anno fino alle coste dell'India per acquistare pepe e altre spezie. Si narra addirittura che durante la caduta dell'impero, Roma pagasse tributi ai barbari invasori utilizzando appunto del pepe, merce rarissima e costosa o che con un pugno di grani di pepe si potesse comperare la libertà di uno schiavo. Ancora, Marco Gavio Apicio gastronomo, cuoco e scrittore romano vissuto a cavallo fra il I secolo a.C. e il I secolo d.C., inseriva il pepe in quasi tutte le ricette del suo *De re coquinaria* e sembra che durante l'assedio di Roma sia gli Unni che i Visigoti chiesero enormi quantità di pepe in cambio della salvezza della città;
- **nel medioevo** gran parte dei traffici tra Europa e Asia passava per la via delle spezie, tra Baghdad e Costantinopoli, controllate da Persiani e Arabi. Genova e soprattutto Venezia, verso il 1400 avevano monopolizzato il commercio delle spezie tra i due continenti tanto da spingere i Portoghesi a cercare vie alternative per raggiungere l'India. Mentre fu Vasco de Gama a raggiungere la città di Calicut, centro indiano del commercio delle spezie, conquistandola militarmente nel 1503, ponendo le basi per la nascita dell'impero portoghese e ad aprire la prima rotta oceanica verso le favolose terre del pepe: pare che il suo motto fosse "Cristiani e spezie". Inoltre, nel Medioevo il pepe era utilizzato anche come moneta, stimato come "oro nero" al pari del nostro petrolio;

- **nell'Ottocento** era una delle quattro spezie, insieme a cannella, noce moscata e chiodi di garofano quando veniva indicato nelle ricette "un pizzico di spezie o droghe".

### **Nella 'moderna' cucina**

È usato ampiamente per profumare e insaporire moltissimi piatti, e affinché mantenga tutto il suo aroma va macinato fresco, al momento dell'uso, sulla pietanza; ad eccezione di quello usato per il brodo che sviluppa il suo aroma nella cottura, le restanti qualità perdono gusto durante il processo. Il pepe nero è definito il 're delle spezie' in cucina, usato nelle ricette di tutto il mondo con diverse modalità e per profumare ogni ordine di pietanze:

- **i grani interi** si aggiungono a brodi, salami e salsicce, formaggi e carni per insaporire e/o dare un po' di colore all'impasto, scegliendo tra le differenti varietà;
- **macinato al momento** aromatizza con decisione carni bianche, volatili e pesce, pastasciutta come gli spaghetti cacio e pepe della tradizione culinaria romanesca, zuppe e risotti, verdure dolci come finocchi, carote e piselli;
- **unito a miscele** di spezie come il baharat, mix di spezie finemente tritate usata nella cucina libanese, siriana, giordana, palestinese e di Paesi del Maghreb, il garam masala, miscela di spezie tipiche della cucina indiana e pakistana, la creola (una miscela di pepe bianco, pepe nero, pepe verde, pepe rosa), il curry dà più sapore. L'antinfiammatoria della curcuma. È proprio la piperina, contenuta nel pepe, ad impedire il processo di eliminazione della curcumina;



- **aromatizza i dolci**, come i biscotti al pepe siciliani o il panpepato tipico di Toscana, Umbria e d Emilia-Romagna, può esaltare il sapore della frutta, di ananas, fichi o frutta secca ad esempio, ma può essere un ingrediente anche di gelato o cioccolato e di salse dolci e salate.

La regola: Per mantenere al meglio le proprietà del pepe, è bene aggiungerlo ai cibi caldi sempre a fine cottura e non esporlo mai alla luce del sole.

Come scegliere il pepe. A seconda dei gusti o degli usi è possibile orientarsi verso una specifica varietà e colore di pepe:

- **Pepe nero:** corrisponde al frutto raccolto quando è ancora acerbo e sottoposto a lavaggio in acqua bollente e poi a essiccazione, al sole o in forni. È la varietà più piccante e ricca di aromi, è perfetto su verdure, carni bianche e pesce.

- **Pepe bianco:** è il solo seme estratto dal frutto, ammollato in acqua salata per una settimana e una volta tolto il guscio esterno, fatto essiccare. Dal gusto più morbido rispetto al pepe nero, si adatta a grigliate e marinate, carni rosse, pollame, pesce o insalate.

- **Pepe verde:** è ottenuto dalla bacca acerba, trattato con diossido di zolfo, che ne mantiene inalterato il colore, oppure può essere conservato in salamoia o sottaceto. Può essere consumato sia fresco che essiccato: meno piccante del pepe nero, può accompagnare salse, pesce e carne, sia di bovino o selvaggina, e si abbina bene a piatti della cucina europea e thailandesi.

- **Pepe grigio:** è una miscela di bianco e nero macinati molto finemente.
- **Pepe rosa:** possiede un gusto simile al vero pepe e oltre a fungere da antidolorifico, agisce come insetticida naturale.
- **Pepe rosso:** le bacche raccolte in piena maturità, dopo 9 mesi, sono essiccate al riparo dalla luce del sole per mantenere la loro colorazione. Il sapore è speziato e intenso, leggermente caramellato, con note dolci si sposa con pollame, cacciagione e maiale.
- **Pepe di Sichuan:** Oltre al sapore pungente ha un leggero aroma di agrumi e lascia la bocca leggermente intorpidita per la presenza di un composto, lo sanshoolo, che agisce su differenti terminazioni nervose producendo questa particolarissima sensazione.



- **Cubebe o pepe di Giava:** simile al pepe nero ma con grani più rugosi, si ottiene da una specie diversa, Piper cubeba. Molto utilizzato nell'Europa del 1600, ha un gusto pungente con note resinose, di legno ed eucalipto. Va bene su piatti a base di uova, verdure e con il melone.
- **Pepe della Giamaica:** noto anche come pimento o pepe garofanato, si ottiene dalla Pimenta dioica, una pianta originaria dell'America Centrale. Utilizatissimo nella cucina caraibica, ha un aroma simile a quello dei fiori di garofano, con tracce di menta e cannella, uniti al gusto piccante del pepe.

### **Curiosità 'pepate'.**

Sapevate che:

- L'etimologia del termine pepe rimanda all'antico sanscrito "pappali", per trasformarsi in "pipor" nell'inglese arcaico e in "piper" in latino, fino alla derivazione italiana.
- È possibile ottenere anche un olio essenziale al pepe che ha una natura bruciante e piccante;
- La piccantezza del pepe sta nella polpa dove sono presenti anche altri principi attivi: terpeni, linalolo, caryophyllene, limonene e pinene che concorrono al carattere deciso del pepe nero. Queste sostanze si trovano solo in piccolissime percentuali nel pepe bianco, essendo privo della polpa.
- In caso di pietanze troppo pepate, è possibile aggiungere alcune patate e continuare la cottura: queste 'assorbiranno' il pepe.



SPEZIE

PEPE NERO

[PODCAST](#) (effetti ed indicazioni)



- Per sfruttare al meglio le proprietà del pepe per uso esterno, è possibile lasciar macerare per qualche giorno dei grani di pepe in olio di mandorle dolci e poi utilizzarlo per effettuare massaggi oppure in alternativa è possibile usare la spezia in polvere.
- Il pepe, quello comunemente consumato ed essiccato, non ha data di scadenza, tuttavia nel tempo si perdono le qualità aromatiche e gustative. Solo il pepe in salamoia, in genere bacche verdi e rosa, hanno una data di scadenza indicata sul barattolo.
- Il pepe fa starnutire perché la piperina in esso contenuta è irritante per le mucose. Dunque "respirare" il pepe può solleticare il naso o causare starnuti. Essendo una spezia irritante, se ne sconsiglia uso e consumo, insieme ad altre altrettanto piccanti, in caso di ulcere allo stomaco, emorroidi, gastrite.
- È ideale macinare il pepe con un macina-pepe con meccanismo in ceramica.

### **Coltivare il pepe**

Premesso che l'habitat ideale in cui cresce il pepe è tropicale, è possibile 'creare' in area mediterranea le condizioni affinché si sviluppi in climi caldi e umidi, in terreni ben drenati e ricchi di materiale organico. Gli steli legnosi della pianta possono arrivare a raggiungere i 4 metri di altezza, pertanto occorre prevedere l'uso di tutori, meglio se ricoperti di muschio che ne aumentino l'umidità, su cui possano svilupparsi.

- Scegliere un luogo che rimanga sempre umido in cui la temperatura sia mantenuta costantemente intorno ai 24°-30°, anche se la pianta tollera il caldo (fino ai 40°). Nelle regioni con un clima rigido lo si può coltivare in una serra riscaldata, in quelle miti può essere lasciato in veranda in un vaso.- Per la semina, occorre disporre di semi freschi che possano germinare, essendo vitali per un periodo di tempo molto breve. I vasi vanno riempiti con una miscela di terriccio di qualità che contenga humus o compost, nei quali praticare dei fori con il pollice a 1 cm di profondità, ad intervalli di circa 2-3 cm, al cui interno posizionare un seme. Una volta fatta l'operazione, coprire con del terriccio, innaffiare i semi abbastanza di frequente e mantenete il terreno sempre umido. Un buon drenaggio è essenziale in quanto il Piper Nigrum teme i ristagni idrici, ed il pH del suolo dovrebbe essere compreso tra 5,5 e 7. In inverno è opportuno ridurre l'irrigazione, ma va comunque mantenuta un'elevata umidità: è necessario pertanto nebulizzare la pianta con dell'acqua abbastanza spesso e se la coltivazione avviene in vaso, occorre sistemare al di sotto un sottovaso pieno d'acqua. Oltre al compost, da somministrare al momento della messa a dimora, ogni anno aggiungerne di nuovo, in alternativa o unito a stallatico.



- **La moltiplicazione** può avvenire anche per talea, tramite un frammento di pianta, appositamente tagliato e sistemato nel terreno o nell'acqua per rigenerare le parti mancanti, dando così vita ad un nuovo esemplare. Il più delle volte si tratta di un rametto destinato a radicarsi.

### **La raccolta**

Durante i primi 2-3 anni di fruttificazione non si effettua alcun raccolto, ma occorre tagliare i fiori per evitare che la pianta non produca più semi e quindi favorirne la crescita. Non è, quindi, il caso di potarla. Le bacche nere, bianche, rosse o verdi vengono raccolte dalla stessa pianta in momenti diversi di maturazione: nero a 9 mesi dalla fioritura, che avviene in estate, rosso a 6 mesi, verde a 3 mesi. La pianta successivamente può continuare a fruttificare ogni tre anni fino all'età di circa 40 anni.

### **Conservazione**

Il pepe può essere conservato essiccato o fresco. Che sia pepe nero, rosa, verde o bianco, le bacche vanno tenute in un vaso ben chiuso, asciutto e protetto dalla luce e macinate al momento. Possono durare anche anni, sebbene con il tempo perdano un po' dell'iniziale aroma e gusto. Le fresche invece possono essere conservate in salamoia.

## **Parassiti**

Non si conoscono possibili insetti nocivi e malattie che possono attaccare la pianta sui balconi, tuttavia è possibile fare 'prevenzione', evitando marciumi radicali. Ovvero assicurando un buon drenaggio al substrato e non bagnando la parte aerea durante le annaffiature.

## **Altri utilizzi**

Il pepe nero può essere usato come antiparassitario naturale per le piante: è molto efficace per allontanare i bruchi ed è indicato soprattutto per le rose. Lo si prepara lasciando macerare per 4-5 ore in 500 ml di acqua 10 grani di pepe nero pestati grossolanamente, vaporizzando poi le foglie con la miscela.

Infine può essere impiegato come repellente per cani e gatti. Infatti il pepe nero ha un odore e un sapore poco gradito agli animali domestici, potendo così fungere da deterrente contro l'abitudine ad esempio a scavare buche tra le aiuole del giardino o nei vasi delle piante d'appartamento, o a evitare che posano marcare il territorio facendo la pipì in alcuni angoli o graffiando divani e mobili.



## IL PEPERONCINO

**Capsicum annum.** Se il nome botanico vi è sconosciuto, certamente vi si 'accenderanno' tutte le conoscenze se lo chiamiamo come comunemente è noto: peperoncino rosso. Variante certamente più diffusa, cui si affiancano però anche peperoncini verdi o gialli, tipici anch'essi della tradizione italiana, specie del Sud del paese, bianchi o bruni. Ma conoscete a fondo il peperoncino: le sue origini, le curiosità vere e false, le proprietà terapeutiche (sì, perché il peperoncino fa proprio bene anche alla salute), come si coltiva? Aspettate di scoprire molto di quanto ancora non sapete su questa spezia.

### Le origini

Il peperoncino è una pianta annuale, appartenente alla famiglia delle Solanacee, la stessa di patate, melanzane, pomodori e tabacco, per quanto possa sembrare strano. Nasce nel continente americano e da qui è entrata in Europa grazie a Cristoforo Colombo, che la importò e la fece conoscere al mondo, al ritorno dal suo secondo viaggio dal Nuovo Mondo. La descrizione del peperoncino appare un po' superflua, perché tutti lo conosciamo, ma ne sappiamo di più sul frutto, forse meno sulla pianta. Questa ha fusto eretto, fiori bianchi e frutti (il peperoncino in sé, appunto) dalla forma oblunga che mutano colore a seconda della fase di maturazione: dal verde al giallo fino al rosso acceso.



SPEZIE

PEPERONCINO

Inutile dire che la sua caratteristica, quella del frutto, è la piccantezza più o meno accesa dovuta alla presenza di capsaicina, un alcaloide (molecola) contenuto in concentrazioni variabili a seconda della varietà, nella placenta, cioè la membrana interna di colore bianco cui i semi sono attaccati, e non nei soli semi come si è soliti credere, ma anche nei filamenti che si trovano collocati nella testa del frutto. Ecco perché la punta del peperoncino è meno piccante della parte superiore/apice.

**Misurare la piccantezza, si può.** Forse non lo sapevate ma il grado di piccantezza del peperoncino può essere valutato con una apposita unità di misura: la scala di Scoville che prende nome dal chimico che la ha inventata – Wilbur Scoville, americano - i cui valori vanno tradizionalmente da 0 a 10 gradi. Mentre le unità di Scoville (SU) misurano la quantità di capsaicina presente nel frutto con valori da 0, in caso di peperone dolce, fino ai 16 milioni che spetta a un peperoncino tutta capsaicina: impossibile e c'è pure di augurarsi di non mangiarlo mai! Per farvi una idea del grado di piccantezza, i peperoncini comuni hanno un valore di circa 5mila unità, il peperoncino di Cayenna 50.000 SU, l'Habanero considerato fino al 2006 il peperoncino più piccante al mondo, quasi 600 mila. Perché sentiamo la piccantezza? È 'colpa' della capsaicina che agisce sui recettori della lingua i quali percepita la sostanza diffondono una sensazione bruciante, simile a quella che si ha quando si ingerisce un alimento molto caldo, ma più perdurante.

La capsaicina attiva i recettori come se ci fosse un reale innalzamento della temperatura nella bocca, creando questa sgradevole sensazione di bruciore. Per quanto strano e paradossale possa sembrare, una volta passata la fase di bruciore acuto, il nostro cervello comincia a produrre endorfine, degli oppiacei naturali che l'organismo produce per placare il dolore e che una volta rilasciati regalano benessere. Cosa potete fare per alleviare questa 'piccante' sensazione? Certamente non bere acqua come erroneamente si fa, bensì sorseggiare un bicchiere di vino, mangiare formaggio, una salsa allo yogurt o bere del latte in quanto la capsaicina è solubile in alcool o grasso, in particolare la caseina. Ed ecco spiegato perché nella cucina messicana, molto speziata e piccante, si usa accompagnare i pasti con la panna acida, o nella cucina indiana con il lassi, bevanda a base di yogurt.



Se proprio non avete a portata di mano questi alimenti, potete ricorrere alla fetta di pane: la masticazione della mollica infatti rimuove meccanicamente le molecole di capsaicina dai recettori della lingua e il bruciore si attenua.

Consigli pratici preventivi: Se il vostro peperoncino è tra i primi nella Scala di Scoville e volete attenuare la piccantezza, mettetelo a bagno per un'ora in aceto e sale, nella proporzione di 4/1. E fate attenzione alla cottura: più è lunga, più diventa pronunciato il sapore piccante. Meglio ancora: prima di impiegare i peperoncini privati della placenta, cioè dei filamenti bianchi che si trovano vicino al picciolo e ai semi.

**(False) credenze.** Cosa c'è di vero o quali sono i falsi miti sul peperoncino?

- Il peperoncino fa dimagrire: VERO. La capsaicina agisce anche sui recettori della lingua, su alcuni altri situati a livello del tessuto adiposo bruno, il cosiddetto Bat, che fra le sue funzioni ha anche quella di rilasciare il grasso sotto forma di calore. La capsaicina è in grado proprio di favorire questo processo: il rilascio di cellule adipose sotto forma di energia e temperatura, impedendone quindi l'immagazzinamento. Inoltre, la capsaicina riduce la secrezione di grelina, ormone pancreatico responsabile della sensazione di fame, diminuendo così la voglia di cibo. Infine, il peperoncino ha la capacità di accelerare il metabolismo basale, ovvero la quantità di energia di cui l'organismo ha bisogno quotidianamente per svolgere le attività ordinarie, e consente di 'bruciare' di più.

- **Il peperoncino è afrodisiaco:** VERO (in parte).

Nell'immaginario collettivo si associa questa spezia alla capacità di stimolare/aumentare il desiderio e migliorare le prestazioni intime. Una concezione che deriva da credenze popolari precolombiane e dell'estremo Oriente che hanno sempre legato il peperoncino alla sfera sessuale. E con questo convincimento, quando giunse in Europa, la Chiesa identificò il peperoncino come "suscitatore di insani propositi", quindi da bandire. Da un punto di vista biologico, la capsaicina provoca vasodilatazione e quindi può agire anche a livello sessuale, inoltre il peperoncino contiene vitamina E, che stimola la libido e favorisce la fertilità in entrambi i sessi: da cui il 'concetto' che si una sostanza afrodisiaca.

### Le specie

In natura esistono circa 3 mila varietà di peperoncino di cui le più diffuse sono cinque:

- **Capiscum annum:** il classico peperoncino rosso, famiglia cui appartengono però anche i peperoni dolci e che include molte varietà comuni, come il peperoncino di cayenna e il famoso peperoncino messicano Jalapeño. È una specie dall'aroma molto secco e dalla veloce crescita e maturazione.
- **Capiscum frutescens:** piante dal portamento compatto e molto produttive che non presentano particolari difficoltà di coltivazione. La più famosa è il peperoncino tabasco, principale ingrediente della famosa Salsa Tabasco.



- **Capiscum chinense** (originario in realtà dell'Amazzonia): fanno parte di questa specie le varietà più piccanti in assoluto, come il peperoncino Habanero e il Carolina Reaper. Le piante sono oggi coltivate in qualsiasi parte del mondo, dove vi sia un alto livello di umidità. La crescita è lenta e il sapore dei frutti è forte (piccantezza alta) e fruttato.
- **Capiscum pubescens**: si distingue da tutte le altre specie per i semi neri e per la loro forma simile ad una mela o una pera. Tra le varietà più famose ci sono il Locato e il Rocoto.
- **Capiscum baccatum**: tutte le varietà hanno origini sudamericane e si caratterizzano per una piccantezza medio-alta. L'Aji Amarillo è il principe ingrediente della cucina Boliviana e del Perù.

In Italia i più diffusi sono i seguenti:

- **Peperoncino comune** (*Capsicum annum*): Ha un basso livello di piccantezza e non supera i 5 cm di lunghezza. In Italia, di questa specie, è molto diffusa la coltivazione del peperone Friggitello, con un sapore dolce, molto usati soprattutto nella cucina meridionale e del peperoncino calabrese.
- **Peperoncino di Cayenna**: ha un maggior grado di piccantezza, è di forma più sottile e allungata e può arrivare a 10 cm di lunghezza. È coltivato soprattutto nel Sud Italia, specie in Campania e Calabria.

- **Baci di satana:** si caratterizzano per le piccole dimensioni e la forma simile a quella di una ciliegia schiacciata sulla punta. Sono consumati ripieni e sono tipici del Sud.
- **Jalapeno:** peperoncino messicano, ha piccole dimensioni (tra i 4 e i 7 cm) e basso grado di piccantezza che va dalle 2.500 alle 10.000 SU. Viene consumato quando è ancora verde per esaltarne l'aroma, è molto versatile in cucina.
- **Poblano:** uno dei peperoncini messicani più conosciuti. Assomiglia a un peperone in miniatura, ma è piccante ed ha una lunghezza fra 7-15 cm. Viene raccolto verde, per esaltarne la croccantezza e limitarne il sapore piccante. È tipico di ricette messicane quali i chiles rellenos, fatti con poblano ripieni e fritti.



- **Habanero:** anch'esso messicano, ha circa 577.000 SU. Esiste anche nella varietà gialla, arancione, bianca e marrone, altrettanto piccanti(ssimi), dalla caratteristica forma a lanterna che termina con una punta leggermente allungata. Possono raggiungere gli 8 cm di lunghezza e oggi sono reperibili anche in Italia.
- **Il peperoncino Hot lemon o Lemon Drop:** di giallo acceso, dal sapore agrumato, piccantezza quanto basta e perfetta anche per chi non ama troppo il piccante. Si adatta perfettamente agli orti, ai balconi e ai piatti cui darà colore.

**Curiosità sul peperoncino:** siete certi di sapere tutto sul peperoncino? Scopritelo.

- **Il nome latino "Capsicum",** secondo alcuni deriva da "Capsa " che significa scatola, in riferimento alla forma del frutto che conserva al suo interno i semi. Per altri, invece deriva dal greco "kapto" che significa mordere, riferendosi al piccante del frutto che "morde" la lingua quando viene consumato.
- **La capsaicina** è stata una 'invenzione' della natura che ha dotato la pianta di questa sostanza per garantire la sopravvivenza e la riproduzione del peperoncino, ovvero per allontanare 'dalla degustazione' tramite il sapore piccante i mammiferi, che ne avrebbero mangiato i semi, distruggendoli attraverso la digestione, senza farli produrre. Mentre forse il peperoncino è sopravvissuto grazie agli uccelli che immuni alla capsaicina, non avendo recettori sensibili alla sostanza, hanno favorito la dispersione dei semi attraverso le feci dopo averli ingeriti e digeriti.

- **All'epoca di Cristoforo Colombo**, quando la spezia fu introdotta in Europa, non 'fece fortuna' tra i nobili contrariamente alle aspettative e al desiderio di lucrare con il suo commercio, per il forte sapore piccante non a tutti gradito. Si scoprì, inoltre, che la spezia poteva attecchire facilmente anche in coltivazioni europee. Divenne invece "la spezia dei poveri": i ceti meno abbienti impiegarono il peperoncino per esaltare e conferire sapidità ai loro piatti poveri e grazie alle proprietà antibatteriche riuscivano anche a conservare il cibo più a lungo.
- Oltre che in cucina, gli **antichi Maya** sfruttavano anche le proprietà terapeutiche del peperoncino per curarsi, ad esempio in caso di infiammazioni o di mal di denti, mentre nell'antico Perù era utilizzato come moneta.



- **L'utilizzo del peperoncino come arma di difesa**, come gli spray alla capsaicina oggi impiegati, non sono una 'novità'. Infatti gli Inca usavano bruciare i peperoncini piccanti sul campo di battaglia quando il vento era favorevole, cosicché il fumo potesse accecare temporaneamente i nemici, dando loro il tempo di fuggire o organizzare la difesa.
- Il peperoncino era considerato un **talismano portafortuna** da molte tribù indiane. Nel passato molti mercanti quando il lavoro andava male ricorrevano a una sorta di rito scaramantico che consisteva nel mettere dei peperoncini avvolti in un telo e offrirlo agli dei che a loro volta grati dell'offerta li avrebbero 'ricambiati', aiutandoli nel lavoro. Nella vallata centrale del Messico, dove vivono discendenti degli antichi Aztechi, i neonati sono protetti dalle sventure con una croce formata da un peperoncino e un rametto della stessa pianta che deve essere collocata sotto la stuoia dove dormono la madre e il bambino. Se nonostante ciò il bambino si ammala, i genitori prima di cominciare le cure devono procurarsi un peperoncino da quattro venditori diversi, in modo che i loro negozi siano disposti in forma di croce. Ancora: molte tribù indiane dell'America del Nord e del Sud utilizzavano il peperoncino come valuta per i loro commerci e come talismano capace di proteggere dal male, pertanto legavano ghirlande di peperoncini alle loro canoe per allontanare gli spiriti cattivi dell'acqua. Ancora oggi, in Calabria e in Abruzzo, è tradizione appendere corone di peperoncini in casa per allontanare i nemici ed il malocchio.



SPEZIE

## Consigli per l'uso

Per avere in maggiori benefici (salutistici) dal peperoncino, ecco qualche consiglio:

- È bene consumarlo non più di due volte alla settimana e non mangiarlo a stomaco vuoto.
- È consigliato adoperarlo in modiche quantità, all'interno di pasti che comprendano anche frutta, verdura e latticini leggeri che proteggono le mucose.
- Fare attenzione a manipolare le specie più piccanti, utilizzando dei guanti, lavando poi accuratamente le mani.

## Coltivazione

Il peperoncino è una delle spezie più diffuse al mondo grazie ai semi che sono di facile conservazione, durano nel tempo e sono in grado di germinare anche dopo 3 anni. Inoltre la pianta del peperoncino attecchisce con facilità, anche sul balcone o nell'orto, tuttavia richiede cura. A partire dall'attenzione a:

- **Semina:** deve avvenire a febbraio/marzo, a seconda del clima. Meglio far germogliare i semi in semenzaio in un ambiente riscaldato, mettendoli poi a dimora quando il clima è più caldo, verso aprile/maggio. Il terreno deve essere sciolto, magari con una componente sabbiosa per favorire il drenaggio dell'acqua ed evitare i ristagni d'acqua.

- **Temperatura:** incide molto sulla crescita e la fruttificazione della pianta. Ad esempio un peperoncino cresciuto a 29-30°C di temperatura sarà più piccante di quello coltivato a 23-25°C. La temperatura, in genere, non dovrebbe mai scendere sotto i 10-12°C ( con temperature inferiori ai 4°C le piante subiscono danni irreversibili) e mai superare i 30°C. I cambiamenti della temperatura possono impattare anche sull'aspetto finale dei frutti: una riduzione dei gradi centigradi contribuisce a rendere il peperoncino più allungato e a punta. Insomma, per crescere e maturare bene, il peperoncino ha bisogno di calore ma anche di tanta luce.
- **Luce:** solo nella fase iniziale di germinazione la pianta richiede un ambiente buio per facilitare il processo di maturazione del seme, successivamente va esposta a luce solare o emanata da luci a led. I peperoncini hanno mediamente bisogno di 18 ore di luce al giorno, nel periodo di crescita, e 12 ore nel periodo di fioritura.
- **Terreno ideale:** deve contenere oltre il 50% di sabbia e un ridotto contenuto di argilla, non deve cioè essere troppo compatto, e avere un pH leggermente acido, compreso tra 4.5 a 6.5 pH. Inoltre deve contenere una grande quantità di materiale organico e nutrienti per aumentare la fertilità e il drenaggio (il ristagno d'acqua rovina la pianta, ricordate?).



- **Irrigazione e concimazione:** Anche una quantità insufficiente d'acqua compromette la qualità e la quantità del raccolto. Una carenza idrica prolungata può favorire la caduta di fiori e bacche, e causare danni irreversibili alla pianta. Inoltre, un terreno troppo asciutto impedisce l'assorbimento di fosforo e potassio, fondamentali per garantire il corretto nutrimento alla pianta. Nelle giornate in cui la temperatura è molto alta, il terriccio tenderà a seccarsi, formando una sorta di crosta in superficie che rallenta il passaggio dell'aria verso le radici. In questi casi occorre rompere lo strato di terra secca, grattare e smuovere il terriccio con una forchetta o un bastoncino, e annaffiarlo a fine giornata, dopo il tramonto così da garantire alla pianta una crescita regolare. In generale ricordate che le innaffiature vanno fatte solo quando il terreno è ben asciutto e negli strati superiori. L'impiego di fertilizzanti di norma non è necessario, mentre è molto importante la concimazione iniziale. Meglio utilizzare un buon fertilizzante minerale granulare ternario povero di Azoto e completo di microelementi, cercando di intervenire mai troppo vicino al fusto e alle radici. Sono indicati anche prodotti contenenti Nitrato, Fosforo e Potassio, siglati NPK

## **Coltivare il peperoncino in casa**

È consigliabile optare per questa modalità se si vive in una zona piuttosto fredda, dove le piante avrebbero vita difficile, oppure se si vuole anticipare la coltivazione e ottenere i frutti di peperoncino anche prima dell'arrivo della stagione calda. In questo caso, dopo aver scelto la varietà di peperoncini da coltivare, accertatevi di disporre di:

- **vassoi di plastica** con coperchio che andranno etichettati con i nomi delle varietà di peperoncini scelte, per non incorrere in errori e poter riconoscere le piante;
- **cubetti di lana di roccia** tutti con abbondante acqua a pH controllato, o in alternativa vanno immersi e lasciati in ammollo per 24 ore affinché l'acqua possa ammorbidire tutte le fibre, dopodiché strizzarli e irrorarli con la soluzione nutritiva. Oppure è possibile utilizzare del terriccio universale già fertilizzato o anche della torba da coltivazione.
- Sia con la coltivazione in vaso che con la tecnica di coltivazione in piena terra, si consiglia di utilizzare dei **tutori per le piante** che superano i 35cm di altezza.



Una volta riempiti i vassoi di plastica per la germinazione con una delle precedenti soluzioni, irrorate il terriccio con acqua bollente, prima di inserire i semi in modo da predisporre un ambiente caldo e accogliente. Dopo qualche minuto e a terreno tiepido, iniziate a piantare i semi praticando dei fori con un bastoncino o una vecchia penna, di pochi millimetri di profondità. Una volta posizionati all'interno, ricopriteli con un sottile strato di terreno (o richiudete delicatamente i cubetti di lana di roccia). Fatto ciò, chiudete la scatola di germinazione con l'apposito coperchio, assicurandovi che i fori di aerazione siano aperti e garantite una temperatura intorno ai 25-30°C, da monitorare con un apparecchio digitale con sensore esterno, che dovrà essere posizionato nella scatola di germinazione, direttamente nel terreno, proprio all'altezza dei semi.

- **I primi segni di vita** della piantina si avranno già dopo 6-7 giorni dalla semina. A questo punto sarà necessario spostare i vassoi sotto un tubo fluorescente, facendo in modo che la distanza tra la luce e la parte superiore delle piante sia di circa 5-8 cm per le prime due settimane e successivamente di 2-4 cm. Mentre per favorire l'aerazione, è consigliabile aggiungere nell'ambiente un ventilatore per raffreddare i tubi e rinforzare ulteriormente le giovani piantine. Per garantire una corretta irrigazione, utilizzate un sistema con gocciolatore: la soluzione nutritiva potrà essere somministrata una o più volte nel corso della giornata, mentre una volta a settimana basterà irrigare semplicemente con acqua a pH controllato per poter rimuovere eventuali residui.

- **Fertilizzate** quando le piante (il terreno) sono asciutte, mai dopo una irrigazione abbondante. Se eccessiva, comunque provoca problemi importanti alle radici e alle foglie che tenderanno a ingiallire.
- **Quando le piante iniziano a fiorire**, è opportuno di tanto in tanto togliere qualche fiore in modo da consentire alla pianta di fornire tutta l'energia ai fiori che restano: in questo modo si avranno frutti più grandi e polposi. Se, invece, le piante sono a scopo ornamentale potete lasciare tutti i fiori sulla pianta.
- Quando la pianta avrà raggiunto dimensioni importanti, sarà necessario trasferirla in un cubo più grande: uno dei vantaggi della lana di roccia è proprio la possibilità di inserire il cubetto utilizzato inizialmente per la germinazione all'interno di un cubo più grande dedicato alla crescita della pianta, da sistemare poi su un apposito vassoio.

### **Insetticida piccante**

Il peperoncino può essere un valido rimedio contro insetti e parassiti. È possibile preparare, infatti, un insetticida naturale pestando qualche peperoncino cayenna dalla bassa piccantezza e 2 o 3 spicchi di aglio, ponendo poi il composto ottenuto in un litro di acqua. Aggiungere un cucchiaino di sapone per piatti e lasciare macerare per 2-3 giorni, poi filtrare il composto e nebulizzare direttamente sulle foglie delle piante malate. Attenzione!: usare sempre mascherina e guanti quando maneggiate l'insetticida .



## Parassiti e Malattie

Il peperoncino teme l'attacco di parassiti e funghi. In particolare tra i parassiti, il ragnetto rosso che punge soprattutto le foglie le quali una volta attaccate, assumono il tipico color bronzo e formano una sorta di ragnatela. Per debellarlo è fondamentale eliminare le piante già aggredite e trattare la coltivazione con degli acaricidi; **l'afide verde**, attacca le foglie favorendone l'ingiallimento progressivo e la tendenza ad arricciarsi. Per combattere gli afidi è possibile utilizzare le coccinelle, che si cibano di afidi, posizionando ad esempio accanto alla coltivazione dei peperoncini, del finocchio, carote o tarassaco di cui le coccinelle sono golose. Oppure è possibile trattare le piante affette con il sapone di Marsiglia, diluendone una manciata in 10 litri di acqua e nebulizzandolo sulle piante, o con dell'olio di Neem, un repellente naturale, efficace, facile da applicare e non nocivo per l'uomo, da diluire (20 grammi ogni 10 litri di acqua) e spruzzare nell'acqua stagnante presente nei sottovasi (ma anche nelle grondaie, nei vasi di acqua con i fiori, nei contenitori che ospitano acqua, ecc). In questo modo si impedisce alle larve delle zanzare di svilupparsi e trasformarsi in fastidiosi insetti.

Infine lo *Pseudomonas Solanacearum*, un batterio che provoca ingiallimento e necrosi sui bordi delle foglie e la nascita di radici avventizie sul fusto della pianta. In caso venga colpita, occorre trattare la coltivazione con prodotti a base di rame.

Tra i funghi invece sono aggressivi per la pianta **la Phytophthora Capsici** (fitoftora o cancrena pedale) che può colpire l'intera pianta e soprattutto colletto e le radici, in qualsiasi momento della sua crescita. Si manifesta con piccole macchie di color verde chiaro che tendono ad ingrandirsi e a scurirsi progressivamente, fino a somigliare alla muffa. Il fungo può essere prevenuto evitando ristagni di acqua e favorendo il corretto drenaggio del terreno; in caso si manifesti occorre debellarlo con fungicidi appositi.

**Il Verticillium Dahliae** (verticilloso) aggredisce radici e fusto, provocandone l'occlusione e impedendo il passaggio della linfa vitale, ciò causa la morte progressiva della pianta e l'infezione del terreno circostante. Questo fungo, infatti, sopravvive nel terreno per diversi anni e per debellarlo è fondamentale la sterilizzazione. Anche in questo caso, è possibile prevenirlo evitando i ristagni di acqua e assicurando alla coltivazione una corretta areazione (nei casi in cui le piante si trovino indoor o in serra), eliminando definitivamente le piante già colpite. Infine, il *Fusarium vasinfectum* e il *Fusarium solani*: sono funghi molto aggressivi e pericolosi; le piante attaccate svilupperanno un fusto debole e di dimensioni ridotte, mentre la radice principale svilupperà poche e deboli radichette. Le foglie della pianta saranno soggette a necrosi, mentre i frutti cresceranno, ma resteranno piccoli e con forme irregolari. In questi casi, le cure sono piuttosto inefficaci, pertanto vale la pena monitorare costantemente la coltivazione per evitare che questi nemici sopraggiungano.

## I SEMI DI FINOCCHIO

Li chiamiamo 'semi di finocchio', ma facciamo un errore perché in realtà sono acheni, il 'frutto' secco della pianta che contiene al proprio interno un unico seme. Questa spezia, molto profumata, che ricorda il gusto dell'anice, è apprezzata per uso culinario, ma anche in erboristeria per la preparazione di decotti, infusi e tisane, che hanno alcuni benefici terapeutici, noti fin dall'antichità. Allora, scopriamoli!

### **In botanica**

Il finocchio è noto come *Foeniculum vulgare*: si tratta di una pianta erbacea perenne della famiglia delle ombrellifere, più precisamente delle Apiaceae. Ha radici biancastre e fusti ramificati di colore verde chiaro che possono raggiungere un metro e mezzo di altezza. Le foglie sono divise in lacinie sottilissime di colore verde-giallastro, mentre i fiori si compongono di piccolissimi petali gialli raccolti in ombrelli (da cui la definizione di ombrellifera). Le infiorescenze compaiono tra luglio- agosto, mentre il frutto – l'achenio – è di forma allungata, di colore da verde a biancastro a seconda dello stadio di maturazione. Del finocchio si utilizzano sia le foglie fresche, che ricordano il fieno e che si raccolgono a primavera, sia i semi che invece si possono cogliere da metà agosto a settembre inoltrato. Questi hanno una dimensione di 4-8 mm di lunghezza, sottili e leggermente ricurvi, di colore verdino-giallino scuro, dall'odore e sapore aromatico, dolce simile all'anice, sebbene più delicato.



SPEZIE

SEMI DI FINOCCHIO

Infine i frutti si raccolgono da agosto a novembre. Tuttavia se ci spostiamo in Grecia, nella sua antica civiltà, il *Foeniculum vulgare* veniva chiamato Marathon, nome che potrebbe derivare o dalla regione dell'Attica dove questa pianta cresceva in maniera diffusa, o dalla disciplina olimpica della maratona. Infatti secondo un'antica leggenda greca, il soldato ateniese Filippide attraversò correndo il campo di Marathon, lungo ben 42 km, per annunciare ai suoi concittadini la vittoria sugli spartani; non a caso la maratona olimpica ancora oggi si percorre proprio sulla distanza di questa lunghezza. Mentre nell'antica Roma il seme di finocchio simboleggiava la forza: i gladiatori prima di entrare nell'arena ne mangiavano copiose manciate per rinvigorirsi.

### **Habitat**

Il finocchio cresce nel bacino del mediterraneo, dalle zone costiere ai prati incolti fino a 1000 metri di altezza. Ne esistono due varietà: il finocchio selvatico, pianta spontanea, perenne e dal fusto ramificato che raggiunge i 2 m di altezza, e il finocchio coltivato, pianta annuale o biennale che raggiunge i 60-80 cm di altezza. Oggi i principali Paesi produttori di finocchio sono: India, Messico, Cina ed Iran, mentre i maggiori Paesi utilizzatori sono il Nord Europa e il Medio ed Estremo Oriente.

### **Fra storia e credenza popolare**

Le prime coltivazioni di finocchio selvatico si fanno risalire al XVI secolo e forse è poco noto che da questa pianta deriva il termine popolare 'infinocchiare', cioè "truffare", "imbrogliare"; il finocchio veniva infatti impiegato per ingannare il gusto del cliente riguardo la scarsa qualità del vino o per alterare il gusto del vino imbottigliato.

Le conoscenze del finocchio sono comunque antiche e già ve ne abbiamo dato un accenno relativamente al nome, ma non solo: Demostene, politico e oratore ateniese nel III secolo a.C., riferisce l'uso di corone di finocchio per il rito a Dionisio, mentre furono i Romani a diffonderlo nell'Europa Continentale.



Plinio il Vecchio, nel I secolo d.C., racconta invece che i serpenti si sfregavano contro la pianta di finocchio, dopo aver cambiato la pelle, per riacquistare la vista, tanto che il finocchio da allora è considerato un rimedio per la cura degli occhi. Credenze popolari antiche lo ritengono un potente antidoto contro la morsicatura dei rettili velenosi e dei cani e sempre secondo la tradizione popolare, gli stessi animali userebbero 'terapeuticamente' il finocchio selvatico: cani e gatti per curare genericamente i propri mali, i cavalli per rimediare al morso dei serpenti e la testuggine per recuperare la vista. Mentre nel Medioevo, si appendevano dei mazzi di finocchio sopra le porte d'ingresso delle case per tenere lontano gli spiriti o si mettevano, per la stessa ragione, dei semi nei buchi per le chiavi soprattutto la notte della festa di Mezza Estate. Ancora: alla corte di Re Edoardo I d'Inghilterra si consumavano quantità di semi di finocchio, all'incirca 2 kg al mese, sia come condimento per aromatizzare le pietanze sia come soppressore della fame e con questo stesso significato, secondo una tradizione introdotta dai Puritani in Europa, si usava andare in chiesa con dei fazzoletti che avvolgevano semi da masticare per allontanare la fame, durante le lunghe cerimonie religiose.

### **Usi in cucina**

Piccoli, dal profumo intenso e molto aromatico, per forma simile a quella del cumino, i semi di finocchio, molto versatili, sono largamente usati in cucina in ricette dolci e salate, impiegati interi, macinati o in polvere.

. Della "finocchina" o "finocchietto", così chiamato in cucina, si usano sia fiori freschi o essiccati, sia i semi, che sono più o meno dolci, pepati o amari, a seconda della varietà, come anche le foglie (o "barba") e i rametti. Ecco dove usare il finocchio:

- Pane e prodotti da forno: nell'impasto di crackers, grissini, taralli, pane possono essere inseriti o semi per arricchirli di gusto o possono essere cosparsi sulla superficie del pane o di altre preparazioni, come i prezel, o a scopo decorativo su tartine e bruschette.
- Verdure: i semi sono ottimi da aggiungere alle verdure spadellate per dare un gusto speziato e ridurre così anche l'apporto del sale visto l'intenso sapore. Le foglie fresche e sminuzzate possono essere invece usate per insaporire insalate ma anche minestre e formaggi.
- Carne e pesce: molte preparazioni a base di carne, come la porchetta o altra carne di maiale, insaccati e salumi tra cui la finocchiona toscana, o il pesce possono essere arricchite e profumate con semi di finocchio.
- Uova: anche frittate e omelette risulteranno più buone e particolari con aggiunta di semi di finocchio.
- Sughì e ragù: i semi danno sapore anche al semplice sugo di pomodoro come a quello arricchito di carne e/o verdure.
- Dolci: il loro impiego è meno sfruttato, ma i semi si prestano anche alla preparazione di muffin dolci o salati, di gelati aromatizzati, torte e biscotti speziati.



- Ricette regionali: i semi di finocchio sono ingredienti essenziali per cucinare i bombetti, le lumachine di mare, piatto tipico delle Marche o per conciare le olive sotto sale con peperoncino e aglio. Mentre le foglie del finocchio selvatico sono indispensabili per la pasta con le sarde siciliana e per il finocchino, un biscotto tipico del Piemonte.
- Bevande: tra le più note e apprezzate c'è la tisana al finocchio, bevanda estiva rinfrescante, sgonfiante e diuretica, che può essere accoppiata ad altre erbe, come la menta, per renderla ancora più gustosa e perfetta per fronteggiare il caldo, o anche ad alloro e pepe. Inoltre i semi di finocchio si prestano per la preparazione di decotti digestivi, liquori e amari aromatici come gin, assenzio e alcune acquaviti. Tra questi un "liquore di finocchietto", tipico delle regioni costiere del Tirreno, nella cui preparazione si utilizzano i fiori freschi e/o i semi e le foglie.
- All'estero: i semi di finocchio compongono la miscela francese Erbe di Provenza come pure o la miscela cinese Cinque spezie e del Punch phoron indiano, in Inghilterra sono aggiunti al court-bouillon per lessare il pesce.

I semi possono essere aggiunti alle pietanze 'al naturale' o possono essere tostati, alleggerendo il sapore che diventa più aromatico e meno dolce. Possono essere pestati in un mortaio o essere sostituiti da semi di anice, usandone meno di quanto indicato nella ricetta.

Coltivazione del (seme di) finocchio. Non è tra le erbe più facili da coltivare in giardino, ma si può fare, con qualche accortezza a partire dalla semina e dalla tipologia di terreno.

- Prima di seminare: occorre preparare il terreno, con una accurata vangatura in profondità. Infatti la pianta di finocchio non ama i terreni troppo compatti, perché ostacolano l'ingrossarsi della base, pertanto occorre evitare terricci argillosi, aggiungendo se necessario sabbia. Occorre fare attenzione che il suolo dell'orto sia drenante: eventuali ristagni fanno marcire i grumoli. In quanto alla concimazione, al momento della preparazione del terreno, un paio di settimane prima della semina, è bene usare del letame maturo o del compost, mentre lo stallatico pellettato può essere usato in corso d'opera, zappettandolo nel terreno vicino alla pianta.
- Quando seminare. Il seme di finocchio è piccolissimo e molto sensibile al freddo rigido ma soprattutto al caldo eccessivo, che può provocare la fioritura anticipata rovinando irrimediabilmente il raccolto. Pertanto è consigliabile avviare la semina - diretta o con avvio in semenzaio - da giugno fino a settembre. Nel caso del semenzaio è possibile partire con la prima fase dal marzo, facendo sempre attenzione alle temperature, che non devono mai scendere sotto i 7 gradi o superare i 20 gradi.

Dunque, in linea generale, il periodo più indicato per la semina del finocchio è l'estate: a partire da giugno fino a settembre si può mettere in semenzaio, o direttamente a dimora nell'orto, a patto che la piantina non sia eccessivamente esposto al caldo estivo. Sebbene in alcune zone climatiche si possa coltivare il finocchio anche seminandolo a marzo, resta più diffuso come ortaggio invernale.

- Fondamentale è la luna: proprio così a seconda di quanto volete ottenere dalla pianta occorre tenere in considerazione le fasi lunari. Infatti, secondo la tradizione contadina la fase crescente fa sviluppare la parte aerea della pianta, ovvero fusto, foglie e fioritura, mentre la luna calante favorisce bulbi e radici.

### **Come seminare finocchi**

È possibile procedere con tre modalità:

- in vaso: non è una pratica consueta, perché l'ombrellifera ha bisogno di molto spazio per crescere sana. Comunque qualora vogliate procedere è necessario procurarsi un vaso piuttosto capiente e profondo (almeno 30 cm), sul fondo del quale porre ghiaia o sassi per favorire il drenaggio dei liquidi.
- in campo aperto: non è necessaria la profondità di semina, è sufficiente interrare i semi a un centimetro e mezzo dalla superficie, impostando precedentemente il sesto di impianto che determinerà anche la forma finale dell'ortaggio. Ovvero l'ortaggio potrà essere tondo in caso di spazi dilatati tra una piantina e l'altra, oppure di forma più allungata se le colture sono ravvicinate. In generale, le piantine dovrebbero essere distanti l'una dall'altra almeno 30 cm su file distanziate di almeno 50/70 cm.

**Semina diretta:** i semini vanno posti a circa 1-2 cm di profondità e diradate successivamente le piantine. In caso occorra trapiantare le colture germinate in semenzaio, l'operazione va eseguita quando le piantine avranno raggiunto almeno i 10 cm di altezza, prevedendo una distanza minima tra le piantine di finocchio di almeno di 25 cm.

### **La germinazione**

È piuttosto lenta: i semi di finocchio sono molto piccoli, in un grammo si contano oltre 150 semini, ed occorrerà attendere circa 2-3 settimane dalla semina prima di vedere 'spuntare' qualcosa. È possibile avviare la semina del finocchio in primavera ricorrendo all'ausilio del sempreverde semenzaio. Ad esempio è possibile inserire in ogni vasetto 2-3 semi della ombrellifera ricorrendo al semenzaio a letto caldo in caso di semina invernale (da dicembre a marzo).



## La maturazione

Il tempo che la pianta di finocchio impiega ad essere pronta al raccolto dipende dalla varietà seminata: alcune cultivar sono tardive e altre più precoci. In genere i finocchi hanno un ciclo di 100/150 giorni dal momento di semina

## La raccolta

In Italia la raccolta del fiore del finocchio selvatico avviene appena il fiore è "aperto", a partire quindi dalla metà d'agosto fino a settembre inoltrato. Il fiore può essere usato fresco o una volta che è stato fatto essiccare all'aperto, alla luce, ma lontano dai raggi diretti del sole, che farebbero evaporare gli oli essenziali. I diacheni si possono raccogliere all'inizio dell'autunno, quando è avvenuta la trasformazione del fiore in frutto. Le "barbe" o foglie e i teneri germogli si possono cogliere dalla primavera all'autunno inoltrato.





### **La conservazione**

I semi di finocchio devono essere conservati al riparo dalla luce diretta del sole e lontano da fonti di calore, in luogo fresco e asciutto e possibilmente all'interno di barattoli di vetro a chiusura ermetica: solo così manterranno intatto il loro aroma caratteristico per diversi mesi. Le sementi di finocchio possono essere riprodotte e conservate di anno in anno da chi fa l'orto, lasciando che una pianta arrivi alla fioritura. I semi di finocchio mediamente si mantengono per tre anni, se sono più vecchi è probabile che non germineranno. Le sementi di finocchio in alternativa possono essere acquistate online o in negozi specializzati.

Infine i frutti si raccolgono da agosto a novembre. Tuttavia se ci spostiamo in Grecia, nella sua antica civiltà, il *Foeniculum vulgare* veniva chiamato Marathon, nome che potrebbe derivare o dalla regione dell'Attica dove questa pianta cresceva in maniera diffusa, o dalla disciplina olimpica della maratona. Infatti secondo un'antica leggenda greca, il soldato ateniese Filippide attraversò correndo il campo di Marathon, lungo ben 42 km, per annunciare ai suoi concittadini la vittoria sugli spartani; non a caso la maratona olimpica ancora oggi si percorre proprio sulla distanza di questa lunghezza. Mentre nell'antica Roma il seme di finocchio simboleggiava la forza: i gladiatori prima di entrare nell'arena ne mangiavano copiose manciate per rinvigorirsi.

### **Habitat**

Il finocchio cresce nel bacino del mediterraneo, dalle zone costiere ai prati incolti fino a 1000 metri di altezza. Ne esistono due varietà: il finocchio selvatico, pianta spontanea, perenne e dal fusto ramificato che raggiunge i 2 m di altezza, e il finocchio coltivato, pianta annuale o biennale che raggiunge i 60-80 cm di altezza. Oggi i principali Paesi produttori di finocchio sono: India, Messico, Cina ed Iran, mentre i maggiori Paesi utilizzatori sono il Nord Europa e il Medio ed Estremo Oriente.

### **Fra storia e credenza popolare**

Le prime coltivazioni di finocchio selvatico si fanno risalire al XVI secolo e forse è poco noto che da questa pianta deriva il termine popolare 'infinocchiare', cioè "truffare", "imbrogliare"; il finocchio veniva infatti impiegato per ingannare il gusto del cliente riguardo la scarsa qualità del vino o per alterare il gusto del vino imbottigliato.

Le conoscenze del finocchio sono comunque antiche e già ve ne abbiamo dato un accenno relativamente al nome, ma non solo: Demostene, politico e oratore ateniese nel III secolo a.C., riferisce l'uso di corone di finocchio per il rito a Dionisio, mentre furono i Romani a diffonderlo nell'Europa Continentale.



Plinio il Vecchio, nel I secolo d.C., racconta invece che i serpenti si sfregavano contro la pianta di finocchio, dopo aver cambiato la pelle, per riacquistare la vista, tanto che il finocchio da allora è considerato un rimedio per la cura degli occhi. Credenze popolari antiche lo ritengono un potente antidoto contro la morsicatura dei rettili velenosi e dei cani e sempre secondo la tradizione popolare, gli stessi animali userebbero 'terapeuticamente' il finocchio selvatico: cani e gatti per curare genericamente i propri mali, i cavalli per rimediare al morso dei serpenti e la testuggine per recuperare la vista. Mentre nel Medioevo, si appendevano dei mazzi di finocchio sopra le porte d'ingresso delle case per tenere lontano gli spiriti o si mettevano, per la stessa ragione, dei semi nei buchi per le chiavi soprattutto la notte della festa di Mezza Estate. Ancora: alla corte di Re Edoardo I d'Inghilterra si consumavano quantità di semi di finocchio, all'incirca 2 kg al mese, sia come condimento per aromatizzare le pietanze sia come soppressore della fame e con questo stesso significato, secondo una tradizione introdotta dai Puritani in Europa, si usava andare in chiesa con dei fazzoletti che avvolgevano semi da masticare per allontanare la fame, durante le lunghe cerimonie religiose.

### **Usi in cucina**

Piccoli, dal profumo intenso e molto aromatico, per forma simile a quella del cumino, i semi di finocchio, molto versatili, sono largamente usati in cucina in ricette dolci e salate, impiegati interi, macinati o in polvere.

. Della "finocchina" o "finocchietto", così chiamato in cucina, si usano sia fiori freschi o essiccati, sia i semi, che sono più o meno dolci, pepati o amari, a seconda della varietà, come anche le foglie (o "barba") e i rametti. Ecco dove usare il finocchio:

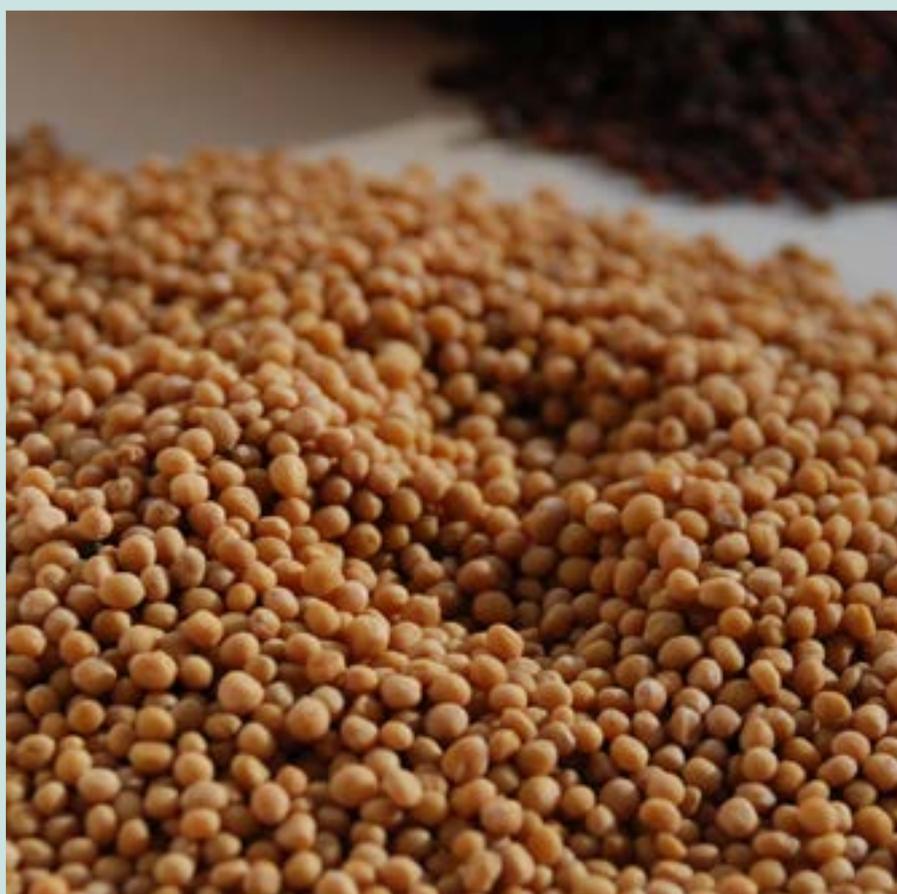
- Pane e prodotti da forno: nell'impasto di crackers, grissini, taralli, pane possono essere inseriti o semi per arricchirli di gusto o possono essere cosparsi sulla superficie del pane o di altre preparazioni, come i prezel, o a scopo decorativo su tartine e bruschette.
- Verdure: i semi sono ottimi da aggiungere alle verdure spadellate per dare un gusto speziato e ridurre così anche l'apporto del sale visto l'intenso sapore. Le foglie fresche e sminuzzate possono essere invece usate per insaporire insalate ma anche minestre e formaggi.
- Carne e pesce: molte preparazioni a base di carne, come la porchetta o altra carne di maiale, insaccati e salumi tra cui la finocchiona toscana, o il pesce possono essere arricchite e profumate con semi di finocchio.
- Uova: anche frittate e omelette risulteranno più buone e particolari con aggiunta di semi di finocchio.
- Sughì e ragù: i semi danno sapore anche al semplice sugo di pomodoro come a quello arricchito di carne e/o verdure.
- Dolci: il loro impiego è meno sfruttato, ma i semi si prestano anche alla preparazione di muffin dolci o salati, di gelati aromatizzati, torte e biscotti speziati.



## SENAPE

Piccante, cremosa, speziata, internazionale. Sono alcuni aggettivi che 'qualificano' la senape, salsa che trova amatori in tutto il mondo e versione adattate ai gusti del paese e dei suoi consumatori. Vi sorprenderà sapere che esiste anche una senape giapponese, chi lo avrebbe mai detto! Né forse vi è noto che questi semi sono impiegati anche in erboristeria, che hanno proprietà terapeutiche, che sono facili da coltivare anche sul balcone e in giardino. Attenzione a non confondere la senape con la mostarda, che differiscono per sostanza e ingredienti. Volete saperne di più? Proseguite, allora, nella lettura.

SPEZIE



**Pianta e semi.** La senape è il 'prodotto finale' che si ricava dai semi di omonime piante, del genere *Sinapis*, come la *S. alba*, *Brassica nigra*, *Sinapis arvensis*, appartenenti alla famiglia delle Crucifere o Brassicacee. Queste a seconda della specie daranno vita a salse di diverso colore: gialla, nera, bruna. Si otterrà infatti senape bianca, da semi di colore bianco/giallo che favoriscono la conservazione degli alimenti nel tempo; senape nera, da semi sono molto scuri, quasi neri e dal sapore particolarmente piccante; senape bruna dai semi verdi. La pianta della senape è una erbacea annuale con fusto eretto, alta tra i 30 e i 60 cm, e ramosa. Le foglie sono alterne, dentate, suddivise in cinque lobi con segmento finale più grande degli altri. In estate dà i suoi 'frutti' con fiori di colore giallo-verdi raccolti in grappoli che, una volta maturi, divengono silique (è così chiamato il frutto secco) al cui interno ci sono appunto i semi, sferici, lisci e giallo ocra. Come particolarità la senape nera (*Brassica nigra*), molto simile per conformazione, ha semi più numerosi e minuti, di colore bruno-rossiccio e tra le specie più diffuse si ci sono proprio la *Brassica nigra*, la *Brassica alba* e la *Brassica juncea*, che originano rispettivamente la senape nera, bianca e bruna.

**Le origini.** La senape nasce in Europa meridionale e mediterranea fino all'India. Già conosciuta sin dall'antichità, inizia ad essere coltivata in Asia dal 3.000 a.C. e successivamente dall'India venne esportata in Occidenti. Gli Egizi ricorrevano alle sue proprietà digestive e come condimento, attribuendo a questa spezia preziose virtù; era conosciuta dagli ebrei, secondo cui Abramo servì agli angeli lingua di vitello bollita e senape, i Greci invece ne attribuirono la sua scoperta a Esculapio, padre della medicina, mentre era impiegata in epoca romana per le proprietà antiossidanti per conservare frutta, verdura, succhi di frutta e mosto di vino, come testimonia il *De re coquinaria* di Apicio e la prima ricetta documentata della senape si trova nel *De re rustica* di Columella (I sec. d.C.). Il naturalista Plinio, nel I secolo d.C., asseriva che: "Ha sapore così ardente che brucia come il fuoco", mentre nella sua *Historia naturalis* si trovano riferimenti agli usi terapeutici citati dagli scienziati dell'antichità classica, da Esculapio a Ippocrate e a Pitagora. Terapeuticamente Plinio attribuiva alla senape, tritata e mescolata con aceto, capacità di curare avvelenamenti causati da morsi di serpenti e scorpioni o da funghi, come anche altri 'meriti'.

Ad esempio in caso di mal di denti era possibile masticare i semi oppure, come suggeriva Ippocrate, applicare un cataplasma; per lenire il mal di gola suggeriva gargarismi con senape, aceto e miele; contro lombaggini, dolori alle spalle o alle anche erano ritenuti efficaci impacchi di senape mescolata con fichi o chiusa tra due panni per evitare di provocare vesciche, date le proprietà revulsive dei semi.

mescolata con fichi o chiusa tra due panni per evitare di provocare vesciche, date le proprietà revulsive dei semi. Quanto ad asmatici ed epilettici, la senape sembrava "ravvivare loro i sensi e la testa provocando starnuti", mescolata con succo di cetriolo si riteneva ridare appetito. Volete scoprire cosa è passato alla storia di questi usi terapeutici? Leggete e ascoltate i nostri podcast! Sempre in antichità si scoprì che masti-cando i semini chiari della senape, la carne risultava più gustosa e digeribile: e qui ne sappiamo anche noi qualcosa! Nel Medioevo, infine, era l'unica spezia che i contadini europei potevano permettersi. Non ultimo, la senape è citata anche nella Bibbia dove il Regno di Dio viene paragonato proprio a un suo seme che nonostante sia piccolo fa crescere una grande pianta: germogliare l'umanità.

**La senape non è mostarda!** Come mai si confonde la senape con la mostarda? Probabilmente la confusione parte dal nome francese moutarde (Olttralpe la senape è diffusissima e amatissima) che risale al XIII secolo, quando i semi venivano aggiunti al mosto per conservarlo meglio, similmente può risalire dall'inglese mustard, che si avvicina ancora una volta all'italiano mostarda. Vero è che qualcosa accomuna le due 'salse': per preparare la mostarda, la "macedonia" di frutta sciroppata trattata con zucchero o miele, mosto o senape che, soprattutto nel Nord Italia, si accompagna a carni e secondi piatti, infatti, si utilizzano semi di senape per dare un sapore più corposo o l'aroma di senape per un gusto più delicato.

**Le forme della senape.** Lo sapevate che esistono cinque forme di senape? Eccole!

- **I granelli, gialli o neri**, che possono essere spolverizzati su insalate e condimenti o macinati con altri ingredienti per realizzare salse varie, come i chutney, una salsa agrodolce di origine indiana e tipica della cucina inglese.
- **la polvere**, amata dagli inglesi, anch'essa base di salse e indispensabile in molti rub, le marinature a secco che insaporiscono i tagli di carne da cuocere al barbeque.
- **l'olio essenziale**, potentissimo, è venduto in farmacia ed erboristeria ed è spesso usato per dare un gusto extra strong alle mostarde di frutta: appena una goccia per 100 grammi o millilitri di preparazione finale è sufficiente per dare accendere il sapore di mandarini, ciliegie, pere, mele e affini, in sciroppo o in composta.
- **in vasetto con diverse varianti.**

La senape nel mondo. Come ci sono varianti nelle forme di senape così ci sono senapi di 'importazione' che modificano i sapori a seconda del gusto del paese e popolazione di destinazione.

- **In Francia e in Inghilterra:** rispettivamente sono diffuse la senape di Digione, conosciuta anche come senape bianca o gialla, dal sapore deciso caratterizzata da semi un po' più grandi e di color ocra (ma c'è anche la versione in salsa), e la senape di Bordeaux, una senape scura per via della presenza di crusca, zucchero e aceto, dal sapore più delicato, che gli inglesi accompagnano a carni come il roast beef, al pesce come i bocconcini di salmone e alle verdure.

- **In Inghilterra:** la versione tipica è la senape Double Superfine così definita perché impiega polvere finissima di senape nera mixata con a senape bianca, che deve le sue origini al mugnaio Jeremiah Colman, che agli inizi del XIX secolo ideò un sistema di polverizzazione della senape, ancora utilizzato per la realizzazione ad esempio della Colman mustard.
- **In Germania:** la senape è caratterizzata da un colore scuro e un gusto agrodolce, aromatizzato con erbe e spezie, che accompagna soprattutto würstel e salsicce. Specificamente in Baviera si produce e consuma una senape dolce, 'inventata' nel 1854 da Johann Conrad Develey che fece bollire, insieme con la senape, aceto, zucchero e spezie. Oggi questa senape viene usata per insaporire la salsiccia bianca di Monaco e il polpettone.



SENAPE

- **In India e Oriente:** ma anche nella cucina pakistana vengono utilizzati i semi di senape nella preparazione del curry, gusto simile alla senape nera molto speziata, può sostituire o ridurre l'apporto di sale per il sapore molto intenso.
- **In America:** la senape è leggera ed è tradizionalmente usata per accompagnare gli hot dogs.
- **In Giapponese:** la (pseudo)senape, chiamata Mizuna, da "mizu" acqua e "nu" senape, è ricavata da un ortaggio simile alla rucola, dal sapore piccante ma al contempo fresco.

**Gli usi in cucina.** Sul würstel dell'hot dog, nel bun (il panino) degli hamburger, di fianco al roast beef freddo sono tra gli usi e consumi più noti della senape. Volete sapere a cos'altro si presta?

- **Per i primi piatti:** ad esempio stemperandone una punta nel condimento di pasta e riso freddi.
- **Per le carni e i contorni:** è perfetta per "sgrassare" le carni grasse e insaporire quelle lessate per gli impasti di polpettoni e ripieni o anche per l'impanatura delle cotolette insieme all'uovo sbattuto, è indicata su arrostiti e carré da avvolgere in croste di erbe aromatiche o frutta secca. I semi appena pestati sono buonissimi per aromatizzare sottaceti, verdure, insalate in cui si impiegano soprattutto le foglie tenere dal sapore simile alla rucola, o le cime fiorite leggermente sbollentate e per aromatizzare le salse, tra cui anche la maionese per un gusto un po' piccantino.

- **Per i pesci:** da quelli marinati e affumicati come il salmone (anche fresco), al filetto di trota salmonata o di merluzzo, sulle code di gamberi o nell'insalata di polpo.
- **Per i salumi:** tra cui speck altoatesino, bresaola della Valtellinese e prosciutto di Praga, tagliato spesso e piastrato.
- **Per i condimenti:** una punta da aggiungere alle emulsioni di vinaigrette o alla citronette.
- **Per i dolci:** nel gelato alla senape, fuori dalle righe.



SENAPE

**Usi curiosi e insoliti della senape.** Forse sono poco (o affatto) noti gli impieghi quotidiani di questi semi. Ad esempio:

- **Scacciano le erbacce.** Piantare semi di senape nell'orto ostacola la crescita delle erbacce. Dunque sono consigliate ad esempio bordure di senape accanto alle coltivazioni degli ortaggi più delicati, garantendosi anche una bella fioritura gialla a stagione.
- **Tira a lucido le padelle.** È possibile preparare un 'prodotto cremoso' con uno o più cucchiaini di senape in polvere mescolata ad acqua da strofinare sulle macchie di sporco o di unto, per riaverle splendenti oppure è possibile lasciate agire la senape in polvere sull'unto per qualche minuto ed avere così una sorta di effetto 'carta assorbente'.
- **Toglie i cattivi odori.** Un cucchiaino di senape in polvere, unita a dell'acqua bollente e versata all'interno dei contenitori per gli alimenti, ad esempio, 'cattura' gli odori indesiderati. Dopo avere lasciato riposare il composto per mezz'ora e un risciacquo il risultato pare garantito



- **Maschera di bellezza.** La salsa di senape, preferibilmente biologica o preparata in casa, è un'ottima maschera per il viso che libera i pori e rende la pelle morbida. Prima di applicarla, la raccomandazione è di testatene una piccola quantità all'interno del gomito, per verificare che non vi siano reazioni allergiche.
- **Capelli più morbidi e luminosi dopo lo shampoo.** Un cucchiaino di senape in polvere mescolato a un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, ovvero un olio alla senape frizionato sui capelli, insistendo soprattutto sulle punte meglio se inumidite, e lasciato agire almeno per un'ora, svolge una azione ristrutturante.
- **Pediluvio ristoratore.** Uno o due cucchiaini di senape in polvere aggiunti all'acqua tiepida offre effetti benefici ai piedi affaticati. Dieci minuti di ammollo, saranno sufficienti per dare loro relax.

La coltivazione. La senape è facile da coltivare. Soprattutto nei paesi dal clima temperato, anche in Italia, e allo stato selvatico la senape cresce ovunque: nei campi, in vicinanza di siepi, muri e orti. Ma si presta anche ad essere coltivata nell'orto e in vaso, utile non solo per la raccolta delle spezie, ma anche a scopo ornamentale con i suoi splendidi fiori gialli. Queste le indicazioni per coltivarla al meglio 'a domicilio':

- **Terreno:** Pur adattandosi a moltissimi terreni, la senape preferisce quelli argillosi, quasi calcarei, purché ben drenanti. Non richiede grandi concimazioni ma può essere comunque utile ricorrere a una fertilizzazione con sostanze organiche, come il compost
- **Semina:** La senape va seminata direttamente a dimora in primavera inserendo un paio di semi in piccoli fori profondi circa un centimetro, ricoprendoli poi con un lieve strato di terriccio inumidito. L'innaffiatura dovrà essere costante, ma non eccessiva fino all'apparizione dei germogli, quindi si procederà al diradamento, eliminando le piante più deboli e garantendo sufficiente spazio tra un esemplare e l'altro.
- **Innaffiatura.** Le richieste d'acqua variano a seconda del periodo di coltivazione e delle fasi di crescita della pianta. In primavera ed estate, che corrispondono alla crescita iniziale, e in quelle di massima fioritura può essere necessaria un'annaffiatura frequente, specie in caso di temperature elevate, preferendo il mattino o il tramonto. Nelle altre stagioni possono essere più che sufficienti le precipitazioni atmosferiche.
- **In vaso.** Il contenitore dovrà essere di dimensioni medio-grandi e sul fondo andrà predisposto un letto di ghiaia e cocci, o anche di palline di argilla espansa per garantire un buon deflusso dell'acqua. Poi il vaso andrà riempito con del terreno misto, anche argilloso, annaffiandolo blandamente prima dell'inserimento dei semi.

**Raccolta e conservazione.** I semi si raccolgono a maturazione, quando le silique divengono marroncine, staccando l'intera infiorescenza e facendola poi seccare per una settimana al sole. I semi una volta estratti vanno conservati in barattoli di vetro ben chiusi. Nella produzione industriale di senape viene utilizzato aceto che ne mantiene più a lungo le proprietà, tuttavia, dopo la data di scadenza la senape perde il gusto aromatico tipico del prodotto fresco. In ogni caso è bene conservare la senape al fresco (in frigorifero che aiuta a mantenere il gusto) e in un luogo buio, poiché alla luce perde di colore. È possibile raccogliere anche le infiorescenze e le foglie al loro primo spuntare, entro 15 giorni dalla semina, poiché con la crescita acquistano un sapore troppo marcato.

**Parassiti e minacce.** La senape non richiede grandi opere di manutenzione, anche se di tanto in tanto andranno rimosse le erbacce. In caso di specie infestanti o parassiti, quali gli afidi, occorre trattarli con prodotti dedicati.

SENAPE



## WASABI

**Di norma non ci sono mezze misure.** O lo si ama o lo si detesta. Parliamo del wasabi, una pianta erbacea (meglio definirla una radice) di origine giapponese – la wasabi giapponese - da cui si ricava una famosa salsa verde, dal gusto forte, acido, che accompagna tipicamente il pesce crudo o altre specialità di questa cucina etnica.

SPEZIE



Il nome di origine e il soprannome. I puristi o i conoscitori di questa radice (risoma) la chiamano con il vero nome *Eutrema japonicum*, i più invece wasabi o ravanello giapponese. La pianta appartiene alla famiglia delle Brassicacee (o Crocifere), la stessa di cui fanno parte alcuni nostri ortaggi come il ravanello, il cavolo, la rucola, e sebbene il suo impiego sia diventato internazionale, in realtà nasce in un'area molto bene delimitata: in prossimità dei fiumi nelle zone più fredde del Giappone, come in alta montagna o nelle valli in quota. Un habitat che gli consente di crescere e svilupparsi spontaneamente. Recentemente questa pianta ha cominciato però ad essere coltivata anche in altri stati del mondo con clima idoneo come in alcune aree dell'America, Australia, Nuova Zelanda, Taiwan. Di questa radice sul mercato si trovano due delle cultivar (varietà) più diffuse: *E. japonicum* var. *Daruma* e var. *Mazuma*, tuttavia nella preparazione del wasabi, la vera e propria salsa, possono essere usati anche rizomi di altre specie, in particolare il *Cardamine pseudowasabi*. Il wasabi gode di un soprannome molto significativo, anzi esplicito: *namida*, che significa "lacrime". Infatti propria a causa del suo forte sapore, se viene usato in quantità eccessive (anche nel caso della spalmatura tra pesce e riso nel sushi o se disciolto nella salsa di soia nel sashimi)

può far piangere. Come nel caso della nostra cipolla o del peperoncino. Ma a differenza di quest'ultimo, il cui 'pizzicore' o i vari effetti collaterali si percepiscono solo in bocca, l'azione del wasabi si estende anche alla mucosa nasale, da qui la produzione lacrimale. Insomma si proverebbe una sorta di vero e proprio dolore che trova risposta in un lavoro scientifico, pubblicato sulla rivista Proceedings of the national academy of sciences (Pnas), molto prestigiosa, condotto da un gruppo di ricercatori dell'Università di Firenze secondo cui il consumo regolare di wasabi sarebbe in grado di alzare la soglia di percezione del dolore, grazie all'effetto del wasabi receptor (Trpa1).

**L'aspetto.** Il wasabi è una pianta perenne che può raggiungere i 20-60 cm di altezza e che rimane semi-sempreverde anche durante i mesi invernali. La parte ipogea (quella cioè che rimane nel terreno) è un rizoma carnoso verde, di circa 3 cm di diametro, da cui si originano poi le foglie.

Queste sono di colore verde brillante, hanno un lungo peduncolo cilindrico sulla stessa tonalità sebbene di colore verde più pallido. Le lamine delle foglie sono cordate, a forma di cuore, con varie nervature e possono arrivare a misurare fino a 25 cm di diametro. I fiori, piccoli e poco appariscenti, sono riuniti in infiorescenze che compaiono in apice ai lunghi steli, sovrastando di molto le foglie. I fiori hanno una corolla formata da 4 petali bianchi sorretti da sepali verdi. Mentre i semi sono ovoidali, rivestiti da un involucre duro (tegumento) e vengono prodotti dopo 5/6 anni.

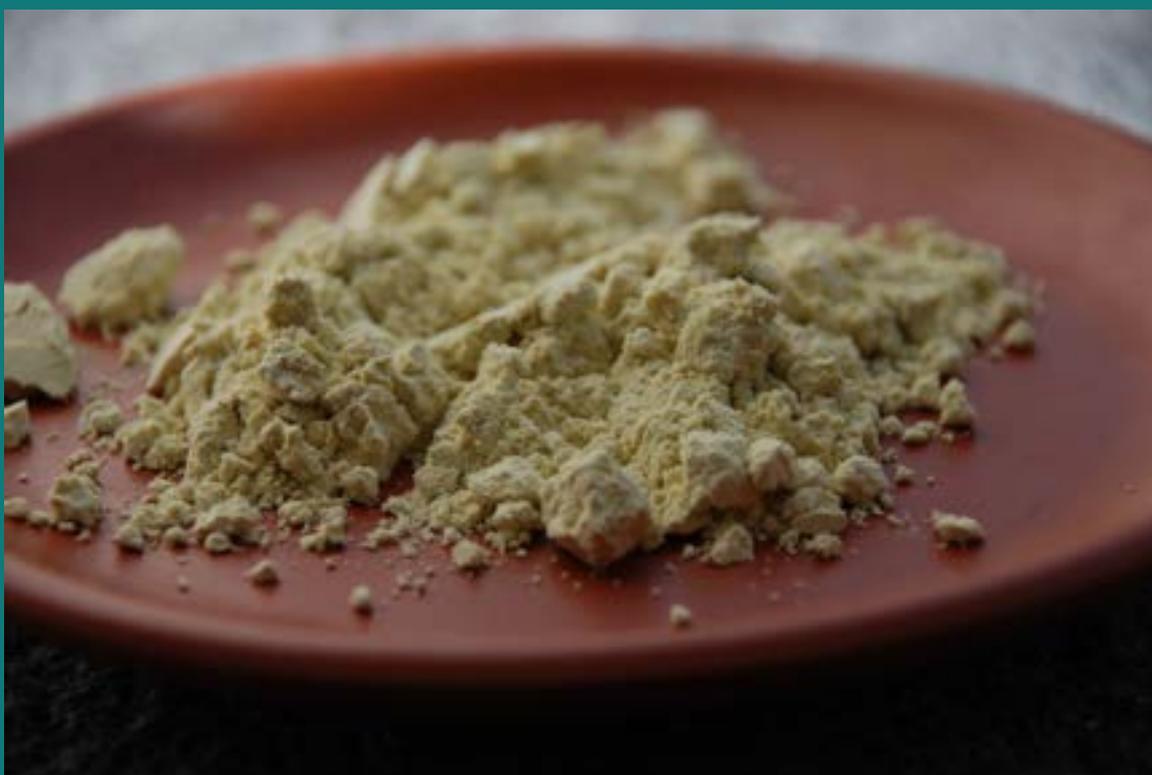
**Il wasabi è 'unico'.** Ovvero come per ogni spezia o erba esiste un 'solo' originale, tuttavia essendo molto caro, è spesso oggetto di imitazioni, tanto che il vero wasabi è denominato hon-wasabi (真山椒) termine che significa appunto "wasabi originale". Unico è anche il suo gusto, sebbene alcuni lo avvicinino in parte al daikon, un ortaggio di origini asiatiche o a quello della senape e del rafano, con tuttavia una piccantezza spiccata, pari al miglior habanero (un cultivar del peperoncino) in circolazione. Il wasabi lo si trova sotto forma di pasta e di polvere, ma quando viene essiccato, perde facilmente l'aroma, tanto che a volte gli viene aggiunto del rafano e altre spezie per riprodurre l'odore tipico del prodotto fresco. Che cosa si usa del wasabi? Un po' tutto: le foglie vengono essiccate per poi essere aggiunte alle pietanze come insaporitore in particolare di insalate, formaggio o anche del pane mentre il rizoma è usato per preparare la salsa. In cucina, in Giappone la salsa di wasabi viene utilizzata anche per la preparazione di un apprezzato gelato servito con scaglie di cioccolato, mentre le foglie e le infiorescenze dal sapore leggermente più delicato vengono impiegate per la preparazione di svariati primi e secondi piatti, oppure vengono saltate o fritte in padella, come nel caso della tempura, al pari degli spinaci e ancora conservate sotto aceto di riso. Dalla pianta, infine, si ottengono anche un vino e un forte liquore che si possono trovare in Giappone in negozi di specialità locali.



**La preparazione della salsa verde.** Se stai organizzando una cena nipponica e ti sei scordato di acquistare il wasabi o semplicemente vuoi cimentarti nella sua preparazione, sappi che realizzarla è piuttosto semplice. A patto che si trovi la radice della pianta che è certamente l'aspetto più 'complesso' di tutta la faccenda. Se ti imbatti nella radice (rivolgiti in un negozio di specialità etniche, sarà più facile), scegline una abbastanza soda e priva di grinze. A questo punto taglia le foglie (che potranno essere riutilizzate) dalla parte finale della radice, quindi lavala e falla e asciugare all'aria aperta. Grattugia poi la quantità di wasabi necessaria, forma una piccola palla e lasciala riposare per una decina di minuti così da intensificare il sapore. Eccola pronta per essere servita in tavola e consumata subito, 'di fresco', perché come detto il wasabi perde rapidamente proprietà e aroma piccante. Dopo aver toccato questa radice, ricordarti di lavare accuratamente le mani e evitare il contatto con gli occhi, altrimenti sono 'lacrime' copiose, appunto! È possibile preparare la salsa anche dalla polvere, più facile da reperire; in questo caso miscela in parti uguali acqua e polvere, mescola bene il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Ecco pronto il tuo wasabi.

**La coltivazione.** Il wasabi si può coltivare nell'orto o in vaso ma è una pianta 'difficile', sii consapevole in caso di insuccesso. Abbia innanzitutto cura di rispettare alcune condizioni come:

- **l'esposizione.** Il wasabi va collocato in una zona semi-ombreggiata e, soprattutto in estate, protetto con un telo per evitare che i raggi diretti del sole possano rallentare la crescita della pianta o bruciare le foglie. Infatti l'eccessiva calura fa entrare il wasabi in 'letargo', in una sorta di dormienza: quindi la fotosintesi rallenta e la radice non si ingrossa. Mentre in una zona riparata riceverà la giusta illuminazione in inverno e il necessario ombreggiamento in estate. In alternativa è possibile coltivare il wasabi in serra, proteggendolo così anche dalle basse temperature in quanto può resistere al freddo ma solo se le gelate non sono intense o prolungate.



- **Il terreno.** Deve essere di preferenza umido, ben drenato (non devono quindi esserci ristagni d'acqua che possono far marcire le radici) e con valori di pH compresi tra 6-7. È ancora meglio se l'area si trova vicino a zone di ruscellamento di acque naturali.
- **Le annaffiature.** È una pianta in qualche modo palustre, pertanto le irrigazioni devono essere frequenti e costanti per tutto il ciclo vegetativo. Utilizza per innaffiare l'intera pianta, radici e parte esterna, possibilmente acqua neutra o leggermente alcalina. Un suggerimento è quello di installare un'irrigazione a goccia che riesce a controllare al meglio l'irrigazione.

**La coltivazione in vaso.** Puoi interrare le piante che devi acquistare con radici autonome e ben sviluppate, in qualsiasi periodo dell'anno. Piantale in un vaso largo e profondo almeno 60 cm riempito con un terriccio soffice, ricco di sostanza organica misto a una parte di sabbia così da aumentare il drenaggio. Dopo il travaso annaffia. Le piante costantemente per i primi 15 giorni e poi riduci le irrigazioni, mantenendo comunque il terreno sempre umido ma non fradicio. Fai sempre attenzione anche alla temperatura poiché il wasabi vive bene tra 0 e 13 °C, dunque in inverno il vaso va trasferito in un luogo riparato ma luminoso.

**Concimazione.** In primavera il terreno va nutrito con un concime bilanciato, di norma un fertilizzante organico ricco di zolfo che va interrato a una profondità di 25 cm.

Una seconda concimazione va fatta solo se le foglie tendono ad ingiallire.

**Moltiplicazione.** Il wasabi si riproduce per seme o per divisione dei rizomi.

- **Moltiplicazione per seme.** È meno utilizzata per due ragioni: i semi non si trovano facilmente e poi vanno sottoposti a invernizzazione, al pari di alcune piante ad alto fusto o dei ciclamini ad esempio. Cioè devono trascorrere il periodo invernale al freddo prima di germogliare. Se vuoi procedere con questa tecnica, abbi cura di porre i semi in un sacchetto di plastica e di conservarli in frigorifero fino al momento della semina, in primavera. Ricordati prima di metterli nel terreno di lasciarli in ammollo per 24 ore in un contenitore con acqua distillata cosicché i gusci si ammorbidiscono e la germinazione sia facilitata. Infine metti i semi su un substrato umido e ricco di nutrienti a 2,5 cm di profondità. Una volta che le plantule spuntano dal terreno vanno fatte irrobustire mantenendo il terreno costantemente umido e successivamente trapiantate a dimora definitiva e a distanza di 30 cm l'una dall'altra.

- **Propagazione per divisione dei rizomi.** È più semplice da effettuare e di maggior successo. Come faresti anche per il Topinambur, dividi i rizomi al momento della raccolta. Estrai le radici dal terreno, raccogli quelle più sviluppate e lascia a dimora quelle più piccole. Le piante di wasabi rimaste nel terreno produrranno nuovi semi e nuove piante.



Impianto o messa a dimora. Posizione le piante di wasabi giovani in un terreno soffice e lavorato fino a 30 cm di profondità, in buche di dimensioni più grandi rispetto alle radici da interrare, distanziandole di almeno 30 centimetri.

Raccolta del wasabi. Per arrivare a raccogliere il wasabi devi essere molto paziente, infatti impiega all'incirca 2 anni per crescere, tempo necessario alle radici per sviluppare il loro caratteristico sapore. Durante questo periodo, le piante formano folti ciuffi di foglie larghe e alte 60 cm, dopo di che interrompono la crescita e iniziano a ingrossare i rizomi sotterranei che diventano maturi e pronti per il consumo. I rizomi raccolti vanno puliti dai residui di terreno e foglie e posti in sacchetti di plastica da conservare nel frigo.

**Riguardo a possibili malattie?** Oltre a temere l'umidità che ammala le radici, il wasabi può essere attaccato da alcuni parassiti, ad esempio gli afidi, i pidocchi delle piante, che colonizzano steli e foglie. Mentre i germogli più teneri possono essere rovinati dalle lumache e talvolta dai gatti. Le lumache vanno rimosse manualmente e gli afidi eliminati con antiparassitari biologici.

[PODCAST](#) (le malattie)



**Richiede qualche cura particolare?** Sì, è necessario estirpare le erbe infestanti che crescono intorno al wasabi in modo che le radici abbiano lo spazio per crescere. Ma attenzione alle scerbature che vanno fatte con delicatezza per evitare di rompere gli steli delle foglie e compromettere quindi lo sviluppo delle piante.



WASABI

## L' ALLORO

Non servono grandi parole di presentazione' per l'alloro, a tutti noto come pianta aromatica per insaporire piatti e ricette. Quello che non si conosce, forse, sono anche le sue proprietà terapeutiche. È infatti un'erba anche officinale, impiegata in cosmetica e in fitoterapia. È anticamente nota e il suo 'mito' si lega a tradizioni e leggende. Scopriamole insieme.



ALLORO

## Il nome 'nobile'

L'alloro appartiene alla famiglia delle Lauraceae, di cui ne esistono diverse varietà, ma le più conosciute, diffuse e apprezzate anche per uso culinario e medicinale sono due: il *Laurus nobilis* e il *L. var. Angustifolia*. Sebbene simili nell'aspetto, hanno alcune caratteristiche differenzianti, riferibili prevalentemente alle foglie: la prima specie, mantenendo il suo tratto 'nobiliare', ha foglie di un colore che tende più all'oro, mentre la seconda ha foglie di forma più allungata. Entrambe queste varietà di alloro sono commestibili e impiegate per gli usi citati. Vi sembra una precisazione superflua? Affatto, perché esiste anche una terza variante, il *Prunus laurocerasus* L, più noto semplicemente come lauroceraso, dalle foglie e frutti simili a quelli dell'alloro, tuttavia tossici se vengono consumati. Non a caso è la specie più utilizzata come siepe ornamentale per decorare i giardini. L'alloro lo si conosce come arbusto e si crede che questa sia la sua natura in quanto è spesso sottoposto a potatura: in realtà è un albero che può raggiungere una altezza fino a 10m, con rami sottili e glabri che formano una fitta chioma a forma di piramide.

Il fusto è eretto dal cui legno, aromatico, si emana il tipico profumo delle foglie, coperto da una corteccia verde-nerastra che richiama il colore scuro delle foglie. Queste sono ovate, lucide nella pagina superiore e opache in quella inferiore e anch'esse molto profumate. La pianta butta a primavera, generalmente in marzo-aprile, fiori di colore giallo chiaro che formano una inflorescenza ad ombrella. Infine i frutti, le drupe, sono nere e lucide una volta che sono mature e all'interno contengono un solo seme. Le bacche maturano a ottobre-novembre e queste vengono usate per 'profumare' anche prodotti di uso comune. Ci sono altre particolarità? Sì e probabilmente pochi la conoscono: l'alloro è una pianta dionica, cioè i suoi fiori sono unisessuali. Questo significa che in una pianta nascono fiori maschili e in un'altra fiori femminili che produrranno poi i frutti. L'unisessualità è un fattore associato all'evoluzione della specie: infatti inizialmente tutte le piante avevano fiori completi. Nei fiori femminili sono ora presenti 2-4 staminoidi, cioè residui di stami non funzionali, al pari di quelli maschili che presentano parti femminili atrofiche, non finalizzate alla riproduzione.

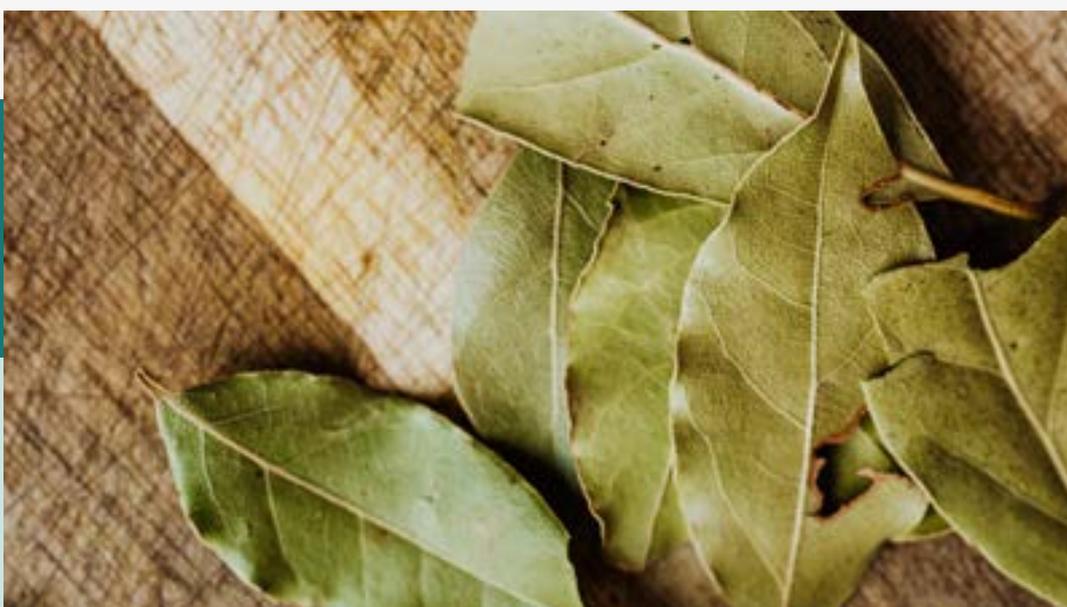
### **L'habitat naturale**

L'alloro è un aroma mediterraneo, una pianta rustica che cresce bene in tutti i terreni, dunque coltivabile nell'orto, in giardino o sul balcone. In natura lo si trova in tutti i territori che si affacciano su questo mare: Spagna, Grecia, Asia Minore.

E naturalmente in Italia dove cresce spontaneamente nelle zone centro-meridionali e lungo le coste, mentre nelle regioni settentrionali è coltivato e talvolta naturalizzato. È presente però anche in Svizzera, nonostante sia un territorio che non affaccia sul mare. L'alloro è così diffuso tanto che oggi si può parlare non soltanto di 'macchia mediterranea' ma anche di 'macchia ad alloro' o Lauretum, che prolifera nelle zone meno aride in cui si insedia la macchia.

### **Dal nome, alla storia, alla mitologia**

Il termine alloro deriva dal latino Laurus, sebbene alcuni gli attribuiscono una origine celtica da Lawur, "verdeggiante", "sempreverde". L'alloro, da sempre, simboleggia la gloria, il trionfo, la fama, l'onore e l'immortalità.



**Pensiamo all'antichità:**

in epoca greco-romana, corone di alloro erano poste sul capo di personaggi degni di stima come riconoscimento di massimo onore e sapienza. Ad esempio, i vincitori dei giochi Pitici, uno dei quattro giochi Panellenici dell'antica Grecia, che si tenevano nei pressi di Delfi e che prevedevano sia gare sportive sia competizioni per poeti e musicisti, erano incoronati di alloro, a conferimento del titolo di poeta laureato. Guarda caso questa concezione è tutt'ora viva: anche i nostri laureati, si mettono in capo l'alloro con nastri rossi, una volta discussa la tesi a conferma di essere diventati dottore nella disciplina di propria scelta. Ancora sono passate alla storia le effigie di Dante, sommo poeta della cultura letteraria italiana, con la corona di alloro ma non solo, il "lauro" è citato in altre opere eccelse, quali il canzoniere di Petrarca dove Laura, la donna amata dal poeta, viene in parte assimilata a questo arbusto, quale simbolo di rifiuto e inaccessibilità. Questa concezione deriva dal mito di Dafne e Apollo: costui si innamora perdutamente della ninfa Dafne dopo che Cupido, per vendetta, lo colpisce con uno dei suoi dardi. Quando Apollo le si dichiara, Dafne fugge terrorizzata e implora che Apollo possa cancellare ogni 'ricordo' e motivazione di innamoramento e così Gea, la Dea-Terra, trasforma Dafne in una pianta di alloro.

Apollo non si arrende e decide di continuare ad omaggiare (e amare) Dafne piantando un albero di alloro nel proprio giardino, giurando di portarne per sempre qualche ramoscello sul capo. Ecco perché si dice che fu proprio Apollo a rendere l'alloro un albero sempreverde, onorando a vita la sua amata Dafne. Ed ecco anche perché l'alloro è stato consacrato alla divinità Apollo e a suo figlio, Asclepio, dio della medicina: per secoli infatti l'alloro venne usato per curare molte malattie, tra cui la peste. Ancora, sempre i miti, attribuiscono all'alloro il potere della divinazione: Apollo era infatti il dio dei vaticini, cioè dei profeti, tanto che Pizia, la sacerdotessa del dio usava masticare foglie di alloro prima di fare qualunque profezia.

Ma ci sono anche 'dicerie' di tradizione popolare: ad esempio si ritiene che ponendo delle foglie di alloro sotto il cuscino sia possibile vedere in sogno accadimenti futuri e ancora all'alloro è attribuita la capacità di scacciare gli spiriti maligni dalle case e/o di rompere gli incantesimi, da cui l'usanza di appendere fronde all'interno delle case. Infine, per molto tempo il Lauro è stato usato come rimedio contro la peste, mentre, nel Medioevo, le sue foglie erano considerate un rimedio naturale per regolarizzare il ciclo mestruale



## Gli usi

L'alloro è oggi largamente utilizzato in Italia per la preparazione di piatti della tradizione, specie in alcune regioni, ad esempio in Sicilia, tanto che quest'aroma è stato inserito nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani (P.A.T) e dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali (Mipaaf) come prodotto tipico siciliano. Fino a poter essere considerato una specie 'protetta': la varietà Vlaamse laurier, l'alloro fiammingo, molto apprezzato nei paesi nordici e caratterizzato da una forma simmetrica e da una resistenza al freddo, è stato iscritto nel registro europeo IGP, indicazione geografica protetta. È usato in cucina per aromatizzare carni e pesci, brodi insieme agli altri aromi tradizionali (cipolla, sedano e carota), ma anche per preparare decotti rinfrescanti e dalle qualità digestive o per fare pediluvi, mentre unito allo spirito è impiegato nella preparazione di liquori aromatici, cui si riconoscono proprietà digestive, stimolanti, antisettiche, utile contro tosse e bronchite.

Infine per uso domestico, è un antitarme naturale, sostituto della canfora, dal profumo decisamente più buono e delicato.

*In cosmesi*, dalle bacche di alloro si ricava l'olio laurino, un olio aromatico, ingrediente principale dell'antichissimo sapone di Aleppo di cui si documenta l'uso fin dall'epoca babilonese, particolarmente adatto alle pelli delicate e a chi soffre di allergie e intolleranze ai profumi ed altri additivi comunemente presenti nei prodotti per l'igiene personale. Ancora, l'alloro un tempo veniva utilizzato per preservare libri e pergamene e per preparare le classiche coroncine d'alloro.

### **Qualche ricetta al sentore di alloro**

Volete cimentarvi nella preparazione di qualche composto a base di alloro per uso esterno? Ve ne proponiamo tre:

- **POLVERE DI ALLORO:** ingredienti: 1/2 cucchiaino di polvere, in 1 cucchiaino di miele

Pestate in un mortaio di legno o di pietra un pugno di bacche essiccate, fino a polverizzarle. Riponete la sostanza ottenuta in un barattolo di vetro a chiusura ermetica. Potrà essere usato come rimedio contro influenza, tosse, raffreddore, febbre, in aggiunta alle classiche terapie.

- **INFUSO:** ingredienti: 3-5 foglie di alloro, 1 tazza d'acqua

Fate bollire dell'alloro, una volta pronto coprite il recipiente e lasciatelo in infusione per 10-15 min. Dopo averlo ben filtrato, l'infuso può essere bevuto per favorire la digestione o per contrastare inappetenza, dolori di stomaco e stati influenzali.

- **OLIO DI ALLORO:** Ingredienti: 50 gr. di polvere di bacche d'alloro, 250 ml di olio di oliva

Polverizzate le bacche in un mortaio e poi ponete il composto ottenuto in un barattolo di vetro a chiusura ermetica, unite l'olio d'oliva e lasciate riposare al caldo, vicino a una stufa o al calorifero per 30 giorni, agitando bene il barattolo tutti i giorni. Terminato questo tempo, l'olio può essere impiegato per fare massaggi o impacchi su contusioni, slogature, dolori reumatici, articolari e muscolari. Filtrate in caso di necessità solo quanto serve in modo che polvere continui a trasmettere i principi attivi liposolubili all'olio. Infine qualche goccia di olio di alloro ed una manciata di foglie possono essere aggiunte all'acqua per un bagno profumato e rivitalizzante contro stanchezza di origine nervosa e mal di testa.

### **La coltivazione**

Far riprodurre l'alloro è molto facile, non solo perché, come detto, è una pianta rustica e resistente che ben si adatta a diversi tipi di terreno, ma anche perché la diffusione per seme è favorita dalla propagazione degli uccelli che ne consumano i frutti. In caso vogliate invece provvedere manualmente alla semina, dovete privare i semi del rivestimento esterno, facendoli bollire in acqua e lasciandoli in ammollo finché l'acqua non raffredda.

La moltiplicazione avviene, altrettanto facilmente, in natura per polloni (la parte legnosa della pianta che sotto forma di ramo si sviluppa alla base) che spesso produce piccoli boschi da un solo individuo che non sono altro che dei cloni dell'albero di partenza, oppure artificialmente per talea, cioè tramite un virgulto appositamente tagliato e sistemato nel terreno e che dà vita ad un nuovo esemplare. Modalità questa che consente di mantenere intatte anche le caratteristiche genetiche dell'alloro. Nel caso vogliate velocizzare la crescita, potete impiegare degli ormoni radicanti. Sappiate che le talee di norma per radicare richiedono da una decina di giorni a qualche settimana. Vi farà piacere sapere che, a marzo, quando fiorisce l'alloro, soprattutto nei climi temperati freddi dove non ci sono altre fioriture importanti, è fonte di nettare e polline per le api e questo sottolinea la sua 'bontà'.



## **Dove e quando piantare l'alloro**

Si adatta bene anche a diverse condizioni ambientali. Quindi potete scegliere di piantarlo in vaso, sul balcone nel vostro "giardinetto" di piante aromatiche o a terra, nell'orto o nel giardino. Potete esporlo alla luce diretta del sole o posizionarlo in zone ombreggiate. Abbiate cura di scegliere un terreno soffice, ben drenato e non eccessivamente ricco di sostanze nutritive.

## **L'innaffiatura**

Non ci sono regole strette, occorre tuttavia fare attenzione che il terreno non diventi troppo asciutto, soprattutto durante la primavera-estate, quando va ben irrigato, mentre in inverno l'annaffiatura può essere sospesa, specie se le temperature diventano più rigide. Quando irrigate fate attenzione all'eventuale formazione di ristagni idrici che possono far marcire le radici, principale rischio di morte per la pianta.





### **La concimazione**

Le stagioni più adatte per effettuarla sono la primavera e estate, così da favorire la crescita di foglie e radici. Utilizzate concimi a base di azoto, diluiti in acqua che somminerete alla pianta ogni 15 giorni, in alternativa vanno bene anche concimi granulari a lenta cessione, aggiunti direttamente nel terreno ogni 3-4 mesi e che verranno disciolti gradualmente da piogge e umidità. Indicazione/raccomandazione generale: scegliete concimi ricchi anche di potassio, fosforo e microelementi per stimolare lo sviluppo equilibrato dell'alloro.

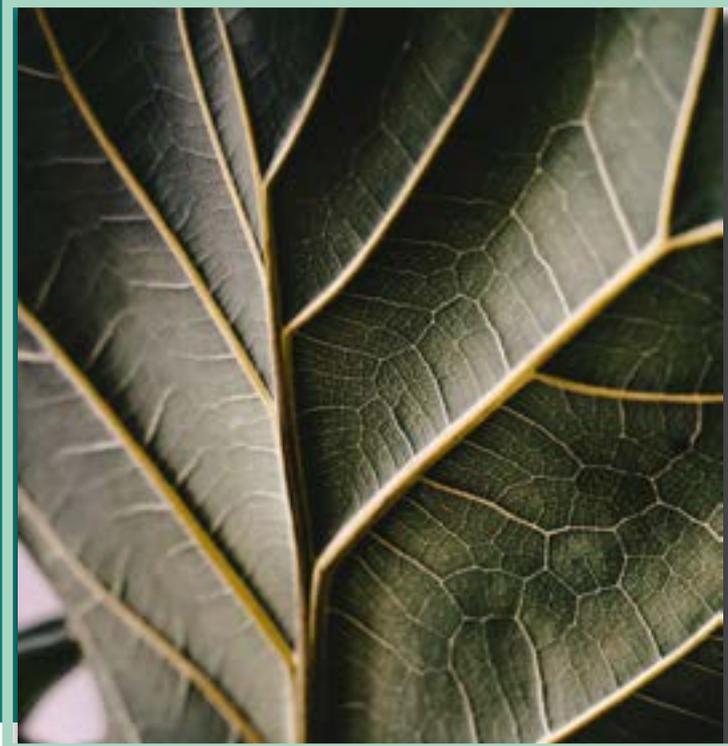
## La potatura

Anche in questo caso non ci sono particolari indicazioni, ma la potatura è necessaria quando si coltiva l'alloro in vaso per regolarne l'altezza. La stagione ideale per compiere questa operazione è l'autunno, a settembre-ottobre, oppure in primavera, a marzo, fate la potatura utilizzando le cesoie e recidendo i germogli apicali. Per irrobustirlo e renderlo più folto, potate i rami basali, mentre tagliando i germogli laterali è possibile dare la forma desiderata alla chioma.



[PODCAST](#) (Le malattie)





### **Le malattie**

Abbiamo detto che l'alloro è una pianta resistente, ma questo non esclude che si possa ammalare. E uno dei rischi maggiori è rappresentato da numerosi parassiti, portatori di specifiche malattie. Tra queste l'oidio, o mal bianco, provocata da un fungo parassita che attacca le foglie e che è molto resistente ai trattamenti chimici e biologici, e la psilla, un piccolo insetto verde o marrone dalle lunghe ali membranose che danneggia il fogliame. Potete prevenire questi danni? Sì, facendo molta attenzione al fattore umidità, quindi all'irrigazione e al posizionamento delle piante non in ambienti umidi.

Perché coltivare l'alloro? Ci sono diversi buoni motivi, lo avrete capito: è una bella pianta ornamentale, nei parchi e nei giardini, è un aroma gradevole per la vostra cucina, per la preparazione di infusi, ricchi di vitamine con l'utilizzo di foglie e bacche e per produrre oli essenziali con proprietà terapeutiche.

## L' ANETO

Se lo annusate, avrete l'impressione di odorare un ibrido fra finocchio e anice. E resterete anche colpiti dal sentore piuttosto intenso, che taluni definiscono 'puzzolente'. È l'aneto: una pianta aromatica e officinale annuale, originaria del Medio Oriente, ancora poco utilizzata in occidente, sebbene si stia diffondendo l'uso culinario. Vi sarà capitato magari di vedere su un bel trancio di salmone, qualche rametto finissimo, verde-azzurro, simile a un aghetto: ecco, è l'aneto. Conosciamolo meglio, allora.



[L' ANETO](#)



## Il nome botanico

Rivela già l'essenza di quest'erba; infatti agli addetti ai lavori è noto come *Anethum graveolens* L. Nome che deriva dal greco 'ánethon' e dal latino 'anethum', in italiano appunto aneto, da 'aníemi' che significa "io scaccio". Sottintendete "i malori" probabilmente in riferimento all'uso terapeutico che se ne faceva fin dall'antichità, ne parleremo più avanti. Mentre *graveolens* deriva dal latino 'gravis, -e', che significa pesante, forte, e dal participio presente 'olens' ('olere'), odorante, dunque riferito all'inteso sentore aromatico che l'aneto emana. Ecco spiegata la definizione di aneto odoroso o aneto puzzolente. In relazione al suo odore che si avvicina o si confonde con il finocchio, l'aneto è popolarmente noto anche come 'finocchio bastardo'. Va detto però che il binomio *Anethum graveolens*, oggi universalmente accettato, lo si deve a Carl von Linné (1707 – 1778), biologo e scrittore svedese e considerato il padre della moderna classificazione degli organismi viventi, nel '700, che lo ha citato per la prima volta nella pubblicazione "Species Plantarum" del 1753.

**In antichità-** Si diceva che era già noto: proprio così. Lo nomina addirittura il Talmud, testo sacro dell'ebraismo, evidenziandone la diffusione e l'importanza, come anche il papiro di Ebers, parlando dell'uso terapeutico tra i Greci, secondo la cui scuola medica era in grado di evitare gli attacchi di epilessia o di vanificare i sortilegi nefasti stringendone un rametto nella mano sinistra, mentre i Romani ritenevano che potesse aiutare a potenziare la forza fisica a tal punto che i gladiatori lo aggiungevano in abbondanza insieme con i semi bruciati per favorirne la guarigione.

Gli egiziani, come testimoniato dal ritrovamento di aneto essiccato in alcune tombe, lo utilizzavano che lo utilizzavano a scopo medico soprattutto per le sue proprietà digestive e antisettiche. È citato anche nel Vangelo secondo Matteo in cui si legge: «Guai a voi, scribi e farisei ipocriti, che pagate la decima della menta, dell'aneto e del cumino e trasgredite le prescrizioni più gravi della legge: la giustizia, la misericordia e la fedeltà», mentre nella Bibbia viene descritto come pianta pregiata al punto da venir usata come moneta per il pagamento delle tasse. Ancora Aristotele e Teocrito, Virgilio e da Plinio il Vecchio lo menzionano come erba tra il finocchio e l'anice. In termini più dilettevoli, Marco Gavio Apicio, gastronomo, cuoco e scrittore romano vissuto fra il I secolo a.C. e il I secolo d.C., usava quest'erba secondo quanto trasmetto dalla storia in molte ricette, fra queste il pollo all'aneto. Pare che l'imperatore Carlo Magno consumasse l'aneto quasi tutti i giorni ritenendolo un potente afrodisiaco e un ottimo rinfrescante dell'alito, ma veniva anche impiegata per combattere la stregoneria e per la preparazione di filtri amorosi.

Se ne parla poi nel medioevo, nel libro di "Casa Cerruti": «Si usa seminare l'aneto negli orti, per mescolarlo agli altri erbaggi, che fa più saporosi e graditi al gusto. Il migliore è quello ben verdeggiante, tenero e fresco. Allo stomaco facile alle ventosità fa molto bene.

Facilita anche il sonno, e si dice che per questo gli antichi lo ponessero nelle ghirlande...». Inoltre Insomma, questa pianta è stata utilizzata nelle civiltà del bacino del mediterraneo: dai popoli ebraici come ortaggio; dagli Egizi da più di 5.000 anni, come pianta medicinale; dai Greci e dai Romani per il suo profumo e le sue virtù medicinali.

Immaginatevi la pianta. L'*Anethum graveolens* L. appartiene alla famiglia delle Ombrellifere, più precisamente della Apiaceae: ha foglie formate da più foglioline filiformi disposte regolarmente, di colore verde-azzurro; fiori gialli, che appaiono verso la metà dell'estate, raccolti in infiorescenze ad ombrella dall'aroma più forte rispetto a quello delle foglie, ma più lieve e fresco di quello dei semi e sono un 'forte' richiamo per le api.



I frutti sono diachenii, chiamati anche frutti secchi schizocarpi: sono molto piccoli, di forma ovale, appiattiti sul dorso, di colore bruno, con superficie liscia e glabra e contengono piccoli semi ovali di colore brunastro, simili a quelli del finocchio e capaci di germinare anche dopo tre anni dalla raccolta. Anche i semi sono aromatici, di forma alata, e una volta raggiunta la maturazione, tra agosto-settembre, si dividono in due parti. La pianta può raggiungere un'altezza variabile da 20 cm a un metro. C'è chi dice che l'aneto sia velenoso; no, è innocuo per l'uomo e gli animali domestici, tanto che nelle giuste dosi ed usi corretti ha proprietà terapeutiche. Forse questa connotazione deriva dal fatto che le foglie possono essere confuse con la cicuta, invece velenosissima e mortale: tanto che alcuni avvelenamenti con quest'erba sono passati alla storia, primo fra tutti quello del filosofo greco Socrate che bevve la cicuta dopo essere stato condannato a morte da una giuria ateniese, ma si sospetta che anche Mozart e Beethoven siano morti per avvelenamento (ma le prove sono poche) o ancora che cinque Papi, tra cui Clemente II nel 1049 e Giovanni Paolo I che morì misteriosamente dopo soli 33 giorni di pontificato, siano stati uccisi con la cicuta ma esistono anche casi più recenti.

### **Le origini**

Originario del Medio Oriente, dell'India e della Persia, oggi l'aneto è diffuso come pianta selvatica anche in gran parte dell'Europa, in particolare nelle zone con clima abbastanza fresco, dall'Italia settentrionale fino alla Svezia.

Si trova raramente al di sotto dei 600 metri, mentre sui rilievi cresce fino a 1.000 metri sopra il livello del mare, in un habitat dunque tra il collinare e il montano.

### **In cucina**

Tra gli impieghi più comuni dell'aneto, c'è quello eno-gastronomico. Infatti è molto usato in Germania, nelle Isole britanniche, nell'Est Europeo, in Scandinavia, in Grecia famosissimo nella composizione del Tzatziki, una salsa a base di yogurt greco e cetrioli, mentre i semi vengono utilizzati per aromatizzare il pane e le cime per insaporire salse, marinate di pesce, formaggi come la feta, legumi, olio e aceto. In Cina lo si impiega nella preparazione dei ravioli cinesi, in India e in numerosi altri paesi del mondo, prevalentemente in piatti a base di pesce. In Italia comincia a essere usato negli anni '80 con il salmone affumicato che ben si sposa con il sapore dell'aneto, ma anche nelle insalate, sulle patate lessate, nelle marinate, nella salsa per i pesci, per insaporire minestre e intingoli e sulla carne alla griglia, per accompagnare yogurt, panna acida e formaggi freschi. I semi, molto profumati, sono ideali per aromatizzare aceto e conserve. Ancora, Tedeschi e Ungheresi uniscono le foglioline ad altri aromi per la preparazione di sottaceti agrodolci; gli scandinavi lo usano per insaporire uova, salmone, patate e zuppe e le foglie, fresche o secche, per aromatizzare insalate, pesci, carni e salse mentre i semi per profumare liquori e confetture. Dai semi infine è possibile ricavare anche l'olio di aneto.



## Coltivare l'aneto

Non presenta particolari difficoltà, ma occorre rispettare alcune richieste della pianta:

- **Esigenze climatiche**

Ha bisogno di un clima mite, ovvero gradisce un ambiente caldo e soleggiato, con temperature primaverili fino a poter tollerare temperature di qualche grado sotto lo zero, ma in ogni caso, è preferibile riparare le piante in serra o comunque proteggerle. Per la coltivazione dell'aneto è dunque opportuno scegliere una zona del terreno (giardino o orto) o del balcone soleggiata, tenendolo tuttavia al riparo da forti venti e zone umide. Dunque avete capito che lo si può coltivare in pieno campo, dove la pianta diventa rigogliosa con facilità, con vegetazione ricca e intensa, fino a raggiungere anche il metro di altezza, ma anche in vaso.

- **Irrigazione**

Dipende dalla modalità di coltivazione: in pieno campo l'apporto idrico non è necessario, a meno che la stagione non si eccessivamente calda e secca quando sono richieste irrigazioni d'emergenza, mentre in vaso l'irrigazione dovrà essere garantita specie nei mesi estivi della fioritura. In vaso le dimensioni della pianta restano limitate e non raggiungono altezze elevate. Generalmente: in primavera si irriga 2 volte la settimana, solo quando il terreno è completamente asciutto da più giorni mentre in estate anche a giorni alterni, innaffiando nelle prime ore del mattino o dopo il tramonto.

- **Il terreno**

*L'aneto preferisce un terriccio a composizione sabbiosa, con una buona dotazione di sostanza organica e un pH neutro o leggermente basico. Inoltre prima della semina va attentamente preparato con una concimazione di fondo leggera, usando del compost domestico o humus di lombrico.*

- **La semina**

*Il periodo ideale è fine inverno-inizio primavera, tra marzo e aprile. Si effettua a spaglio, interrando i semi con un rastrello a circa 2-3 cm di profondità, con una distanza tra una fila e l'altra di almeno di 40 cm. Alla comparsa, le piante vanno diradate mantenendo una distanza di almeno 5 cm, conteggiando circa 15-20 piante per mq. I semi vanno ricoperti con un leggero strato di terriccio e dopo la semina, il terreno va mantenuto costantemente umido ma non inzuppato in quanto gli eccessi di acqua possono portare al marciume dei semi o alla morte delle giovani piantine. Dopo circa 2 settimane dalla semina compariranno le nuove piantine che, qualora fossero troppo assiegate o vicine, andranno diradate, eliminando quelle meno sviluppate e più fragili. Per evitare ibridazioni, non seminate l'aneto nelle vicinanze del finocchio selvatico; le due specie, infatti, sono interfertili, cioè l'una può assumere l'odore dell'altra, mantenendo il tenere il terreno libero dalle erbe infestanti.*

L'aneto può venir coltivato per consumare l'intera pianta, come fosse un ortaggio, nel qual caso le piante vanno tagliate alla base quando superano una ventina di centimetri d'altezza, o per la raccolta dei semi: le piantine, se questo è lo scopo, vanno tenute capovolte sopra un telo, in posizione soleggiata fino a quando i capolini cominciano ad assumere un colore bruno, per completarne la maturazione.

### **Potatura**

Per favorire l'increspimento, come si fa con il basilico o il timo, è necessario cimare o potare manualmente i rametti a circa 20 -30 cm dalla superficie del terreno. Per prolungare ulteriormente il periodo della raccolta delle foglie occorre invece cimare le infiorescenze appena compaiono in quanto per portare a maturazione i semi, sottraggono nutrimento alle piante.





### **Raccolta e conservazione**

Dell'aneto si possono raccogliere le parti verdi in prefioritura, verso giugno, lasciandole essiccare all'ombra per poi conservare in sacchetti di carta. Mentre i semi che si raccolgono sul finire dell'estate quando la pianta inizia a ingiallire e le ombrelle dei fiori a seccarsi, si ricavano dopo la battitura delle infiorescenze. Come? Si compongono dei piccoli mazzetti e, come si fa per l'origano e come detto, si appendono a testa in giù in un sacchetto di carta lasciandoli essiccare qualche giorno in un luogo ombreggiato e arieggiato dopo di che i semi vanno fatti uscire scuotendo le infiorescenze direttamente nel sacchetto. Per avere aneto fresco per tutto l'arco dell'anno è consigliabile in autunno tagliarne una buona quantità e porre le foglie sminuzzate in freezer, dove il profumo intenso si conserva abbastanza bene, da utilizzare una volta scongelate solo per piatti caldi.

## Cure colturali

La principale è la difesa dalle malerbe, soprattutto nelle prime fasi di crescita che può essere evitata con la paccimatura naturale con la paglia che ha anche lo scopo di proteggere le piante dal gelo, dal caldo eccessivo, dando modo al terreno di preservare più a lungo il giusto grado di umidità. Questa va sistemata tra le giovani piantine quando hanno raggiunto i 15-20 cm di altezza.

[PODCAST](#) (Proprietà)





### **Parassiti e malattie**

L'aneto può venire attaccato soprattutto da limacce e lumache che, in breve tempo, possono distruggere il raccolto. Contro questi parassiti si possono predisporre delle trappole a base di birra o distribuire ai piedi del colletto della cenere di camino. Per evitare che il colletto marcisca, il terreno di coltura non va inzuppato, mentre per limitare i danni causati dalle grandinate tardive è bene proteggere le giovani piante con reti o teli antigrandine. Infine, per ottenere piante di aneto forte e rigogliose eliminare periodicamente, manualmente o con la zappa, le erbe infestanti che crescono vicino e tra le piante di aneto.

## IL BASILICO

### Presentazione

Il basilico è fra le erbe aromatiche più apprezzate e più frequentemente portate in tavola. Il suo profumo, insieme delicato e intenso, aromatizza piacevolmente le pietanze. Le sue foglie, sottili e carnose, si prestano per un tocco decorativo del piatto da portare in tavola: sono perfette sulla pizza margherita, o in coppa alla 'pummarola di uno spaghetti o nella tradizionalissima a campanilistica caprese. bontà, non solo al palato.



[BASILICO](#)



## L'origine

Per quanto sia entrato nella tradizione culinaria italiana, l'origine del basilico non è mediterranea. Nasce infatti in Asia tropicale e India, espatria nel Medio Oriente per diffondersi poi in Antica Grecia, arrivando in Italia sotto il regno di Alessandro Magno, intorno al 350 a.C. Molto più di recente, nel XVI secolo ha iniziato a essere coltivato anche in Inghilterra e nelle Americhe.

## Regale e diabolico

C'è una forte dicotomia che si associa al basilico, in parte anche legato alla sua etimologia. Il nome deriva infatti da *basilicum*, termine latino medievale, e da *basilikon* che in greco significa "pianta regale, maestosa" e *basileus*, ovvero "re". Pare che questa erba aromatica fosse utilizzata in antichità per produrre profumi per il re o perfino in rituali sacri dalle antiche popolazioni Hindu. All'opposto gli antichi Greci e Romani sembra attribuissero al basilico un significato diabolico, di sfortuna e odio. Leggendo alcuni testi di Plinio il Vecchio, filosofo, scrittore e naturalista che morì nel 79 dopo Cristo, vi sarebbero riferimenti sulla capacità del basilico di indurre stati di torpore e pazzia. Il medioevo continua questa 'tradizione', utilizzando il basilico per curare le ferite, attribuendogli poteri quasi 'magici', tanto che in alcuni manoscritti dell'epoca il basilico è l'erba aromatica che raffigura simbolicamente l'odio e Satana.

## Le varietà

Dire semplicemente 'basilico', pianta appartenente alla vasta famiglia delle Lamiacee, sembra davvero limitativo. Infatti quest'erba aromatica conta almeno una sessantina di 60 le varietà e cultivar, tutte facenti capo alla specie *Ocimum basilicum*, il nome scientifico con cui gli esperti chiamano il basilico, differenziandone poi le varietà per aspetto e l'aroma. Le più frequenti e maggiormente utilizzate sono:

- **Basilico comune crespo** (*O. basilicum* 'Crispum'): dalle grandi foglie, increspate e dal profumo intenso è la varietà più 'commerciale' e cui si ricorre per cucinare piatti nostrani.
- **Basilico classico o genovese** (*O. basilicum* 'Italiano Classico'): il nome ne svela l'utilizzo. È il migliore per preparare il pesto alla genovese, grazie anche al suo aroma, un mix di gelsomino, liquerizia e limone.
- **Basilico greco** (*O. basilicum* 'Minimum'): dalle piccole foglie allungate, ha un profumo più dolce e meno pungente delle varietà a foglie larghe. Si adatta meglio ai climi freddi.
- **Basilico thai** (*O. basilicum* var. *thyrsiflora*): le sue foglie emanano un aroma fra la menta e i chiodi di garofano. Questa sua particolarità speziata lo destina alla preparazione di pietanza sia tradizionali della nostra cucina, come i frutti di mare, sia di piatti tipici tra cui minestre esotiche. Annusandolo si percepisce un sentore di sottofondo di liquerizia che gli deriva dall'estragolo. Questo è un composto di origine naturale (fenilpropene), un costituente essenziale dell'olio essenziale del dragoncello, che tuttavia si trova

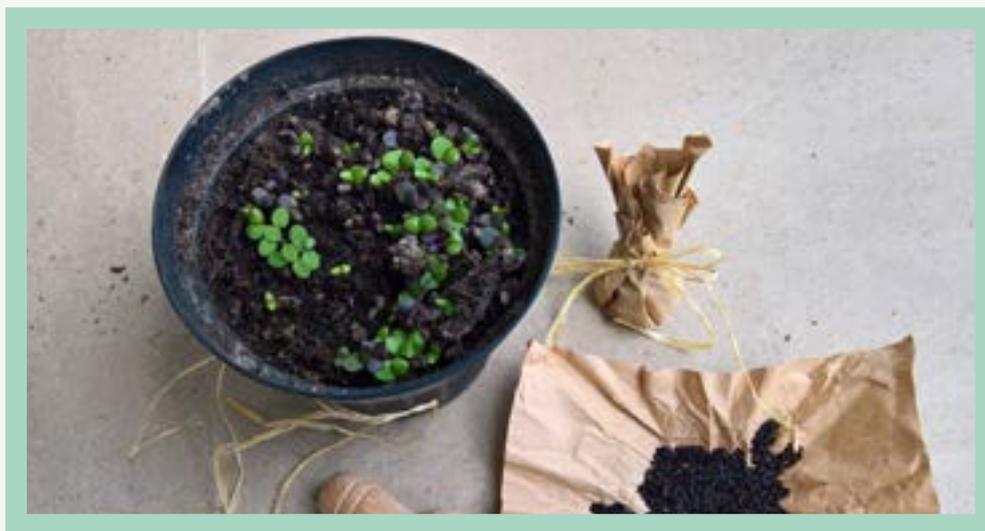
anche in altri oli essenziali, fra cui il basilico con percentuali variabili fra 23–88%.

- **Basilico porpora messicano** (*O. basilicum* 'Purple Ruffles'): la particolarità sono le sue foglie color porpora e i fiori rosa pallido. Si gusta prevalentemente nelle insalate o viene spesso usato anche a scopo decorativo.
- anche in altri oli essenziali, fra cui il basilico con percentuali variabili fra 23–88%.
- **Basilico porpora messicano** (*O. basilicum* 'Purple Ruffles'): la particolarità sono le sue foglie color porpora e i fiori rosa pallido. Si gusta prevalentemente nelle insalate o viene spesso usato anche a scopo decorativo.
- **Basilico messicano** (*O. basilicum* 'Cinnamon'): il nome scientifico nasconde il tipico aroma di questa qualità di basilico che sa di cannella. Ha anche un'altra caratteristica: fiori color porpora.
- **Basilico Dark Opal** (*O. basilicum* 'Dark Opal'): è simile al basilico messicano, ma il suo sapore è più deciso.
- **Basilico lattuga** (*O. basilicum* 'Lettuce Leaf') e basilico napoletano (*O. basilicum* 'Napoletano'): lo si riconosce per le foglie più grandi rispetto alla varietà classica.
- **Basilico violetto** (*O. basilicum* 'Red Rubin'): simile al basilico verde, dà ai piatti un tocco di nuovissima e raffinata novità per quella sua tonalità viola-bruno. (Vedi foto in crescita)

## L'aspetto

È una pianta erbacea da balcone o da giardino o da orto. È caratterizzato da lunghi fusti, flessibili ed estremamente sottili, contornati da grandi foglie aromatiche, sottili e molto delicate. I fusti possono raggiungere anche i 45 centimetri di altezza. Nella stagione estiva, raggiunge la fioritura e all'apice dei fusti spuntano delle piccole spighe di fiori bianchi al cui interno matureranno i semi. La fioritura segna in qualche modo anche 'la vecchiaia' del basilico: da questo momento, il basilico di norma non genererà più nuovi germogli e i fusti tenderanno a lignificare. È ora di piantare del basilico nuovo: l'operazione è semplice e il risultato è di grande soddisfazione.

[PODCAST](#) (La coltivazione)



- **Coltivazione**

Non è impegnativa ma ha le 'sue' regole. Il basilico ama le temperature miti, tra i 20° e i 25°, e il sole cui dovrà essere esposto per almeno un paio di ore al giorno: sono due fattori essenziali che permetteranno al basilico di crescere rigoglioso e che 'condizionano' anche i momenti ideali per piantarlo:

- tra febbraio e marzo se lo si pianta in un semenzaio in cui vi sia una temperatura costante di almeno venti gradi centigradi per poi trapiantarlo a primavera all'aperto.
- in primavera e in estate in vaso o in piena terra, all'aperto, in un luogo soleggiato, con un terreno ricco, fresco e ben drenato. Il basilico non sopporta le temperature sotto ai 10°C, ma neppure la siccità: la terra va dunque innaffiata ogni qual volta è asciutta ma senza eccessi. Un consiglio: per sfruttare le foglie per tutta la stagione estiva, eliminate periodicamente i boccioli floreali affinché possano crescere nuovi germogli dopo la fioritura.

**Se scegliete la coltivazione in vaso**

Usate un piccolo vaso di circa 10 cm di diametro in cui interrerete 5-8 semi distribuiti in maniera omogenea ad una profondità di 1 cm in un terriccio abbastanza asciutto. Una volta che le piantine saranno cresciute e dovranno essere trapiantate in un nuovo vaso, fare in modo di lasciare una distanza tra l'una e l'altra di qualche centimetro.

Una volta ultimato il lavoro e coperta tutta la superficie, irrorate a fondo e posizionate il vaso all'ombra. Qualora le piantine di basilico dovessero apparire sofferenti, non preoccupatevi, si riprenderanno dal trapianto velocemente.

### **Se scegliete la coltivazione in piena terra**

Ricordate: procedete all'operazione solo in primavera e comunque non con temperature sotto i 10°C. Il giardino o l'orto di casa sono perfetti. Preparate il terreno per la semina, drenandolo con vanga e zappa e livellandolo successivamente con il rastrello. Distribuite i semi "a spaglio", in tutte le direzioni. Dopo la semina diradate, lasciando un germoglio ogni 8-10 cm ad una profondità di soli 0,5 cm. Abbiate cura di irrigare e non far mai mancare l'acqua al terreno, senza tuttavia creare ristagni. Monitorate la temperatura e nel caso torni il freddo notturno, coprite il terreno con teli di tessuto non tessuto. Un consiglio: per favorire la crescita del basilico, seminate con la luna crescente e in giornate di particolare calura. È una saggezza degli antichi!

### **Se scegliete la coltivazione in semenziaio**

Qualsiasi terriccio per semine è adatto, purché sia ben fine. La germogliazione dovrebbe avvenire in 15-20 giorni e il basilico essere 'pronto' all'utilizzo nell'arco di un paio di mesi.

## **Se scegliete la coltivazione in casa con colture idroponiche**

*Non servono terre e terricci, ma dovete dotarvi di un kit completo con illuminazione a led e sistema di fertirrigazione per garantire alle piantine il giusto apporto di luce e il nutrimento alle radici. Avrete il vantaggio di un basilico fresco e profumato tutto l'anno!*

## **Raccolta**

*Preso e utilizzato e mangiato: è questa la filosofia che governa la raccolta delle foglie di basilico. Esse infatti dispongono all'interno di un olio essenziale intenso e volatile, che si disperde con rapidità nell'aria quando le foglie vengono disseccate. Quindi 'fresco' e mangiato è meglio e più profumato!*

## **Parassiti e malattie**

*La pianta di basilico è delicata e può essere colpita da differenti malattie e/o parassiti. Se ciò dovesse accadere, non ricorrete a trattamenti chimici. Rinnovate le piantine di basilico: costano poco e vi daranno il piacere di un nuovo raccolto.*

## IL DRAGONCELLO

C'è chi lo chiama estragone, dragone, dragonella. Qualunque sia il nome che gli date, parliamo sempre di una sola erba aromatica: il dragoncello. Condimento saporitissimo in cucina e di impiego 'salutare' in cosmesi e in ambito farmaceutico e/o omeopatico, il dragoncello è versatile e dalle tante virtù, tutte da scoprire. Lo si può acquistare sia fresco che secco in erboristeria, negozi specializzati, online, ma è più divertente coltivarlo e vedremo a quali aspetti fare attenzione.



[IL DRAGONCELLO](#)



Le origini 'botaniche'. Il suo nome scientifico è *Artemisia dracunculus*, appartiene alla famiglia delle Compositae ed è un'erba perenne come finocchio, anice e assenzio da cui ha preso anche un po' di sapore. Nasce in Cina, più precisamente nelle Siberia del Sud, ma lo si trova anche nella Russia meridionale, poi giunto anche in Europa. In Italia viene coltivato, raramente si sviluppa spontaneamente. Preferisce i terreni ricchi di sostanze organiche, le posizioni soleggiate e riparate dai venti, i climi temperati.

### **Il nome**

È molto evocativo e già qui aleggia un po' di 'curioso' mistero. Il nome deriva dal latino *dracontium*, a sua volta originato dal greco *drakon*, drago appunto. Quindi in buona sostanza questa pianta richiamerebbe all'idea del "piccolo drago", ma ci si potrebbe sbagliare perché secondo alcuni invece il nome si riferirebbe al "serpente" per via della forma delle sue radici, che ricordano proprio un groviglio di serpenti. Non si esclude che possa associarsi anche alle proprietà terapeutiche di quest'erba, infatti i greci e i romani lo impiegavano come antidoto contro i morsi dei serpenti, che chiamavano "draghi", da cui la possibile associazione di idee fra questi due rettili. Infine si potrebbe ritenere che nell'antichità fosse considerata un'erba preziosa: in India il succo estratto dalla pianta era infatti riservato solo ai regnanti.

**La pianta** - È un'erba aromatica perenne che si trova dunque tutto l'anno. Le radici sono rizomi e quindi si propagano facilmente, il fusto invece forma dei cespugli che possono raggiungere l'altezza di circa 120-150 cm, i suoi fiori sono piccoli, di colore verde-giallastro/giallo paglierino, raggruppati in infiorescenze che assomigliano per forma a delle pannocchie e che spuntano tra luglio e settembre. Le foglie sono invece sottili, lucide, verde scuro. La pianta è inoltre provvista di un frutto, anch'esso di colore scuro, grande all'incirca 1-2 millimetri, i cui semi sono generalmente sterili.

**Gli usi** - La fa da padrone l'impiego in ambito culinario-gastronomico, forse per il gusto ben definito di quest'erba. Infatti il sapore ricorda gli aromi del pepe, dell'anice e del prezzemolo che fanno sposare bene il dragoncello alla preparazione di diverse ricette, come pesto, salse tra le più tipiche ci sono la francese salsa Bernese o la salsa tartara, burri e aceti aromatizzati. Il suo gusto si accompagna molto bene anche a carne grigliata o pollo, pesce, uova sode ripiene, a soffritti a base di aglio, come pure a riso, zuppe di legumi, insalate, o aggiunto a formaggi. Non a caso è impiegato dalla cucina francese dal XVI secolo e in Italia soprattutto nella cucina toscana. Il dragoncello può essere usato anche per insaporire i sottaceti e le marinature: si abbina bene ad esempio a cetriolini, carote, funghi, spinaci, piselli e santoreggia, un'altra erba aromatica. Ma non solo: per il suo gusto sapido, il dragoncello può essere un valido sostituto del sale.

Infine, il suo lato più 'delicato' lo rende adatto anche a infusi, decotti e olii essenziali preparati a partire dalle foglie.

### **La coltivazione**

Il dragoncello cresce meglio al nord, ma so si può produrre con ottimi risultati anche nelle zone del centro Italia, seguendo qualche accorgimento. Se si opta per la semina, questa va effettuata in autunno o in primavera, con il rischio tuttavia che non tutti i semi sia fertili e dunque la proliferazione proficua. Meglio allora scegliere due altre possibili modalità di replicazione: cioè la replicazione per rizoma, ovvero sfruttando la coltura dalla radice con maggiore presa e sviluppo nel terreno, o la replicazione per talea, in questi caso la replicazione avviene da un rametto accuratamente tagliato e posizionato nel terreno che darà origine a una nuova piantina. In ogni caso abbiate cura di distanziare ogni piantina 40-50 cm l'una dall'altra poiché le radici crescendo si ramificano, richiedendo molto spazio.

[PODCAST](#) (La coltivazione)



Come potete far rendere al meglio la coltivazione del dragoncello? Scegliete un terreno poco compatto, ben drenato e fertile, sebbene sia una pianta che si adatta bene a tanti tipi di terreno e un luogo soleggiato e riparato dal vento perché il dragoncello teme le gelate, come anche il poco calore. Dunque in inverno, copritelo con una pacciamatura di paglia. Riguardo all'irrigazione, il dragoncello non richiede particolari innaffiature: poca acqua in inverno quando la pianta entra in riposo vegetativo, periodo migliore anche per la potatura, e maggiore in estate o in lunghi periodi di siccità. Infine, cogliete foglie e infiorescenze durante tutta la primavera e fino alla fine dell'estate, ma abbiate cura di lasciarne almeno la metà sul cespo per la replicazione.





DRAGONCELLO

## L' ERBA CIPOLLINA

Erba cipollina: il nome non tradisce le attese. Infatti questa erba aromatica ha un gusto simile alla cipolla, sua diretta parente, ma più delicato ed è più facilmente digeribile. Non è il suo solo 'pregio'; in cucina è molto maneggevole, la si può affettare o tagliare con le forbici riducendola in sottili anelli da sparpagliare crudi o cotti a diverse tipologie di ricette: carni, pesci, salse, torte salate e insalate, zuppe e minestre; è buona per aromatizzare il burro o i formaggi, le frittate e i cremosi, oppure per confezionare e legare con i suoi steli fagottini di crêpes, fare mazzetti di verdure o piccoli involtini ripieni.



ERBA CIPOLLINA

Infine i suoi fiori rosa-voletti a forma di giglio, anch'essi edibili e dal sapore di cipolla, possono essere usati anche a scopo decorativo per abbellire i piatti. Cos'altro caratterizza l'erba cipollina? La facilità di coltivazione che invita a piantarla sul balcone o in un piccolo angolino dell'orto, così da averla sempre a portata di mano, quando un battutino di erba cipollina, fresca e profumata, 'personalizza' un piatto. Infine ha diverse proprietà terapeutiche, molte delle quali legate all'allicina e a svariati altri composti e principi attivi in essa contenuti.

### **Il nome botanico**

Scientificamente l'erba cipollina si chiama *Allium schoenoprasum*, nome suggerito da Carl von Linné (1707-1778), biologo e scrittore svedese, a cui si deve la classificazione degli organismi viventi, e registrato nella sua opera "Species Plantarum" del 1753. Tuttavia le origini sembrano ben più antiche e risalire a un termine celtico che significa "bruciante", per via forte odore pungente della pianta a sua volta formato da due parole greche: schoinos (oppure skhoinos) "canne intrecciate o corde fatte di giunco" e prasòn, "porro". Il nome di origine greca fa, dunque, supporre che l'erba cipollina fosse già nota in epoca antica, tra i Romani e i Greci stessi. Si dice poi che in Cina fosse già utilizzata più di 4000 anni fa e che giunse in occidente grazie a Marco Polo che ne apprezzò il gusto, decidendo di esportarla nelle nostre terre.

## **Poteri magici e culinari**

(Forse) è solo leggenda, ma i Celti attribuivano all'erba cipollina poteri magici, la usavano ad esempio per togliere il malocchio. Una teoria sostenuta anche dalla tradizione tedesca secondo cui bastava sfregarsi con la pianta dell'erba cipollina per allontanare gli incantesimi degli gnomi cattivi della Foresta Nera. Anche le sue proprietà culinarie erano ben note fin dall'antichità: l'erba cipollina viene menzionata in numerose ricette da Apicio, gastronomo, cuoco e scrittore romano vissuto a cavallo fra il I secolo a.C. e il I secolo d.C., ma solo nel Medioevo inizia ad essere coltivata ad uso gastronomico.

## **L'habitat originario**

L'erba cipollina nasce nel nord Europa, Asia e America del Nord più precisamente in Canada; cresce in località fredde e temperato-fredde, nei prati umidi e torbosi dai 600 mt fino ai 2.500 mt, in prossimità di sorgenti e ruscelli, ripari sotto roccia, ghiaioni, pietraie e praterie con terreni ricchi ma leggeri prevalentemente calcarei e silicei. Il suo habitat sono, dunque, contesti montani, alpini e subalpini. Geograficamente la si colloca in una vasta area che comprende l'Eurasia settentrionale e l'America settentrionale. Nel nostro Paese è diffusa e coltivata nella parte continentale fino alla Toscana, nella zona delle alpi e degli Appennini settentrionali, mentre in Europa è diffusa dalla Francia alla Slovenia, e sui Vosgi, Massiccio del Giura, Massiccio Centrale, Pirenei, Monti Balcani e Carpazi.

## Una pianta robusta

L'erba cipollina è una pianta perenne che crea fitti cespugli che possono raggiungere una altezza variabile fra 15 e 50 cm, mediamente arrivano a 25 cm di altezza. La radice è a bulbo ovale rivestito da tuniche grigio-brune, mentre le foglie sono lunghe e sottili, di forma tubolare, dunque sono cave, di un colore verde smeraldo brillante e sono la parte più evidente del cespuglio. Le foglie seccano durante l'inverno ma tornano a spuntare in primavera dalle radici (per questo si dicono perenni) che si conservano durante il riposo vegetativo. Se i fusti si stringono fra le dita scrocchiano e liberano il classico aroma di cipolla che ha dato loro il nome. I fiori, compaiono tra la fine della primavera e i primi mesi estivi e sono sfere rosa molto decorative. I frutti, invece, sono a capsula e la deiscenza (l'apertura) avviene lungo le tre nervature principali del frutto stesso.

## Le specie in Italia

L'erba cipollina appartiene alla famiglia delle Liliacee di cui fanno parte anche aglio, cipolla, porro e scalogno. Tra le specie più note, comunque piuttosto rare sul territorio, dell'*Allium schoenoprasum* con infiorescenze rosato-violette (le altre specie sono generalmente bianche) si annoverano l'*Allium moschatum*, dalle foglie più strette di tipo filiforme e dai fiori con tepali più corti, localizzata nell'Italia centrale; l'*Allium lineare* con fiori dalla forma più vicina a una sfera, si trova in Piemonte, Valle d'Aosta e Trentino Alto Adige, l'*Allium roseum*, dalle foglie piane, presente nell'Italia centrale.

## La coltivazione

L'erba cipollina è una pianta aromatica molto semplice da coltivare: non richiede cure particolari, non deve essere ri-seminata ogni anno, non occupa molto spazio, è sufficiente avere a disposizione un angolino nell'orto biologico, o può essere posta su balconi o davanzali in un vaso meglio se ampio così da non doverla reinvasare ogni anno. Cresce bene sia al sole sia in zone più ombreggiate, ha bisogno di molta acqua in estate e di un terreno costantemente umido. Non viene attaccata da parassiti particolari, anzi allontana (forse per il suo forte odore) insetti e parassiti, tanto che si consiglia di piantarla appositamente nell'orto come difesa naturale, vicino soprattutto a carote, sedano e finocchio. Un'infusione di erba cipollina, spruzzata sulle piante da giardino elimina muffe e parassiti.



## **Come scegliere l'erba cipollina**

*Se è vostra intenzione acquistare una pianta di erba cipollina da mettere nell'orto o sul balcone fate attenzione al colore delle foglie che devono essere di un verde brillante e vivo, alla loro 'consistenza', carnose e dritta.*

## **La raccolta delle foglie**

*Può essere effettuata per tutto l'anno, eccetto il periodo di riposo invernale. La tecnica migliore per raccoglierle? Occorre recidere le foglie a qualche centimetro dalla base per favorirne la ricrescita. Meglio non eccedere nei tagli nel corso dell'anno, per non indebolire troppo il cespuglio.*

## **La conservazione**

*Il modo migliore per consumare l'erba cipollina è fresca, tuttavia è possibile una volta raccolta conservarla in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 3-4 giorni circa. Oppure una volta tagliata ad anellini, può essere surgelata e conservata in sacchetti di plastica o in contenitori sottovuoto. È invece sconsigliato essiccarla.*

Seminare e coltivare l'erba cipollina nell'orto. Esistono due differenti modalità di coltivazione e crescita dell'erba cipollina: la divisione del cespo o la semina.

#### □ **La divisione del cespo**

Se scegliete questa modalità di propagazione è indispensabile avere già una pianta da espantare in toto o in parte oppure disporre di pianta di erbetta cipollina acquistata in vivaio. A questo punto occorre dividere i cespi, ma naturalmente nella stagione giusta: in autunno o alla fine dell'inverno, quando la pianta è in 'letargo', in riposo vegetativo. Non è una operazione difficile da compiere poiché le radici sono fascicolate in bulbi che consentono la facile estrazione della pianta dal terreno, quindi la suddivisione in cespi più piccoli che potranno a questo punto essere trapiantare.

#### □ **La semina**

Se scegliete di 'veder crescere' l'erba cipollina, potete piantare i semi, acquistati in un vivaio, in un semenzaio. Una volta per la pianta è pronta dovrà essere trapiantata nell'orto. Quali attenzioni dovete avere? Sono tre: eseguite la semina in primavera; innaffiate abbondantemente il terreno, una volta trapiantate le piantine di erba cipollina, abbiate cura di distanziare i cespi uno dall'altro di almeno 20-25 cm. In alternativa, potete trapiantare i ciuffetti in vasetti che collocherete sul balcone in posizione soleggiata avendo cura di ricoverarli in serra o in un altro luogo appartato nei mesi più freddi.



ERBA CIPOLLINA

## LA MAGGIORANA

Origanum Majorana: questo è il nome botanico della maggiorana, una pianta aromatica di largo uso nella cucina mediterranea, soprattutto francese ma anche italiana, spesso 'ingannevolmente' scambiata per l'origano (e il nome scientifica spiega bene questo rischio). Le due spezie seppure simili e affini per diversi aspetti, hanno in realtà delle peculiari differenze. Scopriamole insieme.



LA MAGGIORANA

## Origini e asepto

La maggiorana è originaria dell'Africa nord orientale e dell'Asia orientale, indigena di Cipro, Egitto, Arabia e Turchia meridionale: territori in cui cresce spontaneamente. In Europa, Italia compresa, è ugualmente diffusa, ma deve essere coltivata per trovare adeguate condizioni di sviluppo. La maggiorana appartiene alla famiglia delle Labiate, la stessa dell'origano (naturalmente), ma anche di timo, cumino, anice e finocchio. E con l'origano, la maggiorana condivide anche il genere di appartenenza - *Origanum* -, che le rendono simili nell'aspetto, nel sapore e nell'odore, ma con qualche differenza a partire dal gusto, più delicato nel caso della maggiorana. Come potete riconoscere la pianta? È un arbusto, a coltivazione perenne, con un fusto eretto, di colore rossastro che può raggiungere 60-80 cm di altezza; ha foglie piccole, di massimo 3 cm., di forma ovale ricoperte da una leggera peluria che emanano un forte profumo aromatico, e sono caduche, vengono cioè perse in inverno per rivegetare riccamente al termine della stagione fredda. I fiori piccolissimi, raccolti in spighe nei rametti terminali, con una corolla tra il bianco e il rosa all'inizio della fioritura fino a raggiungere tonalità giallastre una volta a maturazione. Il periodo di fioritura va da giugno a settembre e l'impollinazione avviene tramite insetti piccolissimi; dopo la fecondazione del fiore il seme che si ottiene è di piccole dimensioni e marroncino.

## **Etimologia 'leggendaria'**

L'origine del nome botanico della maggiorana è discusso: si ritiene che possa derivare dal latino "amaracum", a sua volta di derivazione greca da "amarakos". Forse per l'assonanza al termine "amor" (amore), nella letteratura romana le sono state attribuite potenzialità afrodisiaca. Tuttavia si pensa che ci possa essere stata anche una influenza con la parola latina "maior", che significa maggiore, superiore. Mentre altri, per il fatto che la maggiorana è conosciuta anche con l'appellativo di *Amaracus majorana* o *Origanum amaracus*, attribuiscono la nascita del nome alla mitologia greca: si racconta infatti che presso la dimora di Ciniro, re di Cipro, viveva Amaraco, un giovane ufficiale incaricato di custodire i profumi del palazzo. Un giorno un vaso che conteneva una fragranza particolarmente pregiata si ruppe e Amaraco affranto da un profondo dispiacere, si lasciò morire. Gli dei, mossi a compassione, lo trasformarono in una pianta di maggiorana.

## **Curiosità**

Ma la mitologia non è la sola 'storia' cui si lega la maggiorana, infatti vi sarebbero testimonianze secondo cui:

- Per greci e romani era un simbolo di felicità, ma non solo. Si credeva, infatti, avesse il potere di respingere streghe, maghi, folletti, fantasmi, perfino il diavolo se un rametto veniva gettato oltre la soglia di casa o appeso sull'ingresso.

- **I medici dell'antica Grecia** la consideravano un antidoto contro i morsi dei serpenti e i reumatismi.
- **Shakespeare nella sua commedia** "Tutto è bene quel che finisce bene", ne menziona le virtù quale spezia da condimento.
- **Si stima che la maggiorana** sia stata introdotta in Europa dai crociati e solo con il Medioevo si registrerebbero le prime coltivazioni negli orti.
- **Nel linguaggio dei fiori è l'erba dell'amore**  
Si pensa che questo significato derivi dal fatto che nella leggenda romana e greca, si ha testimonianza dell'adulazione di Venere (Afrodite in greco), dea dell'amore, per questa spezia con la quale intendeva ricordare ai mortali la sua bellezza. Ecco perché, si dice, che gli sposi durante la cerimonia di nozze indossassero una corona di maggiorana. Inoltre si riteneva che sistemando un rametto di maggiorana sotto il cuscino di una donna, Afrodite potesse rivelarle in sogno l'identità del futuro coniuge.
- **In epoca passata**, prima che si diffondesse l'utilizzo del luppolo, era impiegata come ingrediente principale nella preparazione della birra.
- **Durante le due guerre mondiali**, in tempi di estrema miseria, la maggiorana veniva talvolta usata come sostituto del tabacco.

**In cucina** - Per il suo aroma intenso e al tempo stesso delicato, la maggiorana trova un largo uso in ricette di tradizione mediterranea, soprattutto francesi dove è la spezia base del mix di erbe provenzali ad esempio, ma anche italiana, esaltando il sapore degli ingredienti principali. La varietà comunemente utilizzata è anche detta "maggiorana dolce" o "maggiorana dei giardini": spezia versatile si adatta a diverse pietanze come:

- piatti saporiti di carne o pesce, primi piatti, legumi, pizza o alimenti dal gusto deciso quali funghi, noci e formaggi
- prodotti e piatti della stagione (più) estiva come fagioli borlotti freschi, verdure grigliate, ma anche insalate crude
- *frittata o altre pietanze a base di uovo*

Inoltre, il suo impiego:

- può sostituire l'origano sui pomodori freschi o la pizza Marinara, o ancora sulle patate al forno o all'interno dei ripieni di torte rustiche e specialità salate
- può essere la base di un pesto di maggiorana.

La maggiorana si può utilizzare sia fresca che essiccata, ma è consigliabile aggiungerla solo a fine cottura, per evitare che il calore ne diminuisca le proprietà organolettiche e le 'qualità' aromatiche. Inoltre, integrata nella dieta, può contribuire a ridurre il consumo di sale, senza privare i cibi di sapore ed essendo una spezia poco calorica, con solo 272 calorie ogni 100 grammi, è adatta anche all'impiego in diete dimagranti.

Gli altri usi della maggiorana. Sono forse meno noti gli utilizzi non culinari che si possono fare di questa spezia. Ad esempio, la maggiorana può essere usata:

- per profumare la biancheria, posta all'interno di sacchetti di tessuto, al pari della lavanda
- per lucidare i mobili, strofinando le sue foglie e fiori sul legno
- per preparare infusi con le parti aeree della pianta
- in cosmetica e erboristeria, fiori e foglie possono essere utilizzati per la formulazione dell'olio essenziale ricco di tannini, flavonoidi e terpeni e di molti altri componenti quali sabinene, terpinene, alfa-terpinene, gamma-terpinene, terpinolene, terpineolo e acetato di linalile, o della tintura madre, entrambi da impiegare sia per uso interno che esterno.

- **Coltivazione** - La maggiorana può avere un posto privilegiato sul balcone nell'angolo delle erbe o nell'orto, per la sua bontà, le sue qualità e la facilità di coltivazione sia in vaso che a terra. Infatti non richiede particolare cura né eccessive quantità di acqua. Ecco le avvertenze per una 'buona' coltivazione:

- **Clima** - Ama temperature miti, teme le gelate invernali e predilige posizioni ben soleggiate. In inverno, in territorio con clima rigido, va protetta con pacciamature o coperture che possano limitare le gelate. In questi casi è consigliata anche una potatura decisa prima del freddo (quindi in autunno). Se in vaso, va spostata in un luogo riparato. produttività si ha quando le temperature raggiungono 20-25°C.

- un terreno misto di sabbia, particolarmente utile a tenere sciolto e leggero il terreno, e torba o terriccio ricco. Se si coltiva sul balcone la pianta andrà bagnata ma non troppo frequentemente e mai in maniera abbondante.
- In caso di più piantine in dimora a terra distanziarle di circa 40-45 cm le une dalle altre.

### **Raccolta**

La maggiorana, foglie e infiorescenze, si raccoglie in estate quando le infiorescenze sono appena fiorite e le foglie ancora piccole e tenere. In caso la si voglia fare seccare, scegliere rami interi così da appenderli per l'essiccazione all'ombra, in un luogo asciutto e ventilato, meglio se su un reticolato che faccia passare aria anche dalla parte sottostante. Per la conservazione, ideale è metterla in una busta di carta (come quelle per il pane) o in barattoli di vetro separando le foglie dai fiori. Le prime da utilizzare per lo più come spezia aromatica e le infiorescenze, per decotti, infusi, tisane, tinture madri o altri rimedi naturali.



## Cura e Manutenzione

In zone caratterizzate da inverno mite non serve potare la maggiorana alla base, è sufficiente eliminare a fine estate i rametti secchi ed effettuare delle potature di contenimento perché la maggiorana tende a crescere in maniera abbondante e disordinata. Nelle zone con inverno rigido è possibile tagliare i rami a livello del terreno e coprire la pianta di paglia, favorendo così la nuova germinazione a primavera.

## Parassiti

Come molte piante aromatiche, anche la maggiorana ha un'azione repellente su diversi insetti sgraditi all'orto e non soffre molto di problemi legati agli insetti. Per questo è un'ottima coltivazione per piccoli appezzamenti di terreno o giardini.



## LA MALVA

Come descrivere la malva? Partiamo dalle sue caratteristiche essenziali: è una pianta di piccole dimensioni, è estremamente adattabile alle tipologie di terreno e a qualsiasi altura, non teme granché le temperature, non ha molti nemici, salvo pochi parassiti, è estremamente versatile negli usi (pochi sanno che si presta anche alla preparazioni di gustose ricette oltre che di tisane e infusi), è apprezzata infatti per i suoi fiori che possono essere impiegati anche a scopo decorativo, è facilissima da coltivare anche per chi non ha un pollice verde provetto, è terapeutica. Ma scoprirete molto di più su questa erba officinale, molto economica non solo per i costi, ma anche per il poco dispendio che richiede nella coltivazione.



LA MALVA

**Il nome botanico.** Tra gli esperti o gli appassionati di officinalia la malva, pianta che cresce prevalentemente in Europa e in Asia, appartenente alla famiglia delle malvaceae, è nota come *malva sylvestris*. Il nome è una associazione di due termini: il primo 'malakos' di origine greca che significa calmante e dolce, e il secondo dal latino 'mollire', cioè emolliente. E così già dal nome suggerisce alcune delle sue proprietà terapeutiche che scoprirete...leggendo. Di malva se ne contano diverse specie, 25 per l'esattezza: in particolare in Italia oltre alla *malva sylvestris*, fra le più coltivate e presenti ci sono la malva alcea, una pianta dai vistosi fiori rosa e la malva crispa che si distingue per le foglie arricciate. Poi sul territorio si coltivano anche la *Malva neglecta* o *rotundifolia*, di taglia più contenuta e con foglie più arrotondate, la *Malva verticillata* dal fiore piccolo, inselvaticata in Italia, ma ancora ben viva in Svizzera e la *Malva glabra* con fiori più grandi di colore blu. Infine l'*Althea officinalis* dai caratteristici fiori bianchi, una malvacea con aspetti e qualità molto simili alla malva, utilizzata per lo più a scopo ornamentale.

**La pianta.** Curiosi di sapere altro? Se ne vogliamo fare una descrizione morfologica, si può 'osservare' che la malva è una pianta in grado di raggiungere 100-150 cm di altezza quando cresce eretta e i 50-80 cm quando il fusto è prostrato. Quest'ultimo, piuttosto robusto, è ricoperto da una leggera peluria. Le foglie, non troppo fitte, sono di colore verde, hanno un lungo picciolo e sono palmate, divise in 3-5 lobi arrotondati.

I fiori invece sbocciano tra l'estate e l'autunno, sono composti da 5 petali di colore rosa violaceo (da cui anche il colore malva) con striature violacee e sono attornati da un piccolo calice composto da tre minute brattee. Dove è geolocalizzata? Innanzitutto la malva è una pianta annuale, biennale o persino perenne tanto che una volta piantata può auto-ricrescere, senza che le si prestino particolari cure. È 'rustica', infatti cresce spontanea in modo ubiquitario in tutte le zone temperate del mondo fino ai 1200-1300 metri sopra il livello del mare: la si trova nei prati, su terreni incolti, pascoli, radure, lungo i bordi di strade e campi. Tuttavia, anche la malva ha delle preferenze: cresce più a proprio agio in terreni profondi e ben drenati, non ama le 'forti' temperature, sia il troppo freddo e il caldo eccessivo. Dunque se la si coltiva in casa o nell'orto, è bene posizionarla in un luogo, o un punto, ben areato, ombreggiato; nei mesi più torridi, soprattutto in zone molto afose, è consigliato coprirla con delle reti ombreggianti. Infine, come è tipico del ciclo vitale, ai fiori seguono i frutti, grandi infruttescenze o capsule contenenti semi neri appiattiti.



LA MALVA

**Lo sapevi che....?** Qualche curiosità su questa pianta officinale non può mancare, anche in funzione di apprezzamenti 'storici' importanti. Si dice infatti che la malva fosse già ben nota e usata dai greci e dai romani: pare addirittura che i pitagorici, ovvero gli appartenenti alla scuola di Pitagora, fondata a Crotona intorno al 530 a.C, la considerassero una pianta sacra. Lo stesso Pitagora (570 a.C.- 495 a.C), filosofo, matematico, astronomo dell'antica Grecia, così scrisse su quest'erba medica: "semina la malva, ma non mangiarla; essa è un bene così grande da doversi riservare al nostro prossimo, piuttosto che farne uso con egoismo per il nostro vantaggio".

Nell'antica Roma, Cicerone ne era ghiotto fino a farne indigestione, Marziale la usava come digestivo specie dopo pasti molto abbondanti e Plinio ne beveva il succo a colazione, convinto di evitare malesseri nell'arco della giornata. Un'altra testimonianza famosa arriva da Carlo Magno (742 – 814) che la volle piantare a scopo ornamentale nei suoi giardini e la inserì come pianta obbligatoria nel suo Capitulare de villis. Ma non è tutto; nel nord Europa i celti le attribuivano poteri sacri: credevano infatti che i suoi semi, posti sugli occhi dei defunti, avessero la capacità di scacciare gli spiriti maligni e che aprissero le porte del paradiso. In epoca medievale, la malva era parte essenziale di numerose pozioni, soprattutto calmanti: sarà forse questa la ragione per cui nel tempo le vennero attribuite capacità di lenire qualsiasi dolore. Prima della farmacologia moderna, che risale al XVI secolo, i medici secondo la Teoria delle Segnature, una "scienza" che associava specifiche piante e estratti a specifici organi che necessitavano di cura, utilizzavano la malva con specifici scopi: il fusto peloso per stimolare la ricrescita dei capelli, e le radici intere come spazzolino da denti o offrendole ai bambini da masticare per favorire e irrobustire la dentizione. La Teoria delle Segnature viene in alcuni casi tuttora applicata: è il caso ad esempio dell'utilizzo della malva per la preparazione di dentifrici o di colliri, creme e saponi lenitivi.

**Nel linguaggio dei fiori e delle piante** la malva simboleggia l'amore e la comprensione materna.

**In cucina.** La malva ha un largo impiego: i fiori possono essere utilizzati per la preparazione di infusi e decotti, mentre le foglie si adattano a diverse pietanze: da crude alle insalate, oppure possono essere mangiate cotte lessate o al vapore, infine aggiunte a minestre e ripieni, proprio come un vero e proprio ortaggio.

Addentriamoci ora nel pratico: come di fa crescere la malva in buona sostanza?

**La coltivazione è facile.** Dovete solo mettere a punto qualche accorgimento, a partire dal terreno. Abbiamo detto che la malva ama un suolo ricco, dunque andrà innanzitutto adeguatamente concimato o apportando letame (4 kg/mq) o compost (2 kg/mq). Il concime consente anche di trattenere l'umidità del terreno che dovrete comunque avere cura di mantenere ben irrigato e drenato. La scelta del concime è finalizzata anche al risultato: se si desidera potenziare la produzione di foglie, è meglio orientarsi su un concime a base di letame (concime organico), se l'azione invece è mirata a foglie e fiori, il concime dovrà avere un apporto bilanciato di Azoto, Fosforo e Potassio (NPK con rapporto 4-6-6). Per il resto la malva non richiede particolari rotazioni. Se pensate invece di coltivarla in casa sul balcone, dotatevi di vasi o contenitori alveolati che dovranno essere posizionati a ridosso di una finestra luminosa.



**Procuratevi dei 'buoni' semi.** Possono essere acquistati presso consorzi agrari o anche online. Una particolarità? I semi della malva sono piccolissimi e leggerissimi: 1.000 semi pesano circa 2 soli grammi e per questo occorrerà fare attenzione alle modalità di irrigazione per evitare che non si sparpolino troppo nel terreno o 'volino via'.

**Attenzione ai 'nemici' della malva.** È certamente una pianta robusta che non si ammala facilmente ma comunque esposta all'attacco di qualche fungo e parassita. Sono in prevalenza tre:

- **Ruggine (*Puccinia malvacearum*).** Il periodo a rischio è l'inizio e la fine della stagione quando il clima è umido e piovoso.





### LA MALVA

Questo parassita provoca la formazione di pustole sulla parte superiore delle foglie dapprima rossicce e poi nere che si riflettono nella parte inferiore corrispondente con la comparsa di aree sbiadite ed avvallate. Come si può difendere la malva o prevenire l'attacco della ruggine? Con alcune azioni preventive: un taglio anticipato delle foglie all'iniziale comparsa delle pustole; l'irrigazione a goccia, con un impianto dedicato, ovvero evitando l'irrigazione per aspersione; l'uso di un macerato o un decotto di equiseto per migliorare la capacità di resistenza della pianta.

- **Afidi**, più semplicemente i pidocchi delle piante. È possibile liberarsene o comunque limitarne la propagazione con del sapone di Marsiglia al 2% o prodotti a base di Beauveria bassiana.
- **Cocciniglia**. Sono facilmente riconoscibili dagli altri insetti perché tendono a ricoprirsi di sostanze cerose di protezione. Uno dei rimedi per contrastarle è l'olio bianco, un olio minerale che crea una patina sulle foglie, soffocando i parassiti. Tuttavia non può essere usato quando le temperature sono alte in estate.

**La raccolta.** Le modalità di raccolta dipendono dal prodotto finale che si vuole ottenere e sfruttare.

- **Se l'obiettivo sono le foglie:** la raccolta va effettuata quando la pianta raggiunge i 30 cm e gli steli non sono ancora lignificati. In questo modo si possono ottenere 4-5 sfalci (materiale raccolto dai tagli e potature) dalla seconda metà di giugno e potranno dare all'incirca 4 kg di foglie e cime essiccate per ogni 10 mq di superficie coltivata.
- **Se l'obiettivo sono i fiori:** occorre attuare due sfalci, uno a fine giugno e uno ad agosto, con una raccolta complessiva di circa 2 kg di foglie e 600 g di fiori essiccati per ogni 10 mq.

**Come eseguire la raccolta?** La modalità è finalizzata alla sostanza: lo sfalcio di foglie e cime di malva si può attuare manualmente o con delle barre falcianti, mentre i fiori vanno raccolti solo a mano. Infine due altre indicazioni importanti sulla tempistica e raccolta da tenere presente:

- La raccolta si effettua in primavera inoltrata
- Non sradicare la pianta, che è a rischio di estinzione, ma raccogliere solo foglie e fiori. A fine fioritura accorciare i rametti ed eliminare quelli secchi o danneggiati così da favorirne la ricrescita.

*Esistono principalmente due modalità di coltivazione:*

- **La semina.** *Si effettua a fine aprile utilizzando 5 g di seme per 10 mq. Abbiate l'accortezza, dopo avere concimato il terreno, di diradare per ottenere una densità di 5-6 piante/mq (40 cm x 40-50 cm) che assicura una buona produzione di fiori. Se invece l'obiettivo è la produzione soprattutto di foglie, la densità può/deve essere aumentata fino a 8-10 piante/mq (25-30 cm x 40 cm). Si può seminare la malva in primavera direttamente a dimora, oppure in semenzaio o in vaso alla fine dell'inverno per poi trapiantarla nell'aiuola dell'orto. I semi di malva impiegano circa 15 giorni per germinare e produrre la prima finta foglia, il cotiledone, ma aumentano se il terreno non è sufficientemente umido. Dopo la semina, irrigare il terreno evitando getti d'acqua diretti che potrebbero spostare i piccolissimi semi. In ambiente protetto (in vaso o in piccoli contenitori), utilizzate un nebulizzatore, e in pieno campo spruzzare l'acqua senza creare inondazioni.*

- **Il trapianto** *si effettua ad aprile-maggio ed ha il vantaggio di evitare il lavoro di diradamento, anticipando di poco la produzione. L'irrigazione, indispensabile dopo il trapianto, si esegue anche come intervento di soccorso quando il clima è siccitoso.*

**Sarchiatura: quando farla?** Di norma nel primo anno due sarchiature sono sufficienti per evitare la crescita di erbe spontanee. Questa azione è particolarmente utile quando le piantine sono piccole, poiché man mano che cresce la malva diventa competitiva e in grado di ritagliarsi un proprio spazio. Dunque sarà sufficiente anche una minima pulizia sporadica delle aiuole. La pacciatura, cioè la copertura del terreno con uno strato di materiale per impedire la crescita delle malerbe, può essere d'aiuto sia per trattenere l'umidità che per evitare di dover togliere erbe spontanee.

**Messa a dimora e rinvaso.** È consigliato effettuare la messa a dimora dalla fine dell'estate a dopo la fine dell'inverno, evitando i periodi con temperature troppo basse. Cosa fare? Scavate una buca profonda il doppio della lunghezza delle radici, interrare la pianta all'interno e ricopritela con la terra. Infine comprimetela e innaffiate abbondantemente. Il rinvaso? Attuatelo a primavera quando le piantine avranno raggiunto un'altezza di 8 - 10 cm.



LA MALVA

## LA MELISSA

Un piacevole sentore di limone sulle dita. È quello che vi resta e che sentirete dopo aver strofinato le foglie di melissa, ma questo profumo lo percepirete anche camminando tra campi, prati fioriti, terreni incolti dove questa piccola pianta erbacea, aromatica cresce con facilità. Tuttavia non avrete difficoltà neppure a farla crescere, rigogliosa, in giardino, nell'orto, o sul balcone. E sarà non solo una gioia degli occhi, infatti potrete impiegare la melissa anche per dare un profumo agrumato ai vostri piatti. degli occhi, infatti potrete impiegare la melissa anche per dare un profumo agrumato ai vostri piatti.



LA MELISSA

**Il nome botanico e popolare.** Se la cercate sui libri specializzati la troverete con il nome scientifico "Melissa officinalis L. che gli è stato attribuito da Carl von Linné (1707 – 1778), biologo e scrittore svedese e considerato il padre della moderna classificazione degli organismi viventi, nel '700, nel suo libro "Species Plantarum" del 1753, sebbene Joseph Pitton de Tournefort, un botanico francese, sia stato il primo a farne menzione. Il nome Melissa deriva dal greco antico: μέλισσα, méli<sup>ssa</sup>, che significa «ape», a indicare che questi insetti amano infatti visitare i suoi fiori da cui ricavano un ottimo miele, tant'è che l'infuso di melissa viene considerato una medicina per le api, per mantenerle in buona salute ed immuni da malattie. Ma non è la sola ragione e procedendo nella lettura scoprirete il legame che la unisce a questo nettare. Invece l'epiteto officinalis indica che la melissa è una pianta (anche) curativa o comunque con proprietà terapeutiche. Popolarmente, viene chiamata anche "cedronella" o "erba cedrina", appunto per la sua caratteristica di sapore di limone.

**Aspetto e habitat.** La melissa appartiene alla famiglia delle Lamiacee, molto numerosa con circa 250 generi e quasi 7000 specie. Cresce di prevalenza in tutta l'area del Mediterraneo, dove ha origine in Eurasia, e spesso la troverete in terreni incolti, ruderi e coltivazioni inselvatichite, sui rilievi fino a 1.000-2.000 metri sopra il livello del mare, in zone collinari fino alle montane. È infatti una pianta rustica che si adatta a vari tipi di terreno, come molte altre piante aromatiche, prediligendo terreni morbidi, umidi e ben drenati. Come la riconoscete? È di media altezza tra i 40 e 100 cm, le foglie sono picciolate, di colore verde intenso, a margine dentato, ricche di cellule oleifere da cui è possibile ricavare un olio essenziale anch'esso dal caratteristico profumo di limone. I fiori di piccole dimensioni e di colore bianco hanno leggere sfumature rosa pallido: sono raccolti in verticilli, hanno la forma di un calice campanulato con corolla tubolosa, con il labbro inferiore diviso in tre lobi di cui quello centrale è il più grande ed iniziano a sbocciare in giugno. Infine il suo frutto un tetrachenio.



LA MELISSA

**Aspetto e habitat.** La melissa appartiene alla famiglia delle Lamiacee, molto numerosa con circa 250 generi e quasi 7000 specie. Cresce di prevalenza in tutta l'area del Mediterraneo, dove ha origine in Eurasia, e spesso la troverete in terreni incolti, ruderi e coltivazioni inselvaticate, sui rilievi fino a 1.000-2.000 metri sopra il livello del mare, in zone collinari fino alle montane. È infatti una pianta rustica che si adatta a vari tipi di terreno, come molte altre piante aromatiche, prediligendo terreni morbidi, umidi e ben drenati. Come la riconoscete? È di media altezza tra i 40 e 100 cm, le foglie sono picciolate, di colore verde intenso, a margine dentato, ricche di cellule oleifere da cui è possibile ricavare un olio essenziale anch'esso dal caratteristico profumo di limone. I fiori di piccole dimensioni e di colore bianco hanno leggere sfumature rosa pallido: sono raccolti in verticilli, hanno la forma di un calice campanulato con corolla tubolosa, con il labbro inferiore diviso in tre lobi di cui quello centrale è il più grande ed iniziano a sbocciare in giugno. Infine il suo frutto un tetrachenio.

**Un'erba "leggendaria".** Ci sono storie, leggende e miti che raccontano la melissa. Ecco che cosa si dice di quest'erba aromatica: la leggenda vuole che Apollo, il mitologico dio della medicina, dell'arte, della musica, della bellezza e della saggezza e più tardi anche del sole e della luce, s'innamorasse di un amore profondo ed incondizionato della ninfa Melissa, tanto da trascurare i suoi doveri da divinità del Sole, lasciando così cadere il mondo nelle tenebre. Una 'colpa' che costò cara: Apollo venne punito e la ninfa venne trasformata in un'ape regina. Invece i Greci chiamarono quest'erba "melissa", amica delle api, perché il profumo di limone, attirava gli sciami offrendo alle api un eccellente alimento per produrre il miele, simbolo divino. Ma ci sono altri significati attribuiti a questo nome, ad esempio in molte civiltà antiche, erano definite "Melissa" le donne particolarmente sagge e ricche di virtù, come anche le Sacerdotesse dei misteri di Eleusi e di Efeso perché nei riti d'iniziazione si lavavano con il miele mani e bocca, quale auspicio di purificazione d'azioni e parole. Nel Medioevo la melissa cominciò a farsi conoscere come erba medicinale: il suo olio essenziale era giudicato dagli Arabi adatto per rinforzare cuore e cervello, e nello stesso periodo divenne celebre in tutta l'Europa, grazie al Gran Chartreuse o Elixir di lunga vita, meglio noto col nome di Liquore di Francia, creato dai monaci benedettini, apprezzatissimo anche da Carlo Magno che decretò che la pianta fosse coltivata in tutti gli orti del suo regno.

Lo Chartreuse, oltre ad avere un gradevolissimo sapore, era dotato di spiccate proprietà digestive, aspetto questo che veniva spesso invocato come scusa dalle dame di quel tempo per farne un uso non sempre morigerato. Famosa è anche l'“acqua di melissa” prodotta dalle Suore Carmelitane scalze di Parigi del XVII secolo ed usata contro svariati disturbi come le coliche e l'indigestione, l'emotività e l'ansia, le tachicardie e i tremori, le vertigini e il vomito. Paracelso in antichità la chiamava “Elisir di vita” e ne consigliava l'uso proprio per ‘curare’ questi disturbi citati, mentre secondo il medico Avicenna era anche efficace per rafforzare e rinvigorire lo spirito vitale. “È spiacevole e tormentoso quando il corpo vive e si dà importanza per conto suo, senza alcun legame con lo spirito.” (Thomas Mann).

## LA MELISSA



Negli usi più popolari, si dice che alcuni mazzetti di melissa posti negli armadi tengono lontano le tarme, ancora viene impiegata per aromatizzare il tabacco da pipa e nell'industria liquoristica per la produzione del vermouth e di diversi amari stomachici. Cosa significa nel linguaggio dei fiori la melissa? simboleggia la dolcezza e la gaiezza.

**Gli usi.** Sono molteplici, vanno dalla cucina, all'erboristica, alla cosmesi. Ad essere utilizzate sono soprattutto le foglie dall'aroma delicato e dolce, che ricorda il limone e la menta e anche i fiori:

- **in cucina**, la melissa è adatta per aromatizza dolce e salato: gelati e tisane, zuppe, insalate, frittate e carni ripiene, per piatti a base di pesce e frutti di mare, che per mitigare l'aroma intenso di agnello e legumi. Profuma anche aceti, olii aromatici, condimenti. Inoltre è un ottimo accostamento per altre erbe aromatiche: perfetta con diverse varietà di menta, con il coriandolo fresco, di cui può mitigare l'aroma troppo intenso. Sarebbe anche buona per il miele, ma la sua presenza solo sporadica, sia coltivata sia selvatica, in realtà non ne consente la produzione. Mentre il distillato di fiori e foglie, oltre che in profumeria, viene usato nella preparazione di distillati come l'arquebuse, l'assenzio, la Chartreuse o l'Ugo – Liquore di Melissa.
- **in cosmesi** si utilizza soprattutto nei prodotti da bagno/doccia con attività sedativa e antinevralgica e in acque toniche per viso/corpo. L'oleolito di melissa viene utilizzato come ingrediente in unguenti contro le irritazioni cutanee e le punture di insetti.

**Coltivazione.** La melissa può essere facilmente coltivata in giardino con un qualsiasi tipo di terreno, ma la resa è migliore se il terreno è fresco e leggero. Va collocata di preferenza in una zona semi-ombreggiata, seminata in primavera direttamente all'aperto. La melissa si può anche moltiplicare per divisione dei cespi interrando le piantine ad una distanza di circa 30 cm in modo che abbiano spazio sufficiente per crescere e infoltirsi. Ma entriamo nel dettaglio:

- **la riproduzione:** può avvenire secondo tre modalità: l'impollinazione tramite insetti, quali ditteri e imenotteri, più di rado lepidotteri; per fecondazione attraverso l'impollinazione dei fiori; per dispersione quando i semi cadendo a terra, dopo essere stati trasportati per alcuni metri dal vento, vengono 'sparpagliati' da insetti come le formiche.
- **Moltiplicazione:** può avvenire per talea e semina. Sebbene sia da preferire la moltiplicazione per suddivisione dei suoi cespi che si effettua a inizio primavera, si può comunque realizzare anche per talea. Le talee si ottengono a fine estate, staccando dalla pianta alcuni rametti laterali dagli steli principali e una volta ripuliti da tutte le foglie e eccedenze, gli steli vanno riposti in vaso in un terriccio morbido, misto a sabbia e ben bagnato. **La semina** si può effettuare direttamente in piena terra, in primavera inoltrata, avendo cura di lavorare bene il terreno per renderlo soffice e concimandolo con dello stallatico ben maturo. I semi vanno poi sparsi a spaglio dopo averli miscelati con della

sabbia fine, così da poterli distanziare più facilmente tra loro. Infine, andranno interrati ricoprendoli con un sottile strato di terriccio e innaffiati leggermente con uno spruzzino. L'innaffiatura dovrà continuare tutti i giorni, fino alla comparsa dei germogli e poi a seconda dell'andamento meteorologico della stagione. **Per la semina in vaso** occorre preparare un terriccio composto da una parte di sabbia, una di torba e una di terriccio universale, ponendo sul fondo dei ciottoli misti a ghiaia per favorire il drenaggio dell'acqua. I semi, derivanti dai frutticini maturi, potranno essere conservati per successive semine, oppure lasciati cadere liberamente nel terreno per una successiva fioritura.

- **L'irrigazione.** La melissa, come quasi tutte le piante aromatiche, non necessita di molta acqua, salvo nei primi giorni di semina, fino allo spuntare dei germogli e in piena estate. Pertanto, una volta spuntate le pianticelle, andranno bagnate con moderazione, per evitare che i ristagni d'acqua facciamo marcire radici e pianta.

- **La concimazione** si effettua solo nei nuovi impianti per favorire lo sviluppo vegetativo. Successivamente, salvo casi sporadici, non serve aggiungere il terreno con nuovo concime.

- **Potatura.** Occorre compiere tre azioni: sfoltire le pianticelle troppo appressate tra loro, distanziandole di 30 cm circa le une dalle altre, in modo da consentire uno sviluppo ottimale, eliminare le parti (foglie, steli, fiori) divenute secche o danneggiate, cimare gli apici vegetativi per favorire l'accrescimento di nuove foglie e nuovi getti laterali che renderanno la pianta più folta.

- **Raccolta e conservazione.** Per i diversi usi si utilizzano principalmente le foglie che vanno raccolte prima della fioritura, quando sono ricche di principi attivi e nel pieno della loro fragranza agrumata. Queste si possono poi fare essiccare all'ombra, in luogo caldo e ben ventilato oppure si possono tagliare gli steli alla base, legarli in fascetti e appenderli, sempre in luogo caldo e asciutto. Una volta essiccate, le foglie possono essere sbriciolate e conservare in vasi di vetro ben chiusi o conservate fresche, una volta che sono state sottoposte a "sbiancatura", immergendo cioè le foglie in acqua bollente per un brevissimo attimo, subito tolte e riposte in una bacinella colma di ghiaccio., cosicché conservino colore e buona parte dell'aroma per diversi giorni.

## LA MELISSA



**Malattie e parassiti.** La melissa può essere attaccata da afidi e cocciniglie che si localizzano in special modo all'ascella delle foglie. Che fare? Contro gli afidi si può ricorrere a un macerato d'ortica e aglio, un rimedio naturale da spruzzare direttamente sulle foglie. Mentre in caso di oidio (mal bianco), spesso causato da troppa umidità, in cui le foglie si presentano cosparse di una fitta polverina bianca, vanno staccate ed eliminate prontamente, avendo cura di non buttarle nelle vicinanze di altre colture vegetali per non diffondere l'infezione. Un altro possibile danno è la muffa delle radici dovuta ad eccessivo ristagno di acqua, che porta la pianta a marcire e morire. Pertanto, evitate sempre eccessive innaffiature! e per lo stesso motivo, nella coltivazione in vaso, svuotate i sottovasi dall'acqua stagnante.





LA MELISSA

## LA MENTA

Audibertia Benth, Menthella Pérard, Minthe St.-Lag., Preslia Opiz, Pulegium Mill. Non vi dicono nulla questi nomi, neppure un sospetto? Passateli in rassegna ancora una volta e certamente non vi passerà inosservata quella radice: "Ment-" o "Mint-" Sì, avete ragione, stiamo parlando della menta o anche della 'Mentha piperita' se volete. Un'erba aromatica perenne e resistente, fresca, gustosa, profumata che si presta all'uso in cosmesi, erboristeria, medicina. E anche in cucina e non solo per la preparazione di cocktail e bevande di cui l'impiego è più noto. Ecco allora il piacere di coltivarla, con facilità, in giardino o in vaso: e ben ci sta a fianco della vostra piantina di salvia!



LA MENTA

## Una antica conoscenza

Se volete scoprire da quando data la menta dovete fare un enorme balzo indietro nel tempo. Ad attribuirgli il nome fu per primo Gaio Plinio Secondo (Como, 23 – Stabiae, 25 agosto 79), scrittore, ammiraglio e naturalista romano, ma il suo nome scientifico arrivò ben più tardi, nel 1753, quando Linneo (1707 – 1778), biologo e scrittore svedese), conosciuto anche come Carl von Linné, lo inserì nella sua pubblicazione "Species Plantarum". Intorno al nome della menta girano tante mitologie e una di queste la unisce al nome greco "Μινθη" (Minthe o Myntha): costei era bellissima ninfa partorita nel fiume infernale Cocito. Si racconta che Ade, il dio degli Inferi, si innamorò di Myntha e quando Persefone, moglie di Ade, lo scoprì, trasformò Myntha in una pianta, appunto la menta cosicché tutti avrebbero camminato su di lei. Fu a quel punto che Ade nell'impossibilità di sciogliere l'incantesimo, decise di donarle un magnifico profumo, cosicché tutti potessero sentirlo passandole accanto. Cosa conosciamo ancora?

Che era una pianta molto conosciuta e apprezzata fin dall'antichità: Ippocrate ne faceva uso come afrodisiaco, mentre Egizi, Greci e Romani la usavano come profumo. Grazie all'azione leggermente cicatrizzante, nel passato se ne ricavava una pasta da apporre sulle ferite, mescolandola con olio d'oliva. Anche Galeno Pergamo, 129 – Roma, 201 d.C. circa), medico dell'antica Grecia, usava la menta come pianta medicina, e quest'uso in parte è rimasto anche oggi. Cosa ancora? Dal mito e dalla storia si passa alla realtà.

Una enorme varietà. Non si può dire che conosciuta una specie si sono conosciute tutte. Non fosse altro per la vastità di specie della menta: oltre 600 dovute al fatto che quest'erba tende a ibridare, ovvero a incrociarsi facilmente dando origine quindi a tante 'versioni' di se stessa. Quello che è vero è che è possibile tracciare dei caratteri distintivi della menta, ovvero che appartiene alla famiglia delle Limiaceae, molto numerosa che conta circa 250 generi e quasi 7000 specie botaniche. Cresce per lo più nel bacino del mediterraneo, in tutta Europa, in Asia e in Africa, in pieno sole o a mezz'ombra, ma può resistere anche a basse temperature. Delle otto specie presenti sul territorio italiano, sei si trovano nell'arco alpino. Quelle più diffuse sono quattro specie:.

- **Menta piperita:** ricca di mentolo e oli essenziali. Appartengono alla menta piperita anche la menta nera e la menta bianca.
- **Menta romana** o *Mentha viridis*: pianta cespugliosa tipica delle zone di campagna, viene impiegata anche per abbellire i giardini.
- **Mentuccia o Nepitella:** è impiegata in cucina per preparare ricette della tradizione e in tempi lontani era tra i principali rimedi per trattare numerose problematiche.
- **Menta acquatica:** cresce negli ambienti umidi, in prossimità di specchi d'acqua. Emana un buon profumo fastidioso per gli insetti.

## Usi e 'costumi'

Come sono molteplici le sue varietà, così anche i modi in cui la menta può essere impiegata. Ad esempio:

- **In cucina:** si usa sia fresca che essiccata per dare un sapore 'fresco' a zuppe, salse, primi piatti a base di riso e nelle paste fredde, verdure, legumi, cereali, carne soprattutto all'agnello e a triti da utilizzare nei ripieni, tipicamente di uso balcanico e medio orientale. La menta è infatti molto presente nella cucina tunisina e algerina, dove viene utilizzata per rinfrescare il taboulé e bulgur (grano duro), oppure per profumare melanzane e le zucchine grigliate; nel pesce in una ricetta chiamata Mint Julep Bistrò, tipica di New Orleans. Può essere usata anche in dolceria per preparare sciroppi, salse, gelati, granite e ghiaccioli, caramelle, chewing-gum. Ed anche per aromatizzare liquori, o altre bevande da sola o in combinazione con gusti coerenti come menta-liquirizia, menta-anice, menta-orzata o latte-menta.

Tra gli alcolici sono famosi cocktail Mojito, amari e grappe come Centerbe, Branca Menta, e infusi come il tè verde maghrebino. Non basta dire menta, infatti bisogna saper scegliere quella 'giusta': ad esempio la menta piperita, dal gusto rinfrescante è la migliore per caramelle e gomme da masticare, mentre la *Mentha pulegium*, è più indicata nelle preparazioni a base di carne. Infine le foglioline possono essere usate a scopo decorativo per guarnire e abbellire la presentazione dei piatti e pietanze.

- **In cosmesi:** si utilizza soprattutto il mentolo, un estratto della menta, ingrediente di molti profumi, cosmetici compreso il dentifricio alla menta piperita, ma viene usato anche per aromatizzare le sigarette.
- **In erboristeria:** si usano sia fiori sia foglie che vanno raccolti tra luglio ed agosto e lasciati essiccare all'aria aperta. Sono impiegati prevalentemente per la preparazione di tisane ottenute dalla loro infusione in acqua bollente. Prepararle è molto facile: occorre calcolare due cucchiaini di menta essiccata per ogni tazza di infuso, che dovrà poi essere lasciata riposare per quindici minuti prima di filtrare e bere. Possono essere consumati fino a 500 millilitri di tisana alla menta al giorno.

Sulla menta: se ne dicono tante...anche qualche interessante curiosità. Almeno cinque:

- **L'olio essenziale di menta**, se usato in maniera sbagliata e a dosi eccessive, può avere effetti collaterali, anche importanti: ad esempio può mimare gli esiti di alcune sostanze stupefacenti, o essere causa di aritmie. Dunque, come tutti gli altri oli essenziali va utilizzato con criterio e in seguito al consiglio di uno specialista.



- Pensando a qualcosa di buono, ad esempio alle bevande che si ricavano dalla menta si dice che il Mojito, a base di menta, rum, zucchero di canna, lime e acqua tonica, sia stato inventato in un bar di L'Avana, La Bodeguita del Medio, frequentato da Ernest Hemingway che amava particolarmente questo cocktail e che ne ha decretato il successo. Il piccolo ristorante, che si trova oggi nel centro della città, è una frequentata meta turistica.
- Il suo infuso è efficace anche contro **il mal d'auto**. Va consumato due o tre giorni prima del viaggio, oppure si può conservare in un thermos e berlo durante il viaggio, appena si sentono i primi sintomi di nausea e vomito.
- Per preparare **bevanda rinfrescanti estive**, potete utilizzare:
  - o Le foglie di menta essiccate unite a del succo o scorza di limone, esattamente come si fa con la tisana, lasciandola raffreddare prima di berla.
  - o Se preferite un infuso con tè verde, mescolatelo a foglie di menta fresca, meglio piperita, e a qualche fogliolina di salvia fresca (avete capito perché coltivarla sul balcone nell'angolo degli aromi?). In un litro d'acqua, unite circa 30 grammi di tè, 10/15 foglioline di menta e 4/5 foglioline di salvia. Filtrate e addolcite con zucchero integrale di canna. Lasciate raffreddare prima a temperatura ambiente e poi ponete la bevanda in frigo.

[PODCAST](#) (Le proprietà)



- **Sciroppo con la menta:** è un'altra bevanda dissetante molto apprezzata e facile da preparare. Occorrono 500 ml di acqua, 50 gr di foglie fresche di menta, 500 gr di zucchero di canna e ½ limone. A questo punto non vi resta che mettere le foglie di menta in acqua, lasciandole in infusione per circa 15 minuti, risciacquatele con cura, tamponatele con un panno e fatele asciugare. Vanno poi finemente tritate e versate in un contenitore, insieme allo zucchero, mescolate e lasciate riposare mezz'ora. Nel frattempo potete fare bollire l'acqua, versandovi il composto una volta a bollore. Il tutto va lasciato cuocere fino quando non diventerà un liquido denso. La densità aumenterà in relazione ai tempi di cottura: più sono lunghi più si rapprenderà, regolatevi secondo il vostro gusto. Infine, filtrate con un colino e versate direttamente in una bottiglia di vetro precedentemente sterilizzata.
- La leggenda narra che i primi a mescolare la menta con l'alcol furono i pirati dei Caraibi.
- Infine un consiglio di economia domestica, strofinare sulle dita delle foglioline di menta fresca può aiutare ad eliminare i cattivi odori, ad esempio quelli di aglio o cipolla.

### **La coltivazione**

Anche chi non ha un pollice verde può cimentarsi a coltivare la menta, in quanto cresce bene (anzi bisogna contenerla!, come vedremo tra poco) adattandosi a molti tipi di terreno e clima, a esposizioni ombrose o più soleggiate e fino a resistere a eventi climatici più avversi.

perché ovunque si coltivi la menta, in vaso o in giardino, una delle criticità è l'umidità: occorre evitare i ristagni idrici e i terreni troppo umidi perché, a lungo andare, potrebbero danneggiare le radici della pianta e comprometterne lo sviluppo. Inoltre il terreno deve essere ben fertile, ricco di humus e sostanza organica, sostituendolo ogni due anni. Nei periodi più freddi o particolarmente piovosi, coprite i fusti della menta con dei teli, in tal modo da proteggere le foglie dagli agenti atmosferici e dal gelo. Anzi, è meglio scegliere la qualità della menta in funzione del clima: ad esempio la menta piperita si adatta meglio al freddo e se coltivata in giardino attirerà farfalle, api e altri insetti impollinatori che faranno la gioia di tutte le altre piante, mentre la menta spicata è preferibile in climi più caldi.

- Se volete coltivarla in vaso: procuratevi un contenitore di buona dimensione (diametro almeno 40 cm), avendo cura di non metterla insieme ad altri ortaggi o erbe perché tende a invadere tutto lo spazio. Appena la pianta inizierà a germogliare dovrà essere spostata in pieno sole e i travasi dovranno seguire la crescita.
- Se volete piantarla a terra ci sono due modalità di propagazione per talea o semi. La propagazione della menta deve coincidere comunque con l'arrivo della primavera.
- Per talea: i mesi ottimali sono marzo, aprile, maggio e settembre. La menta è facile da fare attecchire: occorrerà prelevare da una pianta esistente un ramo di almeno 20 cm di lunghezza e piantarne un'estremità nel terreno finché non si radica (in alternativa è possibile porlo anche in un bicchiere fino a eradicazione e poi piantarla).

Questa tecnica è da preferire alla semina.

- **A terra:** la semina va fatta tra marzo e aprile e i semini vanno posti appena sotto il livello del terreno, dove germineranno abbastanza rapidamente, si può poi decidere se usare un semenzaio e poi trapiantare. La menta forma un cespuglio, non è importante la distanza tra le piante perché la competizione tra loro sistema al meglio gli spazi, in genere si lasciano almeno 40 cm tra ogni piantina e 70 cm tra le file.

### **Indicazione**

Poiché come detto, la menta tende a colonizzare ogni spazio, bisogna contenerla, lasciandola in vaso, o inserendo un vaso senza fondo nel terreno dell'orto, oppure posizionando dei pannelli di legno o lamiera interrati per creare dei divisori che racchiudano le piante di menta evitando un'espansione senza controllo.

### **Operazioni colturali**

Il terreno intorno alla pianta di menta deve essere tenuto pulito dalle erbe infestanti, ma la sarchiatura è utile anche perché zappettando si ossigena il terreno. Anche la pacciamatura di paglia può aiutare a contenere le erbacce e a tenere le radici al caldo in inverno. Ogni anno durante l'estate si può fare una potatura più decisa per rinnovare la pianta.

### **Parassiti e malattie**

La menta può soffrire di malattia funginea, in particolare di ruggine che si manifesta con macchie marroni/gialle sulle foglie, e del marciume delle radici, entrambe

a ristagno di acqua: dunque attenzione all'irrigazione e a scegliere il terreno drenante. Ma può essere colpita anche da parassiti, soprattutto insetti, quali la chrysolina americana, sebbene preferisca rosmarino o lavanda, o Puccinia Menthae in cui steli e foglie si riempiono di rigonfiamenti e puntini rossastri che poi si evolvono in macchioline nerastre, le piante infette vanno eliminate e bruciate. Viene, inoltre, attaccata dalle lumache che ne sono ghiotte.



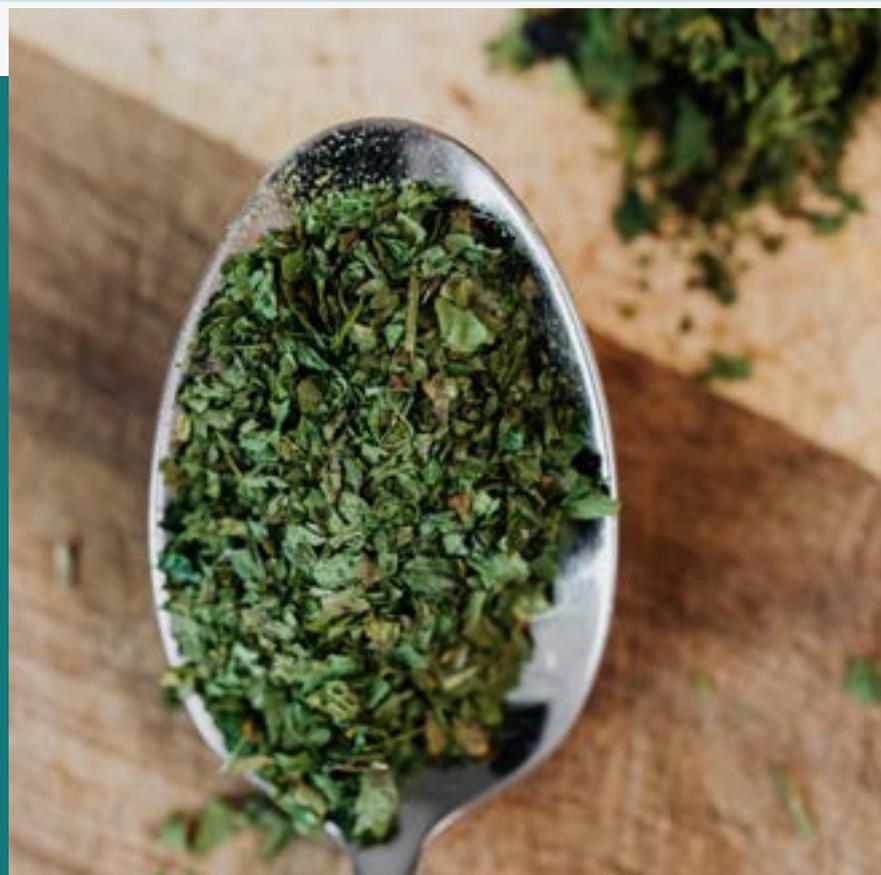
### **La raccolta**

Di norma avviene in estate quando le foglie sono particolarmente ricche di mentolo e oli essenziali. Ma se ci sono foglie sulla pianta si può sempre raccogliere, senza curarsi del periodo o di quante foglie lasciare. La pianta della menta ha un vigore straordinario e anche se viene tagliata completamente riesce sempre a rispuntare. Meglio fare la raccolta quando la pianta è completamente fiorita e successivamente portata nelle apposite distillerie. Per uso domestico viene essiccata in luogo fresco e arieggiato. La menta dà il suo meglio appena colta ma può essere essiccata o con un essiccatore o appendendo i rami in un luogo asciutto e arieggiato.

## L' ORIGANO

Una spolveratina di origano sulla pizza marinara doc non dovrebbe mai mancare, perché le dà quel profumo e sapore di mediterraneo, di italianità che fanno la differenza. Spezia aromatica, nota fin dall'antichità e utilizzata anche per qualche virtù terapeutica, l'origano è ancora oggi impiegato nella medicina naturale. Facilissimo da coltivare, con qualche uso anche insolito in cucina, non dovrebbe mancare nell'angolo dei sapori, sul balcone o in giardino.

[PODCAST](#) (Proprietà)



ORIGANO

## **In botanica**

L'origano appartiene alla famiglia delle Lamiaceae, una pianta aromatica perenne di cui fa parte anche la maggiorana. Se ne conoscono diverse varietà, all'incirca una cinquantina, fra specie perenni o aromatiche, ma la più nota e diffusa è l'*origanum vulgare*, il più comune sulle tavole degli italiani. È un piccolo arbusto, di circa 70-80 centimetri d'altezza al massimo, dall'intenso profumo, coperto nei mesi estivi, durante la fioritura, di fiori raccolti in piccole spighe tra il rosa e il violetto. Mentre le foglie sono ovali dai margini leggermente dentellate. Entrambi, fiori e foglie, freschi e/o essiccati possono essere impiegati per svariati usi.

## **Habitat**

Originaria del bacino mediterraneo, la pianta dell'origano predilige luoghi temperato-caldi ed esposti al sole in cui riesce sviluppare al meglio l'intensità dell'aroma. Cresce spontaneamente nelle zone collinari con terreni sabbiosi e in aree montuose, nei punti più impervi, ma non oltre i 2.000 metri di altezza, riuscendo a spezzare il paesaggio con i suoi fiori rosa. Non a caso il nome che deriva dal greco "oros", montagna, e "ganos", splendore, significa "gioia della montagna".

## **Curiosando nell'antichità**

L'origano allora era apprezzato per scopi officinali e culinari mentre nell'antica Grecia si era soliti ornare gli sposi con ghirlande di origano considerato simbolo di fertilità e prosperità, e ancora oggi, alcuni ritengono che possa rafforzare l'amore tra le coppie appena sposate. Con molta probabilità

per questo 'credo' l'origano nel linguaggio dei fiori simboleggia la felicità. Ma non solo: nell'antica Grecia si lasciavano pascolare le pecore e le capre nei campi di origano perché cibandosene arricchivano le carni e il latte di gusto. Gli Egizi, invece, se ne servivano per le imbalsamazioni o lo utilizzavano per la preparazione di unguenti e oli per massaggiare il corpo dopo il bagno. In antichità si attribuivano all'origano importanti proprietà terapeutiche: ad esempio il filosofo greco Aristotele (384-322 a. C.) asseriva che le tartarughe, dopo aver placato la loro fame mangiando un serpente, dovevano ingerire subito dopo dell'origano per evitare di morire. Anche i Romani usavano quest'erba in cucina e in molte ricette medicinali: Plinio lo consigliava bollito, in impacchi, per contusioni e mal di denti oppure per renderli più bianchi mescolato a miele; in caso di gola infiammata suggeriva di applicare un trito di origano con noce di galla e miele e di ricorrere a una mistura di foglie di origano, miele e sale per curare problemi di milza; di cospargere il corpo con un unguento evitando di bagnare il ventre per alleviare la stanchezza; di utilizzare un impiastro a base di fichi abbrustoliti e origano per far scoppiare i foruncoli. Infine si riteneva che l'origano riuscisse a tenere lontano i serpenti e con esso si curavano anche le persone che ne erano state morsi. Sempre nell'antichità, in un tempo non ben definito, era usato come incenso, si pensava infatti che scacciasse la presenza dei demoni. Nel Medioevo gli uomini calvi si frizionavano il cuoio capelluto con il suo olio per favorire la ricrescita dei capelli ed era considerata una pianta magica

in grado di allontanare le streghe. Nel Rinascimento, invece, si usava mettere l'origano sul davanzale per risvegliare la passione di una donna per il proprio amante. Nell'età Moderna era lodato come antidoto contro la "malattia nera dell'anima", cioè la depressione, tanto che in alcuni vecchi detti tedeschi lo si ritrova con il nome di "erba del buon umore". Un tempo infine i fiori venivano usati per tingere la lana.

### **La leggenda**

Dell'origano si parla anche nella mitologia; si narra che la nascita della pianta avvenne in seguito alla sventura di Amaraco, un giovane che era stato incaricato di portare alla mensa del re di Cipro un'ampolla contenente un unguento dal profumo impareggiabile, ma al cospetto del sovrano, perso dall'emozione lasciò cadere l'ampolla disperdendone il contenuto. Convinto di vane dato dispiacere al re, si lasciò morire di crepacuore e gli dei, mossi a compassione, lo trasformarono in una pianta dotata di un aroma straordinario: l'origano.

Invece un'altra leggenda racconta che le virtù benefiche dell'origano si debbano alla cicogna che, come altri animali, se ne ciberebbe dopo aver mangiato cibi velenosi. Ecco perché lo stemma della Facoltà di Medicina di Parigi è composto da 3 cicogne d'argento che portano un ramo d'origano.

## In cucina

Certamente l'origano è passato 'alla storia' come spezia buona per aromatizzare piatti salati e anche dolci! Infatti lo si usa, al pari della menta, basilico, prezzemolo, timo e aneto per insaporire verdure, come le melanzane o le zucchine, tuberi come le patate, carni, insalate, formaggi, pesce, sughi e ripieni, e naturalmente sulla pizza, dove è indispensabile! Altrettanto famose sono le bruschette: una fetta di pane casereccio o di toast grigliato insaporito con pomodoro, mozzarella e olive profumate all'origano, ma può essere anche aggiunto nelle preparazioni di sott'oli e sott'agenti ed è ingrediente essenziale nella preparazione della pasta d'acciughe tanto che nel Sud Italia l'origano viene volgarmente chiamato anche "Acciughero". Pochi lo sanno o ne fanno uso nella versione 'dolce', ma l'origano si accompagna molto bene anche a mele e cioccolato, secondo un uso probabilmente tramandato. . Infatti,

- nella cucina dell'Antica Roma si trova citato nel ricettario di Apicio, che arriva ad usarlo anche nei dolci, e furono proprio i Romani che contribuirono a diffonderlo in tutto il Nord Europa, compresa la Scandinavia ed i Paesi Baltici. Ma come è arrivato fino a noi? L'origano trovò la strada per la Cina nel Medioevo quando le carovane che percorrevano la Via della Seta che congiungeva l'Europa con l'Asia, portavano i Padri Pellegrini, fondatori della Nuova Inghilterra, portarono l'origano fino in America ed i coloni fino in Australia ma, la pianta che dà il meglio solo in certi luoghi particolari, non conservò il suo aroma e nemmeno il suo aspetto (da lì arrivò il nome di maggiorana selvatica). e

nemmeno il suo aspetto (da lì arrivò il nome di maggiorana selvatica). I soldati americani reduci dal loro intervento nella Seconda Guerra Mondiale in Italia, quando tornarono in patria, fecero aumentare notevolmente la richiesta dell'origano perché avevano imparato ad amare la pizza. Così l'origano non venne più confuso con la maggiorana pur avendo l'aspetto simile, ed il suo inconfondibile aroma diventò famoso anche oltreoceano, nonostante la fedeltà della pianta al suo luogo d'origine e le modifiche della stessa dovute al terreno ed al clima.

### **Uso erboristico**

Tra i possibili utilizzi vi è un infuso di origano: utilizzato per bagni o pediluvi, svolge un'azione stimolante, disinfettante e deodorante. Mentre l'olio essenziale è impiegato in ambito cosmetico, alimentare, liquoristico e medicinale.

### **In usi 'pratici'**

È forse noto a pochi che:

- l'unguento ottenuto con l'origano può essere impiegato sui mobili per profumarli e lucidarli;
- coltivato accanto ad altre erbe svolge azione antiparassitaria, tenendo lontano i tarli e le formiche;
- Vasi di origano collocati sui davanzali delle finestre, evitano di fare entrare le zanzare;
- usato sulle braci del barbecue dona un aroma particolare ai cibi.

## Coltivazione

Come il prezzemolo, l'origano si coltiva con facilità sia in vaso che in piena terra, adattandosi bene a diverse latitudini e ai climi anche più secchi e torridi. Il segreto sono il basso apporto idrico, l'esposizione alla luce diretta e la manutenzione del terreno, eliminando le erbacce che possono 'soffocare' la pianta limitandone lo sviluppo.

## La moltiplicazione

L'origano si può riprodurre secondo tre modalità:

- **Per divisione dei cespi:** è il modo più semplice e veloce per moltiplicare la coltura. Si effettua in primavera, tra marzo e aprile, togliendo la pianta completa di rizoma e dividendola in più parti, che verranno poi trapiantate separatamente. Per la coltivazione in vaso, sarà necessario utilizzare contenitori ben capienti per permettere alle radici di potersi espandere liberamente con un drenaggio sul fondo, riempito con terriccio leggero e un poco sabbioso, posizionando la pianta in un luogo ben esposto al sole, ad esempio un balcone a sud o sud-ovest, irrigando regolarmente, seppur con modeste quantità d'acqua.
- **Per talea:** se non si desidera espiantare la pianta madre è possibile prelevarne un rametto, da far radicare, ottenendo così una nuova piantina. È preferibile fare questa operazione a febbraio, cosicché l'origano sia pronto per il trapianto in primavera, in genere ad aprile o maggio. Dopo aver lavorato il terreno e livellato la superficie, occorre scavare una piccola buchetta in cui inserire la piantina e ricompattando il terreno tutto intorno.

Nel caso di più piante vanno mantenute a una distanza di 40/50 cm l'una dall'altra.

- **Per semi:** La semina va effettuata alla fine di febbraio in appositi vasetti o in semenzaio. Una volta cresciute, le piantine potranno essere trasferite in piena terra o in vasi più grandi con l'arrivo della primavera. Il consiglio è di collocare due o tre semini per contenitore, a poca profondità, ricoprendoli poi di un sottile strato di terra a coprirlo, diradando in seguito.

### **Il terreno**

L'origano non richiede particolari terricci, cresce anche in suoli poveri e resiste alla scarsità idrica e sopporta il gelo, anche se un freddo intenso può far morire le piante. In caso si risieda in zone a rischio gelate, è opportuno dunque proteggere l'origano nei mesi invernali con dei teli di tessuto non tessuto o con della pacciamatura. Fondamentale è che il terreno sia ben drenante, evitando così i ristagni di acqua che farebbero marcire la pianta e che sia preparato prima della piantumazione. In questa occasione è possibile aggiungere al terreno del compost o letame maturo, in dose moderata. Essendo una pianta resistente anche ai climi più siccitosi, le annaffiature devono essere scarse e sporadiche.

### **La potatura**

Deve essere eseguita con apposite forbici partendo dalla base dello stelo. I rametti non vanno strappati con le mani poiché si potrebbe danneggiare la struttura della pianta.

## Raccolta e essiccazione

La pianta di origano è pronta per la raccolta quando è in piena fioritura. La raccolta si effettua utilizzando apposite forbici da giardinaggio, recidendo lo stelo a circa tre quarti della sua lunghezza. Una volta raccolto, l'origano può essere conservato mediante essiccazione che consente di esaltare l'aroma della pianta e mantenere il sapore inalterato nel tempo. Mentre le foglie fresche possono essere conservate per diversi giorni in frigorifero o congelate in freezer. L'essiccazione si esegue legando i gambi a mazzetti con del filo e ponendoli ad essiccare con le sommità fiorite verso il basso all'ombra, in un luogo caldo e ben asciutto come dei solai ben areati. Una volta essiccati, fiori e foglie si separano facilmente dai gambi, ovvero si "spelano" i fusti a mano o con l'aiuto di un mortaio. L'operazione deve essere effettuata il più rapidamente possibile in quanto le sostanze aromatiche volatili si disperdono facilmente, compromettendo la qualità.

Conservazione. L'origano va posto in un vaso di vetro a chiusura ermetica o in alternativa in un sacchetto di carta, cosicché possa mantenere tutto il suo aroma che, anzi, tenderà a divenire più intenso. Quello fresco resiste per qualche giorno in frigorifero, ben asciugato e avvolto in carta per alimenti.

Malattie e parassiti. L'origano difficilmente subisce fitopatologie, ha in sé diverse armi per combatterle; in primis, l'olio essenziale prodotto dai suoi fiori e foglie, e poi vari principi attivi che scoraggiano eventuali aggressori. Nonostante ciò, potrebbe essere aggredito da alcuni afidi,

### **Malattie e parassiti**

L'origano difficilmente subisce fitopatologie, ha in sé diverse armi per combatterle; in primis, l'olio essenziale prodotto dai suoi fiori e foglie, e poi vari principi attivi che scoraggiano eventuali aggressori. Nonostante ciò, potrebbe essere aggredito da alcuni afidi, ma che non arrecano danni irreparabili che possono essere contrastati spruzzando sulla pianta un macerato di ortica e aglio.



ORIGANO

## IL PREZZEMOLO

“Essere come il prezzemolo”: dappertutto. Questo detto, a tutti noto, non è semplicemente popolare, sembra infatti avere radici che risalgono alla storia. Moltissime altre sono le leggende e i miti che si legano a questa erba che spopola nella nostra cucina e in quella mediterranea: le ragioni? Sono diverse: la particolarità dell’aroma del prezzemolo, la versatilità di impiego e la facilità di poterla avere sempre presente, in estate come in inverno sul balcone o nell’orto, nell’angolo dei sapori o nel frigorifero. E non ultimo, il prezzemolo ha persino un buon utilizzo per le sue proprietà, in medicina e cosmesi.



IL PREZZEMOLO

## Il nome e l'habitat

"*Petroselinum Hortense*": è questo il nome composto, in botanica, del prezzemolo che deriva dal greco: "petroselinon sativum". Nello specifico, petro-selinon significa pietra (petra) e sedano (selinon): i due termini messi insieme si traducono in "sedano che cresce sulle pietre", pare infatti che il prezzemolo crescesse spontaneo fra le rupi della Macedonia. Mentre sativum significa adatto ad essere coltivato. Questo potrebbe spiegare la larga diffusione di questa erba, originaria dei territori dell'area orientale mediterranea: sembra, secondo recenti ricerche, che il luogo di nascita sia addirittura italiano – la Sardegna - da dove poi si sarebbe diffuso in tutti i Paesi dell'Europa meridionale. Oggi in Italia è largamente coltivato e presente in zone dal clima mite, nel Sud Italia, ad esempio in Puglia ma anche in Toscana e in Emilia Romagna. Identificandolo meglio, il prezzemolo è un'erba aromatica che appartiene alla famiglia delle Ombrellifere (o Apiaceae), che comprende anche altre spezie e piante note e di uso comune, come ad esempio il sedano, il cumino e il finocchio.

Ha uno stelo, sottile, che può raggiungere una altezza tra 15 e 80 centimetri, foglie di colore verde brillante di forma leggermente triangolare con bordo è frastagliato, piatte o ricce. Queste due caratteristiche identificano anche le due varietà del prezzemolo: quello a foglia riccia coltivato soprattutto al di là delle Alpi, e quello a foglia liscia, largamente usato in Italia, tra cui "Comune" e "Gigante d'Italia", presenti nella gran parte dei balconi e degli orti 'nazionali'.

È un'erba aromatica perenne se spontanea, ma solo biennale se coltivata. Ama i climi miti, mediterranei, e dunque il sole. Attecchisce con facilità come pianta semiselvatica nei prati e nei luoghi deserti e si dice che la sua diffusione sia stata favorita inizialmente dagli uccelli che ne sparpagliarono i semi.

**Un' erba aromatica "sacra e antica"**. Il prezzemolo è noto fin dall'antichità, apprezzato per le sue proprietà medicinali, le credenze mistiche e gli usi culinari che si affacciarono nella tradizione solo dall'epoca medievale. Ecco cosa riferiscono miti e leggende:

- **gli antichi Greci** ritenevano che il suo utilizzo potesse stimolare l'appetito donasse allegria, così veniva spesso utilizzato per realizzare delle decorazioni per adornare il capo durante i banchetti. Lo ritenevano, inoltre, una pianta sacra: ecco perché lo intrecciavano nelle corone da offrire ai vincitori dei giochi dell'Istmo e vi decoravano le camere da letto. Ma non solo: la mitologia greca lo associa anche all'eroe Archemoro, araldo della morte, per cui spesso adornavano le tombe dei defunti.
- **I Romani** furono i primi ad utilizzarlo in cucina, ma principalmente per togliere i cattivi odori e come antidoto contro le intossicazioni.
- **Omero** racconta che gli Achei avessero l'abitudine di darlo da mangiare ai cavalli per farli correre più velocemente, e che i Romani lo usassero per scopi medici.

[PODCAST](#) (Proprietà)



In passato era infatti uno strumento terapeutico: Plinio stesso ne cita le proprietà mediche; Scribonio Largo, medico romano della prima metà sec. 1° d. C., nella sua opera "De compositione medicamentorum" indica il prezzemolo come efficace rimedio per i calcoli renali; la Pharmacopoeia Londinensis elenca il prezzemolo tra le radici in grado di coadiuvare la digestione. In alcune regioni si usava un unguento di prezzemolo e lumache pestate nel mortaio, per curare gli ascessi, la scrofolosi (una forma di tubercolosi) e combattere i pidocchi, mentre palline di foglie pestate con olio e sale venivano introdotte nell'orecchio per calmare il mal di denti; nel I sec d.C., Dioscoride lo descrisse come pianta diuretica, emmenagoga (per favorire il ciclo mestruale) e lenitiva del dolore viscerale. Tradizionalmente, i semi di prezzemolo sono stati usati nei paesi asiatici e in India per curare la dismenorrea, cioè i dolori mestruali. Infine in passato veniva ampiamente utilizzato anche per combattere l'alitosi per le sue proprietà antisettiche.

- **Gli Etruschi** lo utilizzavano nelle preparazioni farmaceutiche familiari, gli esperti apicoltori ne scoprirono la potenzialità nel lenire le punture di insetti o era l'ingrediente principale di un unguento che "faceva miracoli". Infine veniva impiegato anche in riti propiziatori.

- **Il prezzemolo** nel passato è sempre stato utilizzato per uso terapeutico: come rimedio tradizionale per la depurazione dell'apparato urinario, come aiuto contro la ritenzione dei liquidi e come sollievo in caso di mestruazioni dolorose.

Ma anche per favorire la digestione, abbassare la pressione, migliorare le allergie, l'asma e la bronchite, rinfrescare l'alito e dare sollievo in caso di punture d'insetto.

- **Arrivò in Europa centrale** grazie ai legionari romani, mentre nell'Europa del Nord il prezzemolo si diffuse durante il medioevo. In quest'epoca cominciò ad essere aggiunto alle pietanze e divenne di uso più comune. Pare che la sua introduzione spetti a Bartolomeo Scappi, maestro cuciniere di Papi e cardinali nel cinquecento, il quale in una sua opera sull'arte del cucinare testimonia una predilezione del Pontefice Pio IV per le cosce di rana fritta con aglio e prezzemolo e descrive un piatto "Teste di storione e d'ombrina cotte in bianco, servite con petrose-molo e fiori gialli", preparato per il pranzo della seconda incoronazione di Pio V. La fama del prezzemolo ha continuato a crescere nel tempo fino a renderlo, oltre che un importante ingrediente della nostra cucina, un rimedio universale per tutti i mali: da cui appunto il detto "sempre in mezzo come il prezzemolo", ad indicare persone o cose presenti in modo troppo frequente.

- Paesi e regioni come l'Italia meridionale, l'Algeria e la Tunisia sono stati tra i primi produttori di prezzemolo.

**In cucina:** come usarlo e conservarlo. Il prezzemolo è fra le erbe aromatiche più usate e apprezzate per insaporire i piatti: dai primi ai secondi di carne e pesce, alla preparazione di antipasti, salse e intingoli, e pure per le decorazioni. Il prezzemolo ha la capacità non solo di insaporire i piatti ma anche di ravvivare l'aroma di altre erbe e

tuttavia per esaltarne bontà e l'aroma, fresco e persistete, occorre saperlo usare e conservare correttamente. Ecco alcune regole.

- Il prezzemolo va aggiunto sminuzzato alle ricette solo a fine cottura per preservarne il sapore, le qualità organolettiche e le molteplici proprietà benefiche. Infatti il calore distrugge gli oli essenziali, ne cambia l'aroma e gli fa perdere la freschezza.
- È possibile conservare il prezzemolo fresco in frigorifero, in un sacchetto di plastica per alimenti: rimarrà 'buono' per circa 3 giorni. In alternativa lo si può congelare in freezer, così da averlo pronto per l'uso tutto l'anno.
- Va, comunque conservato in un luogo fresco, asciutto, lontano dalla luce del sole, in un barattolo a tenuta ermetica: così l'aroma permarrà per più tempo.
- Quando si insaporisce con il prezzemolo, l'aggiunta di qualche goccia di limone ne può esaltare la freschezza.
- Il mix di olio, aglio tritato, timo sminuzzato, rosmarino, origano e succo di limone alle foglie sminuzzate di prezzemolo sono la base di un'ottima salsa verde da accompagnare a piatti di carne.

### **Altri usi pratici. Lo sapevi che...**

- **Masticare il prezzemolo** può aiutare ad eliminare l'alitosi, soprattutto dopo aver consumato aglio.
- Il prezzemolo viene utilizzato **nell'industria cosmetica** per preparare saponi e lozioni per il corpo, indicati soprattutto per la pelle secca.

## Coltivazione in vaso

Il prezzemolo cresce bene sia in vaso che in giardino. Necessita di climi temperati e mal si adatta alle temperature troppo rigide. Il clima italiano, e soprattutto quello del Sud, è dunque considerato l'ideale per la coltivazione di questa pianta. Inoltre, deve essere annaffiato spesso, poiché necessita di umidità, ma sopravvive anche in condizioni molto dure.

- **Semina:** il momento migliore per piantarlo è intorno a Marzo-Aprile, per gustarlo in autunno va seminato a maggio-giugno, mentre per raccoglierlo la primavera successiva in settembre-ottobre. Occorre scegliere un vaso abbastanza profondo perché le radici tendono a crescere in profondità, avendo cura di mantenere la terra ben umida e a una temperatura di 18°, cosicché dopo circa quindici giorni possano già spuntare i primi germogli, mentre con una temperatura più bassa la crescita sarà più lenta. Nel caso di semina nell'orto, occorrerà attendere che temperatura esterna non scenda sotto i 7°C. Oppure è possibile interrare i semi in un contenitore di terracotta in file parallele ad uno o due centimetri di profondità.
- **Il terreno:** il prezzemolo predilige terreni fertili e ben drenati, pertanto prima della semina sarà necessario lavorare a fondo il terreno, soprattutto se particolarmente compatto e concimarlo.
- **Esposizione:** il vaso va posizionato in un punto al sole, ma con delle zone d'ombra soprattutto durante l'estate.

Ciò vale sia per la coltivazione in vaso che in piena terra. anche in caso di semina in vassoio, questo va conservato in luogo ombreggiato, ad una temperatura fra i 20-26 gradi: pertanto, per mantenere la temperatura costante, occorrerà coprirlo con un telo di plastica trasparente, da togliere non appena i semi germogliano. Una volta pronte occorrerà selezionare le piantine più robuste e messe a dimora.

**Irrigazione** - La pianta dovrà essere annaffiata tutti i giorni, ma senza esagerare. Eventuali ristagni idrici infatti potrebbero danneggiarla, facendo tuttavia attenzione che il terreno resti sempre inumidito e che non si secchi tra le irrigazioni.



PREZZEMOLO

## La raccolta

Avviene di norma durante la stagione calda. Tuttavia già dopo circa un paio di mesi dalla semina si possono iniziare i primi tagli, avendo cura di lasciare sempre qualche centimetro di fusto, in modo che possa ricrescere consentendo altri raccolti. Infatti la rapidità con cui il prezzemolo si sviluppa consente di avere più tagli nel corso dell'anno, per questo sarà necessario sfoltirlo saltuariamente lasciando una ventina di centimetri da un cespo e l'altro.

**Una chicca** la impariamo dai giardinieri che sembrano coltivare il prezzemolo vicino alle rose per mantenerle sane e migliorare il loro odore. Ma anche vicino ai pomodori, perché il prezzemolo attira le api come principale impollinatore di questo ortaggio.

Infine un'ultima curiosità sul prezzemolo: il suo particolare profumo gli deriva dall'olio essenziale, un principio attivo in esso contenuto, ma che possiamo ritrovare in tante altre piante erbacee, caratterizzandole di un tocco molto personale e particolare, appunto.



PREZZEMOLO

## IL ROSMARINO

Robusto, sempreverde, perenne, dal profumo e gusto aromatico, versatile e eclettico, una 'presenza' essenziale nell'angolo delle erbe dell'area mediterranea: sono alcune caratteristiche che ben descrivono le 'qualità' del rosmarino. Facile da coltivare sul balcone o nell'orto, di largo impiego nella cucina e tradizionale italiana, è apprezzato anche in cosmetica e medicina per le proprietà officinali, note fin dall'antichità. Il rosmarino ha 'curato' anche re e regine: lo sapevi?



IL ROSMARINO

Identikit del rosmarino. Non ci sono dubbi che il rosmarino sia una spezia 'principe' del bacino del mediterraneo. Originario dell'Europa, Asia e Africa, cresce spontaneo nelle zone litoranee, garighe, macchia mediterranea, dirupi sassosi e assolati dell'entroterra, dal livello del mare fino alla zona collinare, acclimatandosi anche nella zona dei laghi prealpini e in montagna, dove si sviluppa fino a 1000 metri, come nella Pianura Padana nei luoghi sassosi e collinari. È un arbusto/cespuglio, legnoso, sempreverde e aromatico che appartiene alla famiglia delle Lamiaceae: conosciuto con il nome botanico di *Rosmarinus officinalis*, il rosmarino è entrato ufficialmente a far parte del genere *Salvia* per le sue caratteristiche affini a questa erba aromatica. Il suo nome latino "ros marinus" che significa rugiada del mare, richiama il legame tra il colore dei suoi fiori azzurro-violetto, e il colore del mare.

Le sue radici sono in grado di interrarsi ed espandersi nel giro di pochi mesi producendo a loro volta numerose radichette secondarie, ben ancorate al terreno. Da queste si diparte il fusto, spesso ramificato fin dalla base e dal portamento cespuglioso, alto da pochi decimetri fino a 2 metri e più. La pianta possiede numerosissime foglie, piccole e strette, lineari, aghiformi, con i margini ripiegati verso il basso. La pagina superiore presenta un colore verde scuro lucente, mentre quella inferiore è argentata, per la presenza di una fitta lanugine, frammista a peli ghiandolari contenenti l'olio essenziale, prezioso e sfruttatissimo per l'aromaterapia (lo vedremo). I fiori sono ermafroditi, azzurro-violetto, rare volte anche bianchi o rosati, riuniti in

grappoli. La fioritura si protrae da marzo a ottobre, tutto l'anno in zone protette, specie nel Sud e nelle isole, mentre il frutto è composto da 4 acheni racchiusi nel calice dei fiori.

### **Un'erba regale**

L'uso del rosmarino è antichissimo, sia come ornamento da utilizzare per le cerimonie, sia come antisettico: veniva infatti usato per purificare l'aria quando vi erano malattie epidemiche, specie la peste. Ma non è la sola 'curiosità' che lo riguarda, infatti:

- **Nell'antica Roma**, come anche nella Grecia antica, il rosmarino veniva bruciato come l'incenso, fragranza offerta alle divinità. Considerato pianta magica, si riteneva avesse anche poteri afrodisiaci e, per questo, consacrato alla dea Afrodite. Con il rosmarino gli antichi sacerdoti realizzavano supposti filtri magici e svariate preparazioni propiziatorie anche perché gli si attribuì la capacità di allontanare il malocchio e garantire la fedeltà coniugale.
- E con la stessa finalità, **nel Medioevo** l'uso del rosmarino era popolarissimo durante le cerimonie di nozze: agli invitati era chiesto di indossare un rametto di rosmarino; si stimava infatti che potesse stringere e consolidare unioni d'amore.
- Considerato inoltre come simbolo dell'immortalità, era ritenuto capace di preservare la memoria anche nell'aldilà; così anticamente veniva posto tra le mani dei defunti per consentire loro di ricordarsi dei propri cari durante l'ultimo viaggio e preservarne il ricordo anche nell'altro mondo.

- Le "storie" più interessanti e caratteristiche legate a questa magica pianta sono quelle associate all'Acqua con rosmarino che ha curato la Regina d'Ungheria; all'Aceto contro la peste dei quattro ladroni; al "Balsamo tranquillo" che curava i reumatismi e all'acqua di San Giovanni.
- Prima ancora che in cucina, **i romani** usavano il rosmarino per aromatizzare il vino.
- Mentre nel periodo **Tudor**, in Inghilterra, era il simbolo della fedeltà femminile. Ma si diceva anche che se un uomo non era in grado di sentirne l'aroma, non meritava l'amore.
- Inizialmente utilizzato come erba officinale, si è scoperto l'impiego in ambito culinario solamente dal XVIII secolo.

[PODCAST](#) (In cucina)



### In cucina

Il rosmarino è 'insostituibile', specie per la preparazione di piatti a base di carne e pesce o per la preparazione di salse e marinature di carni e pesce.

- **Le foglie di rosmarino**, fresche o essiccate, vengono usate per aromatizzare come arrostiti, agnello, maiale e pollame, intingoli, patate al forno, torte rustiche, minestre, vellutate e zuppe; viene posto su pane e focacce, ma anche (e forse questo è poco noto) per la preparazione di dolci, il più tipico è a base di castagne.
- **I rametti di rosmarino** possono essere utilizzati assieme all'aglio per aromatizzare olio di oliva e aceto a cui dà più gusto e maggiore digeribilità, o anche per la preparazione, casalinga, di sale aromatizzato al rosmarino.
- Anche i fiori di rosmarino sono commestibili e vengono

vengono spesso utilizzati per aromatizzare e guarnire le insalate.

### **Usi 'alternativi'**

Il rosmarino è apprezzato anche in cosmesi e erboristeria:

- **gli estratti di rosmarino**, utilizzati nell'acqua del bagno, conferiscono vigore ed energia al corpo. Sono inoltre impiegati in cosmesi, in preparati utili per rinforzare i capelli, in prodotti per detergere e purificare la pelle, in dentifrici e collutori.
- **L'olio essenziale** di rosmarino è utilizzato in profumeria, in campo cosmetico, farmaceutico e liquoristico. Ad esempio con l'essenza si realizza un unguento impiegato contro contusioni, distorsioni dolori muscolari e articolari. In aromaterapia viene impiegato per l'effetto tonificante ed energetico sul sistema nervoso centrale, alleviando stati di nervosismo e ansia, oppure come rimedio naturale per il raffreddore o altre affezioni respiratorie. O ancora può essere utile per stimolare la circolazione se utilizzato diluito in un olio vegetale di base, ad esempio olio di sesamo o olio di mandorle dolci, per effettuare dei massaggi.
- **In erboristeria** una tisana a base di aghi e fiori di rosmarino essiccati da bere prima e dopo i pasti è disinfettante, diuretica, vermifuga, stimola la sudorazione, regola il flusso mestruale e apre le vie respiratorie; un infuso di rosmarino può essere ottimo in caso di difficoltà digestive.
- **In profumeria**, un olio essenziale di foglie di rosmarino può essere utilizzato nelle colonie, come l'Acqua della regina d'Ungheria, che contiene arancia, camomilla e bergamotto.

Questa deve il suo nome alla leggenda che narra che nel 1370, la regina Isabella d'Ungheria, all'età di 72 anni, afflitta dai dolori reumatici, ebbe in dono un distillato a base di rosmarino realizzato da un alchimista, grazie al quale riacquistò la salute e la giovinezza.

### **Coltivazione**

Sul balcone, nell'orto, in giardino come erba aromatica, in cespugli o siepi ornamentali particolarmente rigogliose: comunque lo si pensi, il rosmarino è facile da coltivare. Ed è possibile farlo con varie modalità:

- **semina:** il periodo migliore per interrare i semi è la primavera. I semi vanno posti sotto uno strato di terriccio umido da tenere sempre molto ben drenato nei mesi successivi. Le annaffiature devono essere regolari per tutto il primo anno di età della piantina, evitando accuratamente i ristagni idrici.
- **talea:** occorre recidere l'estremità di un ramo, porlo in un recipiente d'acqua per almeno quindici così da facilitarne la radicazione. Alla comparsa delle radichette interrare la talea in un vaso di 10/15 cm di diametro riempito con sabbia e terra in parti uguali. Seguire la crescita della pianta con annaffiature regolare (ma mai abbondanti) e dopo qualche mese la piantina potrà essere rinvasata in un contenitore più grande, con terriccio ben drenato e arricchito di concime organico specifico.
- **piantine:** per accelerare i tempi è possibile comprare direttamente una giovane piantina di rosmarino in vivaio o in un negozio specializzato e collocarla in un vaso di argilla o terracotta di dimensioni adeguate a quelle della pianta.

## **Esposizione**

Il rosmarino ama il caldo ma non teme le basse temperature. Dunque l'esposizione migliore è a sud in un punto del giardino o del terrazzo bene soleggiato e nei mesi più freddi va protetto dalle gelate notturne con un telo (non in plastica).

## **Terreno**

Deve essere asciutto, drenato, arricchito di concime organico ogni 15 giorni per il primo anno di vita della pianta. Successivamente potrà essere coltivato anche in terreni non arricchiti. Tra un rinvaso e l'altro, è bene porre sul fondo del contenitore una manciata di sassolini per favorire il drenaggio dell'acqua.

## **Innaffiature**

In estate devono avvenire ogni 2-3 giorni mentre in inverno sarà sufficiente bagnare il terreno solo quando eccessivamente asciutto e astenersi da ulteriori innaffiature nei periodi più piovosi. Una volta cresciuta, la pianta diventa resistente alla siccità.

**Potature.** Sono una garanzia di successo della coltivazione del rosmarino. Pertanto devono essere regolari, accurate e proporzionate allo sviluppo che si vuol imporre alla pianta. Una volta adulto, infatti, il rosmarino tende ad assumere un portamento arbustivo molto rigoglioso, ma se ben potato potrà essere facilmente mantenuto in un vaso di dimensioni adeguate allo spazio a disposizione.

È necessario praticare tagli netti alla base dei rami utilizzando forbici da giardinaggio ed evitando di 'graffiare' la pianta. Si possono eseguire anche potature di diradamento in presenza di piante vecchie, ovvero privandole dei rami cresciuti fitti che impediscono alla luce del sole e all'aria di penetrare nella parte centrale della pianta.

### **Raccolto**

I fiori di rosmarino possono essere raccolti in primavera, le foglie tutto l'anno, preferendo quelle poste alla base del tronco, per evitare traumi alla pianta. Tuttavia il periodo migliore, in cui la pianta è più ricca in principi attivi, è la primavera e in questa stagione è preferita la raccolta. Del rosmarino si utilizzano maggiormente le foglie fresche, ma i rametti, riuniti in fascetti, si possono conservare, essiccati all'ombra, posti in un vaso di vetro.

### **Conservazione**

Se si dispone di una piantina, è possibile raccogliere e utilizzare il rosmarino fresco al momento del bisogno. Se invece preferite introdurlo essiccato nelle ricette, i rametti di rosmarino vanno raccolti e lasciati essiccare per qualche giorno in un luogo fresco e asciutto, riunendoli in piccoli fasci da appendere oppure inserendoli in un sacchetto di carta che li protegga dall'umidità. Una volta essiccato il rosmarino può essere sminuzzato o ridotto in polvere con un robot da cucina o con un pestello e conservato in barattoli di vetro ben chiusi, da utilizzare così al momento del bisogno. Infine, è possibile congelare il rosmarino fresco,

abbinandolo anche ad altre erbe aromatiche, come il basilico e il prezzemolo, e avere un mix di erbe molto saporito sempre a portata di mano in caso di necessità.

### **Malattie e parassiti**

Di norma coltivare il rosmarino non riserva difficoltà o inconvenienti. Una volta messa a dimora la pianta e superato il primo anno, la si può 'abbandonare', tagliando solo i rametti quando necessario. L'unico accorgimento di non creare troppa umidità nel terreno con frequenti irrigazioni, evitando ristagni idrici che potrebbero favorire marciumi radicali.





ROSMARINO

## LA SALVIA

“È così buona da far resuscitare i morti”. Quante volte ci siamo sentiti dire o abbiamo pronunciato questa frase descrivendo la bontà (al sapore) di un alimento? Questa stessa affermazione potrebbe essere ‘legendariamente’ usata anche per un’erba aromatica molto nota e impiegata nella nostra cucina e non solo: la salvia, scientificamente *salvia officinalis*. Scopriamo allora a cosa deve questa sua presunta proprietà salvifica.



LA SALVIA

## L'aroma che 'salva'

Non è una nostra attribuzione, ma questa indicazione deriverebbe dal nome che porta che origina dal latino "salvus" che significa salvare, sicuro, bene, sano: termini che in qualche modo decretano anche le sue presunte proprietà medicinali, officinali appunto. Il nome scientifico - salvia officinalis - invece è stato definito da Linneo (1707 - 1778), biologo e scrittore svedese, conosciuto anche come Carl von Linné, che lo inserì nel suo erbario "Species Plantarum" nel 1753. Questa proprietà salvifica è riconosciuta alla salvia fin dall'antichità: i Galli, infatti, ritenevano che avesse la capacità di guarire i mali, allontanando in particolare il rischio di febbre e tosse, fino a coloro che gli attribuivano il potere di 'resuscitare i morti', tanto che spesso veniva utilizzata nei riti magici. I Romani la chiamavano Herba Sacra tanto che esisteva un rito 'sacro' per la raccolta, senza l'uso di oggetti di ferro, che spettava a pochi eletti i quali dovevano indossare un tipico abbigliamento: tunica bianca con piedi scalzi e ben lavati. Nel Medioevo, invece, la salvia veniva usata nella medicina popolare come cicatrizzante sulle ferite e le piaghe difficili da rimarginare, mentre i Cinesi ritenevano donasse longevità: forse è per questo che nel XVII secolo, un cesto di foglie di salvia era scambiata dai mercanti olandesi con tre cesti di tè. Mentre ancora oggi la medicina tradizionale cinese impiega la salvia per curare insonnia, depressione, affezioni gastrointestinali, malattie mentali, disturbi mestruali e ne fa uso anche la medicina ayurvedica esteso anche ad altri disturbi.

## Curiosità e usi...popolari

Nascono come sempre da lontano. Alcuni sono molto curiosi:

- Nel Medioevo era famoso l'“Aceto dei quattro ladri”:  
una mistura in cui venivano fatte macerare quattro piante -  
salvia, timo, lavanda, rosmarino ed altre specie aromatiche -  
cui erano riconosciute proprietà battericide e antisettiche.
- Prima che comparissero i dentifrici, le foglie di salvia venivano strofinate su denti e gengive, per lavarseli e/o fare una sorta di igiene orale. Queste ‘usanza’ esiste tutt’oggi e non è raro trovare questo ingrediente nei nostri prodotti di cosmetica e erboristeria.
- Foglie di salvia venivano messe nei calzini per limitare la sudorazione dei piedi.
- Oggi a chi ha capelli scuri, viene consigliato il lavaggio con il decotto di salvia per dare loro lucentezza e rinforzarli alla radice.
- Di particolare pregio, ad uso alimentare, è la salvia della Dalmazia, impiegata per il condimento di carni, pesci e formaggi.

## Il luogo e l'aspetto

La salvia è tipica dell'Europa meridionale: diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo, in Italia cresce spontanea nelle zone centro-meridionali e nelle isole, o viene coltivata sia in pianura sia in alta collina fino a 1000 metri di altezza.

È una pianta arbustiva della famiglia delle Lamiacee, cui appartengono anche altre erbe e spezie come menta, timo, origano e rosmarino, con le quali tuttavia non può essere confusa, almeno per un tratto distintivo: non solo l'odore ma soprattutto per le foglie, dal caratteristico colore verde tendente al bianco-grigio-argento (tanto che si parla comunemente di verde-salvia), dalla forma ovale allungata e dalla leggera peluria che le ricopre. Altre particolarità: è una specie perenne, che raggiunge mezzo metro circa d'altezza e può poi allargarsi a formare un bel cespuglio sempreverde. A inizio estate butta spighe fiorite a pennacchio, i fiori hanno piccoli petali di colore viola o lilla. Può vivere a lungo: allo stato spontaneo oltre 15 anni e in coltura da 5 a 7 anni, forse per questo gli è stato attribuito il significato anche di 'longevità'. La salvia viene anche detta 'suf-fruticosa' e negli orti domestici si coltivano prevalentemente due varietà: quella con foglie strette e allungate, dall'aroma molto intenso, e quella a foglie larghe, con colorazioni più marcatamente argentate, ma meno aromatica. Predilige terreni leggeri, calcarei e in pieno sole, soffre il freddo, ma è anche sensibile a periodi prolungati di siccità ed alte temperature.

**Non basta dire salvia!** Esistono una moltitudine di varietà di salvia, con differenti caratteristiche sia estetiche che di aroma: le più note sono la salvia bianca, la stranissima salvia ananas, la salvia gigante dalle foglie particolarmente grandi, ottime da friggere. Lo stesso vale per la varietà dei colori che non si limita al grigio-argento: ci sono la già

citata salvia bianca, la salvia aurea, purpurea, molto belle e apprezzate soprattutto nel giardinaggio.

### **Un aroma 'ubiquitario'**

La salvia trova vari impieghi di uso comune: in cucina, in cosmetica e erboristeria.

- **In cucina:** le prime testimonianze risalgono a tempi antichi quando veniva già impiegata come erba aromatica. Oggi nelle tradizioni culinarie europee, e quindi anche in Italia, è utilizzata per aromatizzare carni di vario genere, la pasta come i tortelloni burro e salvia, formaggi alle erbe, zuppe mentre le foglie vengono fritte in pastella. Anche in Medio Oriente trova impiego in cucina per aromatizzare l'arrosto di montone.

- **In erboristeria**

Linneo le attribuì l'appellativo 'officinalis' e questo la dice lunga su quanto fosse apprezzata fin dall'antichità anche in erboristeria. Ad esempio, secondo un'antica tradizione l'infuso di Salvia officinalis può essere utilizzato per curare l'eccessiva sudorazione praticando tamponamenti della zona da trattare. Stesse proprietà vengono attribuite all'olio essenziale che si ottiene dalle cime essiccate sottoposte a un processo di estrazione in corrente di vapore. Viene inoltre adoperata come astringente per i pori dilatati della pelle o per preparare trattamenti anti-caduta dei capelli.

- **In cosmetica**

L'estratto di salvia viene usato come fissatore per profumi o per la preparazione di dentifrici, per proteggere lo smalto dei denti oppure in altri prodotti per rafforzare le gengive.

- **Nel giardinaggio**

È apprezzata come pianta ornamentale. Tra le tante varietà le più utilizzate sono:

- Salvia Officinalis Tricolor, a foglie graziosamente variegata di bianco e rosa
- Salvia Officinalis Purpurescens, pianta molto vigorosa e con fogliame purpureo-violaceo
- Salvia Officinalis Jcterina, con foglie elegantemente sfumate in giallo-oro

È pianta visitata dalle api, amanti del suo polline e nettare, tanto che nella costa dalmata ne producono un miele uniflorale.

**Lo sapevi che...** la salvia è anche tossica. Non allarmatevi, molto dipende dalle quantità, ma è bene saperlo. Responsabile di questo effetto collaterale è una sostanza in essa contenuta chiamata tujone, nociva ad alte dosi: ecco perché in cucina e in farmaceutica la salvia è stata usata come aroma ma non, per esempio, come insalata. La normativa europea stabilisce che il tujone contenuto nei cibi per aromatizzarli non può superare i 25mg/kg.

La coltivazione. È semplice: la salvia si presta ad esser coltivata nell'orto, in giardino, sul balcone nell'angolo degli odori, a patto che si seguano alcune regole:

- **Clima ed esposizione.** Ama il caldo e le posizioni soleggiate, se volete coltivarla sul davanzale della finestra o il balcone evitate il lato nord dell'abitazione, e nell'orto piantatela lontano da zone di ombra o elementi che potrebbero causarla. Seppur preferisca climi miti, resiste al gelo ma non per lunghi periodi lunghi. Non teme la siccità, ma

mal sopporta l'umidità del terreno o dell'aria, specie se prolungata.

- **Terreno**

Si adatta a ogni tipo di terreno, soprattutto su substrato calcareo. Fate attenzione a ristagni idrici e terricci troppo compatti e argillosi.

- **Concimazione**

Il compost inizialmente va benissimo, tuttavia l'uso frequente di sostanze nutritive può pregiudicare l'aroma delle foglie. Ha inoltre fabbisogno di azoto e l'apporto annuale può essere dato mediante compost o stallatico in pellets, così da favorire anche una più ricca produzione di foglie.

- **Protezione della pianta dal freddo**

in inverno, soprattutto nelle regioni settentrionali, è consigliato proteggere le radici dalle possibili gelate con una pacciamatura di paglia.

- **Salvia e rosmarino**

Questi due aromi possono convivere nella stessa aiuola o vicine sul balcone, mantenendo tuttavia una certa distanza affinché l'una non vada a invadere l'altra, infatti il rosmarino è spesso invadente.

Moltiplicazione. È possibile far riprodurre la salvia officinalis tramite talea o seme.

- **Per talea:** il periodo migliore è a primavera. Occorre tagliare un ramo dalla pianta madre, scegliendolo abbastanza giovane, con una lunghezza di almeno 10 cm, e pelando l'estremità bassa dalle foglie così da lasciare solo le 4 foglie più alte.

Una volta pronta, potrà essere piantata in un vasetto di terriccio (70%) mischiato a sabbia (30%), avendo cura di bagnare spesso, per impedire alla terra di seccare. Prelevato marzo potrà essere probabilmente pronto da trapiantare già a maggio. Potete usare vasetti di 10-12 cm di diametro che dovranno poi essere trasferiti, all'incirca dopo 2 mesi, in un vaso più grande o nel terreno.

- **Per semina:** la proliferazione è più difficile perché il seme della salvia è molto piccolo e ha una bassa germinabilità. Meglio dunque abbondare in semi, piantandone più del necessario per evitare che la semina non vada a frutto.

Come ultima modalità si può fare riprodurre



LA SALVIA

[PODCAST](#) (Uso e conservazione)



- **Per suddivisione dei cespi:** questa tecnica è l'ideale per la moltiplicazione delle piante in vaso. Da una pianta madre ben formata, occorre estrarre una porzione più piccola, il cespo. Toglie la pianta dal vaso, smuovete leggermente il terriccio dalle radici e individuate una porzione di pianta da staccare. Rimettete a questo punto la pianta madre nel vaso, con eventuale aggiunta di terriccio, che si svilupperà ancora più rigogliosa. La nuova pianta dovrà posizionata in un vaso di dimensioni adeguate alle radici. Meglio effettuare questa operazione in giornate poco soleggiate, avendo cura di innaffiare regolarmente fino all'attecchimento delle radici.

### **Il trapianto**

Occorre preparare il terreno con una vangatura profonda e una zappettatura più superficiale, così da renderlo accogliente per le radici; in questa fase è possibile approfittare aggiungere compost al suolo e arricchendo di sostanze nutritive il terreno. È possibile trapiantare per tutto l'anno, eccetto i mesi invernali in cui la terra è particolarmente gelata, o i periodi più torridi della stagione estiva. Bagnate il terreno, subito dopo il trapianto, continuando ad irrigare anche nei giorni successivi con regolarità fino a che la pianta non si radica.

### **La potatura**

Va eseguita due volte all'anno con cesoie ben affilate: una prima della primavera rimuovendo rami e foglie secche, la seconda a fine della fioritura togliendo anche buona parte dei rami verdi.

## Conservare la salvia

La raccolta delle foglie di salvia è possibile in qualunque momento dell'anno. Sarebbe bene consumarle, colte di fresco per apprezzare tutto il loro aroma, in caso contrario possono essere surgelate e mantenute in freezer utilizzandole al bisogno, oppure possono essere lasciate essiccate e utilizzate, sminuzzandole, per la preparazione di cibi e infusi.

## Malattie e parassiti

La salvia può essere attaccata da parassiti e fra i più nocivi ci sono gli afidi che possono essere eliminati con del macerato di ortica o con il sapone di Marsiglia. È possibile anche ricorrere a insetticidi bio, come il piretro, ma in questo caso è necessario astenersi dall'uso e consumo della salvia per qualche settimana. Anche la cicalina, un parassita che può provocare una decolorazione delle foglie nella fase iniziale, è un'altra minaccia per la salvia e si può contrastare con gli stessi prodotti usati contro gli afidi o con azadiractina, principio attivo del neem, consentito in agricoltura biologica. Mentre tra i funghi i più dannosi sono l'Oidio o mal bianco che si riconosce proprio per le chiazze bianche e farinose che si formano sulle foglie. Il rimedio, piuttosto blando, contro l'oidio è il bicarbonato di sodio, da usare con moderazione perché può variare il ph del suolo, mentre se occorre una azione più aggressiva meglio ricorrere allo zolfo.

## IL TIMO

Forza, coraggio: non è certo un invito a predisporvi a questi stati d'animo prima di intraprendere la lettura di queste pagine, bensì è il significato del nome scientifico del timo, pianta arbustiva, dalle innumerevoli proprietà terapeutiche, largamente impiegato in cucina, utile dunque averlo sul balcone o in giardino fra le vostre spezie preferite di uso comune, in cosmetica. Ecco cosa dovete sapere di quest'essenza.



IL TIMO

**Il nome botanico.** È *Thymus* e deriva dal greco θύμον (pron. thýmon), che si riferisce alla forza, qualità che si risveglierebbe semplicemente odorando il profumo balsamico, secondo gli antichi. Il primo a citarlo è stato Teofrasto (371 a.C. – Atene 287 a.C.), filosofo e botanico greco discepolo di Aristotele, che scrisse due trattati botanici, per una pianta profumata utilizzata come incenso nei sacrifici. Alcuni fanno però derivare il nome da un'altra parola greca che significa "profumo", rimandando comunque all'idea che si tratta di una 'essenza' odorosa. Il timo deve però il suo nome scientifico al biologo e scrittore svedese Linneo (1707 – 1778), conosciuto anche come Carl von Linné, considerato il padre della moderna classificazione degli organismi viventi, che come per l'aneto, lo citò nella pubblicazione "Species Plantarum" del 1753.

Come si presenta. Il timo, o timo officinalis, appartiene alla famiglia delle Lamiaceae, numerosissima che conta oltre 250 generi e quasi 7 mila specie tra cui anche la menta, ed è una pianta arbustiva, perenne, legnosa, che può raggiungere anche i 50 cm di altezza. Non a caso ha ramificazioni ricche di foglie dal colore verde-grigio, non molto grandi, di forma ovoidale o lanceolata, ha infiorescenze che assomigliano a spighe e fiori che spuntano a primavera di colore rosa-lilla. La specie più diffusa è il *Thymus vulgaris*, noto anche come erbuccia o sermollo, ha un profumo molto intenso, subito avvertibile strofinandolo tra le dita. Tra le tantissime varietà, alcune sono caratterizzate da un piacevole aroma di limone – il timo limone appunto – apprezzato in cucina e per la produzione di oli essenziali.

È noto e utilizzato sia come erba aromatica per la preparazione di originali e 'odorose' ricette, o per un impiego ufficiale, date le sue numerose proprietà terapeutiche.

### **Il suo habitat**

Il timo cresce facilmente nel bacino del mediterraneo e del Caucaso; si trova in tutta Europa, Transcaucasia, Anatolia, Asia mediterranea e Africa settentrionale. In Italia lo si trova dal mare ai monti, da 0 a 2000 m sopra il livello del mare, ma preferisce proprio le zone marine, luoghi aridi e soleggiati, fra le rocce e le ghiaie.

### **Un'erba antica**

Il timo era già utilizzato dalle civiltà antiche che ne apprezzavano soprattutto le proprietà antibatteriche. Gli Egizi, ad esempio, non solo lo bruciavano, come una sorta di incenso, per profumare la casa o per la conservazione del cibo ma anche per l'imbalsamazione dei defunti. I soldati romani, invece, pare si facessero un bagno nell'acqua di timo prima di iniziare una battaglia mentre i greci lo usavano sotto forma di olio per fare dei massaggi che infondessero coraggio. Carlo Magno impose in un suo editto la coltivazione nei giardini di piante officinali del suo impero, compreso il timo naturalmente!, mentre nel medioevo le dame regalavano mazzetti di timo o ricamavano scialle o insegne con questa pianta aromatica e li donavano a chi partiva per la guerra come simbolo di fortuna. Infine, fin dalla fine della Prima Guerra Mondiale divenne un ingrediente per realizzare disinfettanti.

## Gli impieghi

Il primo è culinario, molto amato e utilizzato per il suo gusto e odore intenso, simile a quello dell'origano. Dunque ben si adatta per aromatizzare piatti salati, come patate al forno, insalate, carne, pesce o verdure estive, come pomodori, peperoni e zucchine, ma anche carote, zucca, cipolle, melanzane e funghi. Ma non solo: il timo si presta anche per preparare saporite zuppe, minestre, vellutate o può essere utilizzato nell'impasto di burger e polpette vegetali, frittate per dare più sapore o in piatti più tradizionali a base di pesce o carne. È ottimo anche l'abbinamento con i legumi, in particolare i fagioli, che contribuisce a rendere più digeribili. Con il timo, poi, si può preparare un olio aromatizzato che può essere aggiunto ai piatti, da solo o in abbinamento ad altre erbe, come salvia, basilico o dragoncello. Completano gli usi culinari: infusi, al pari di quanto si fa con il tè lo si prepara con un 1 cucchiaino di foglie secche e tritate ogni 250 ml d'acqua, che una volta giunte a ebollizione, devono essere lasciate riposare coperto per circa 10-15 minuti. Il filtrato può essere così bevuto oppure aggiungendo un cucchiaino di miele di timo.

I timi sono ottime piante mellifere e molto bottinate dalle api, ma la produzione è limitata. Oppure l'infuso può essere impiegato ad uso esterno, ad esempio come disinfettante per ferite e piaghe o ancora per effettuare dei gargarismi contro il mal di gola e la tosse. Una curiosità: il timo può essere usato anche per l'eliminazione dei batteri presenti all'interno delle scarpe e che generano spesso

sgradevoli odori, mentre un vasetto di timo collocato sul davanzale, sul balcone o in cucina permette di allontanare naturalmente gli insetti.

### **Quanto nutre il timo**

100 grammi di timo essiccato apportano circa 276 kcal. Può sembrare tanto ma poiché quest'erba aromatica si consuma a piccole dosi, non impatta sul totale delle calorie dei piatti. Contiene soprattutto carboidrati e una buona dose di fibre, proteine, grassi e zuccheri in piccole quantità e sodio. Ecco le quantità:

- Carboidrati 63,94 g
- Fibre 37 g
- Proteine 9,11 g
- Grassi 7,43 g
- Zuccheri 1,71 g
- Sodio 55 mg

### **Riproduzione**

Il timo si può propagare in due modalità:

- Impollinazione: cioè tramite gli insetti, quali ditteri e imenotteri (prevalentemente le api) e più raramente tramite lepidotteri. La fecondazione avviene attraverso l'impollinazione dei fiori.
- Dispersione: i semi cadendo a terra (dopo essere stati trasportati per alcuni metri dal vento), sono di norma dispersi soprattutto da insetti, quali ad esempio le formiche.

## Coltivazione e semina

La sua coltivazione nell'orto o anche in terrazzo è piuttosto facile perché il timo cresce naturalmente in ambiente aridi o sassosi. Dunque non richiede particolari cure o condizioni ambientali. La sua coltivazione può avvenire a partire dai semi, da piantare in semenzaio dall'inizio della primavera fino al mese di giugno. Subito dopo la semina, i semi vanno ricoperti da un leggero strato di terriccio e innaffiati. Quando la piantina è molto giovane, è necessario innaffiarla spesso, mentre una volta raggiunte dimensioni discrete, può essere innaffiata solo in caso di siccità. Oppure la semina può essere fatta mediante talea, che si esegue in tarda primavera o nel mese di agosto, a partire da piante resistenti e di età compresa tra i due ed i quattro anni, prelevando porzioni di 7-10 centimetri. Infine il trapianto si può effettuare da una piantina, acquistata già pronta per essere posta nell'orto, mentre dal semenzaio al vaso potrà avvenire a circa due mesi di distanza dalla semina.



**La raccolta del timo** avviene dalla primavera alla fine dell'estate, tra maggio ad agosto. Della pianta si utilizza in modo particolare la parte aerea, con riferimento dunque sia ai fiori che alle foglie. Il timo fresco può essere conservato in frigorifero in un contenitore forato per circa cinque o sei giorni. L'essiccazione del timo deve essere effettuata all'ombra e poi conservato in un luogo fresco, asciutto ed al riparo dalla luce in barattoli a chiusura ermetica, preferibilmente in vetro. Le sue caratteristiche rimarranno intatte per un periodo compreso tra quattro e sei mesi.

[PODCAST](#) (La raccolta)





IL TIMO

## LA CALENDULA

Rustica e un po' selvatica. È il tratto dell'aspetto della calendula che colpisce al primo sguardo. Poco noto è che questo fiore 'senza pretese', poiché si adatta bene a qualunque terreno, ha molteplici usi, svariate curiosità sull'impiego nei popoli antichi o che è stata oggetto di diverse leggende, non ultimo ha anche alcune proprietà terapeutiche sfruttate soprattutto in omeopatia, e cosmesi. Non ci resta che cominciare a raccontarla.



CALENDULA

**Il nome.** È già una 'leggenda'. Infatti alcuni ritengono che calendula derivi dal latino *calendae*, che significa "primo giorno del mese", infatti fiorisce una volta al mese per tutta l'estate. Altri invece lo attribuiscono al termine "calendario", aggiungiamo 'meteorologico': la tradizione contadina dice che se questo fiore che di norma si apre al mattino e si chiude alla sera, non apre la sua corolla al sole la giornata volgerà al brutto: sentore di pioggia all'orizzonte! Questa 'diceria' trova forse origine in alcuni testi medievali in cui la calendula è chiamata: *Solis sponsa*, "sposa del sole". Infine alcuni la conoscono anche con il nome di l'"oro di Maria", forse per la capacità dell'infuso di calendula di alleviare i dolori mestruali, legandola così all'elemento femminile, alla Grande Madre. Non a caso il suo seme uncinato ricorda una falce di luna che per antonomasia, negli archetipi, è il simbolo femminile, quello della donna opposto la sole, elemento maschile.

**Famiglia e aspetto.** La calendula appartiene alla famiglia delle Asteraceae e si differenzia per circa una ventina di varietà. Più precisamente è una erbacea della famiglia delle Composite che possono essere annuali, biennali o perenni. Le caratteristiche della calendula sono: un fusto eretto, che può raggiungere anche una altezza di 70-100 cm, foglie spesse alterne sul fusto con margine intero o leggermente dentato, fiori che assomigliano a delle margherite, di colore giallo o rosso-aranciato che fioriscono in estate. Per questa sua 'semplicità' e forse anche per i capolini fioriti, la calendula popolarmente viene chiamata 'fioraccio'.

Ma la sua peculiarità è in assoluto il frutto, chiamato achenio che ha anch'esso diverse varietà: può essere "rostrato", se ricurvo e prolungato in una sorta di becco privo di spine, "cimbiforme" se ricurvo, alato, ma senza becco; "anulare" se molto ricurvo e spesso, come dice il nome, ripiegato su se stesso, fino a chiudersi ad anello, senza ali e spine. Ultima nota: la pianta se viene strofinata emana un gradevole aroma.

**Il suo habitat.** La calendula non ha un 'territorio' privilegiato, cresce bene un po' ovunque, in collina fino a 600 m di altitudine, in zone con una buona esposizione. In Italia si trova soprattutto al Sud, allo stato selvatico, sebbene le sue origini sono essenzialmente europee, nordafricane e dell'Asia occidentale. Alcune varietà, dai fiori più grandi e colorati, sono coltivate nei giardini o in vaso sui terrazzi. La calendula è infatti impiegata per lo più a scopo ornamentale, anche in cucina per decorare piatti e pietanze, o come 'sostituto' dello zafferano, o in cosmesi e omeopatia, mentre altre specie ancora sono coltivate industrialmente per la produzione di fiori recisi.

**Curiosità e (altre) leggende.** Si dice che gli antichi Egizi ritenessero la calendula capace di far ringiovanire, mentre gli Indù la impiegavano per ornare i templi, i Persiani e Greci usavano i petali per decorare i cibi.

Invece la concezione che la calendula sia anche simbolo di sottomissione e di dolore lo si deve a una antica leggenda greca che narra che Afrodite crebbe con Adone, figlio di Mirra e Tia, in quanto la madre Mirra per una punizione inferta dagli dei era stata trasformata in albero. Accadde che Afrodite si innamorò del giovane Adone, suscitando l'ira del marito Marte, il dio della guerra, che per vendicarsi, scagliò contro Adone un cinghiale con l'intento di ferirlo a morte. Afrodite per proteggere Adone, rimasto ferito, lo nascose in una cassa e lo affidò alle cure di Proserpina, la regina degli Inferi. Quest'ultima però spinta dalla curiosità aprì la cassa e scoperto il 'contenuto', si invaghì anch'essa di Adone. Quando Afrodite chiese la restituzione della cassa, ricevuto il rifiuto di Proserpina, si appellò a tutti gli Dei dell'Olimpo per avere giustizia del torto subito. Zeus decise così che Adone da quel momento in poi, avrebbe trascorso una parte dell'anno con Afrodite, tra i vivi, e l'altra metà con Proserpina, tra i morti. Ma quando Adone tornò negli Inferi, Afrodite pianse amaramente e dalle sue lacrime nacque una pianta di Calendula che, come Adone, sarebbe stata destinata a periodi di vita alternati a periodi di morte. Questa concezione del dolore e rancore ancora esiste, infatti i messicani associano la calendula alla morte, al pari del nostro crisantemo, anche in funzione di una leggenda locale secondo cui il fiore giunse in Messico portata dai conquistatori, dove si sviluppò a causa del sangue

versato dagli indigeni, vittime della colonizzazione dei bianchi. Infine gli inglesi la associano alla gelosia: la tradizione popolare ritiene che le zitelle, non essendo mai state amate da nessuno, alla loro morte si trasformano in Calendule gialle dalla rabbia.

**Gli usi della calendula.** I fiori della calendula sono commestibili, in particolare i petali possono essere un 'ingrediente' delle insalate o essere utilizzati nella preparazione di dolci canditi, mentre i boccioli spesso vengono conservati sott'aceto. In cosmesi invece si può farne un oleolito, tratto dai capolini di fiori essiccati. Volete provare? Lasciate essiccare i fiori in un luogo buio cosicché non vadano incontro a fermentazione e/o danneggiamenti. Una volta secchi (ci vorranno alcuni mesi), i fiori vanno posti in contenitori di acciaio in cui vanno aggiunti veicoli estrattori, solitamente olio di girasole o glicerina vegetale, e lasciati lì a macerare.

Ricordatevi di girare e mescolare i fiori di frequente affinché si amalgamino alle sostanze oleose. Al termine del processo avrete ottenuto un oleolito di calendula, concentrato e ricco di proprietà benefiche.

**La coltivazione e la semina.** La calendula si può seminare due volte all'anno: nei mesi di marzo/aprile per ottenere la fioritura estiva, o a settembre-ottobre per ottenere quella invernale. I semi o le piantine vanno riposti in larghi vasi a circa 30 cm di distanza, , avendo cura di innaffiare

il terreno regolarmente durante tutto l'anno, ma senza esagerare perché la calendula non ama l'acqua abbondante né i ristagni. Se si abita in zone dal clima molto rigido, è conveniente coprire il vaso con un semplice foglio di plastica da mantenere fino alla germinazione. Se la coltivate in giardino, dove tende a disseminarsi spontaneamente, sappiate che i suoi fiori attirano gli insetti impollinatori come le api e i bombi, mentre le sue radici scacciano larve e nematodi dalla terra: dunque è benefica anche per le altre piante. Riguardo all'esposizione, la calendula sta bene sia in pieno sole che a mezz'ombra; dunque nel primo caso dovrete innaffiarla tutti i giorni e nel secondo ogni due. Se terrete a mente queste indicazioni, potrete godere dei suoi fiori a lungo, cominciano infatti a sbocciare a maggio e perdurano fino novembre.

[PODCAST](#) (Prerogative)



Altre accortezze e indicazioni: come detto, la pianta non dà particolari problemi. Riguardo al terriccio, va bene anche quello da giardino ma fate attenzione che non sia troppo compatto e che il vaso sia dotato di un efficace sistema di drenaggio dell'acqua in eccesso, affinché la terra resti sempre ben drenata. In merito alla concimazione, fatela sempre prima della fioritura, usando del concime liquido misto e di pronto effetto contro parassiti, ruggine e larve. Infatti tra le possibili malattie che possono colpire la calendula ci sono proprio la ruggine, le nottue, dei bruchi generati dalle falene e il mal bianco, un fungo. In caso di necessità di trapianto, seguite gli stessi periodi della semina: fatelo in primavera o in autunno.





CALENDULA

## LA CAMOMILLA

È nota come 'la pianta della buonanotte'. Chi di noi non ha mai bevuto una tazza di camomilla prima di coricarsi, o per calmare stati ansiosi? Poco si sa invece della 'storia' di questo fiore, delle sue varietà e di come non confonderle, da dove derivi il suo nome, di quanto sia facile coltivarla anche in giardino o nell'orto per avere i suoi 'capolini' sempre pronti all'uso. Allora addentriamoci alla sua scoperta.

[PODCAST](#) (Proprietà)



[CAMOMILLA](#)



**In botanica.** Chi se ne intende la chiama *Matricaria recutita* L., sinonimo *Matricaria chamomilla* L: nomi scientifici della camomilla. Una pianta erbacea annuale della famiglia degli Asteracee, ovvero le Composite, il cui fusto può arrivare all'altezza di 50-80 cm. Ha foglie verdi, divise in sottili lacinie, e il culmine della fioritura avviene tra maggio e ottobre, con una esplosione di fiori bianchi dal centro giallo, i 'capolini', di forma tubolare, che sono la vera essenza e la parte più preziosa della camomilla: contengono infatti la sostanza attiva della camomilla e devono essere recisi subito dopo la fioritura. I piccoli petalini bianchi, chiamati "ligule", sono il segno distintivo per riconoscere la camomilla comune dalle altre specie: a fine fioritura, essi saranno rivolti verso il basso; altro segno caratteristico sono le foglioline attraversate da sottili incisioni. Esistono, infatti, altre varietà di camomilla tra le più impiegate e diffuse, ci sono la camomilla romana, *Anthemis nobilis*, e la camomilla tedesca; tutte con numerosi benefici, usate sia nella cosmesi che in medicina naturale, come erba officinale dalle molte proprietà, soprattutto lenitive. Inoltre, per ibridazione dalla specie chiamata *matricaria inodora* è stata creata una margherita a fiori doppi la cui fioritura è molto prolungata che viene impiegata come fiore ornamentale per le aiuole.

**Habitat e nomenclatura.** La camomilla è originaria dell'Europa; cresce spontanea ovunque: nei campi di frumento, nelle zone incolte e ai bordi delle stradine di campagna, lungo le strade e vicino alle case.

La si trova in tutta Italia dal mare alla regione submontana ma sempre al di sotto degli 800 metri di altezza. Per questo la si definisce una pianta infestante e rustica che ben si adatta a diversi tipi di terreni: abbonda nei terreni forti, asciutti e sassosi, cresce bene anche in quelli poveri ma tollera male i terreni acidi sui quali produce un'essenza scadente. Si adatta anche a terreni salini e vegeta discretamente in presenza di pH elevati. Ove cresce abbondante l'aria è impregnata dal suo caratteristico e aromatico profumo, che sa di mela. Proprio da questo sentore tipico deriva il suo nome "khamaimelon", dal greco "mela di terra" o "piccola mela" (chamáí, "del terreno" e mēlon, "mela") che le è stato attribuito dai greci per l'odore simile a quello della mela nana. Successivamente il termine è stato latinizzato in Chamomilla. Mentre il nome botanico Matricaria, proviene dal latino mātrīx, che significa "utero", con riferimento al potere calmante nei disturbi mestruali, tanto che ancora oggi la camomilla è un ingrediente di molti farmaci e parafarmaci a questo scopo. La camomilla ama il sole, l'aria ed il caldo, ma soffre correnti d'aria ed il vento eccessivo, predilige infatti i luoghi con inverni miti. Oggi è coltivata soprattutto in Germania, Ungheria, Jugoslavia, Unione Sovietica, Egitto, Argentina, oltre che in diversi altri Paesi europei. Pur essendo una pianta annuale, la coltura può durare dai 3 ai 7 anni, per via dei capolini rimasti sulla pianta che, disseminando, perpetuano spontaneamente la specie.

**Gli usi in antichità.** La camomilla era già nota agli antichi egizi che dedicavano il fiore al Dio del Sole; tracce di questa pianta sono state trovate nella tomba di Re Ramsete II, probabilmente per dargli coraggio e calma nel suo viaggio verso l'aldilà. Gli egizi ne conoscevano comunque anche gli effetti terapeutici e la utilizzavano per curare i dolori agli arti, le nevralgie e come antipiretico. Fu invece il medico greco Dioscoride Pedanio (40 – 90 d.C.), ad intuirne per primo le proprietà emmenagoghe, di stimolazione delle mestruazioni, che secoli dopo furono confermate dalla medicina ufficiale e successivamente il romano Plinio ne fece un rimedio valido per lenire moltissimi problemi di salute. Nel medioevo, si ricorreva alla camomilla per curare malattie serie, come infezioni, tubercolosi, peste; le piante di camomilla venivano infatti bruciate per diffondere benefici e "salvifici" fumi. Inoltre, per proteggere i neonati dalle epidemie dell'epoca, venivano appesi ciuffi di camomilla sui loro giacigli. Infine, la camomilla era usata anche come difesa per l'orto, per dare vigore alle piante deperite o ai fiori recisi, ancora oggi se si vuole mantenere un mazzo di fiori vigoroso è sufficiente aggiungere qualche fiore di camomilla oppure inserirne all'interno del vaso una bustina da infusione. Anche nei paesi anglosassoni era considerata una erba medicinale, nel Lacnunga un antico manoscritto, contenete preghiere e nozioni mediche, risalente alla fine del X secolo, era descritta come la più potente tra le nove piante sacre donate al mondo dal dio Odino.

**Leggende...alla camomilla.** Sono molte, alcune antiche e altre di un passato più recente:

- In passato, si riteneva che lavarsi le mani in acqua di camomilla, portasse fortuna, oppure che nascondere un suo fiore nella tasca della camicia potesse rappresentare un incantesimo d'amore. Infine per l'aroma piacevole e rilassante, c'è anche chi, con la camomilla, faceva il bagno, chi la bruciava come incenso, chi meditava in sua compagnia.
- Il Papiro di Ebers, del 1506 a.C. circa, scritto in ieratico, he contiene numerose prescrizioni mediche, formule magiche e rimedi, racconta che gli Egizi si servivano della camomilla per abbassare la febbre e per curare e abbellire la pelle.
- Si dice che i monaci medievali uscissero dai conventi e scendessero insieme nelle valli per cogliere mazzi di camomilla in tarda primavera e poi ne spargevano i petali fragranti durante le cerimonie sacre. Furono loro i primi a notare che se piantata accanto a un arbusto malato, questo guarisse: ancora oggi la camomilla tiene lontani gli insetti e protegge gli orti.

**Nel linguaggio dei fiori e delle piante.** La camomilla simboleggia la forza e la resistenza contro le avversità, forse in associazione al fatto che la pianta grazie alle sue proprietà rilassanti aiuta a fronteggiare le avversità della vita quotidiana.

**Gli usi.** La camomilla è impiegata in erboristeria, in cosmetica e in cucina.

- In cucina: l'uso più noto è certamente l'impiego dei capolini essiccati in infusi e tisane, ma la camomilla è un fiore versatile e si presta anche per aromatizzare confetture, caramelle, gelati e liquori, come per esempio il vermouth, o vini aromatici come la Xeres. Ma è possibile creare con la camomilla anche gustosi risotti, profumare insalate di pesce, torte morbide per la colazione, creme dolci e biscotti. In più, i fiori freschi sono perfetti, viste le piccole dimensioni e la semplicità elegante, per decorare molti piatti dolci e salati.
- In erboristeria e fitoterapia: viene sfruttata per via interna nel trattamento di disturbi infiammatori del tratto gastrointestinale, oppure per via esterna per lenire con impacchi stati infiammatori di pelle e mucose.
- In cosmetica: viene sempre sfruttata l'azione lenitiva per contrastare stati cutanei o gonfiori. Ad esempio un fazzoletto imbevuto di camomilla fredda tamponato sulle palpebre al risveglio aiuta ad attenuare il gonfiore delle occhiaie. Oppure viene usata per schiarire i capelli.

**Coltivazione.** Coltivare la camomilla è semplice, non è una pianta che richiede particolari cure ma solo qualche 'indicazione', riguardo a:

- Terreno: è meglio scegliere un'area in pieno sole con terreno asciutto, anche povero. È bene preparare il terreno alla semina incorporando 3 o 4 kg al metro quadrato di compost ben maturo, in seguito non servono particolari altre concimazioni.

- **Semina:** può essere realizzata in primavera, direttamente in piena terra, a spaglio cosicché si possa ottenere un manto ricco e fiorito di camomilla in tutta la zona dedicata. È bene preparare l'area con la vanga, smuovendo le zolle in profondità per poi romperle con la zappa, livellando infine la superficie col rastrello. Al termine dell'operazione, bagnate il terreno con il diffusore dell'annaffiatoio, distribuite uniformemente i semi e ricoprite con un velo di terra fatta passare in un setaccio. Le semine precoci, effettuate a luglio, danno risultati migliori di quelle tardive e delle precocissime (in primavera). La densità ottimale è cercare di circa 20-25 piante per m<sup>2</sup>. Se nascono tantissime piantine, complice l'aver usato per precauzione una discreta quantità di semi (essendo questi molto piccoli) sarà opportuno diradarle un po', lasciando circa 15 cm tra una piantina e l'altra, in modo che sia loro permesso ramificarsi bene.



- Irrigazione: è bene effettuarla con regolarità, cosicché le piante possano crescere floride e sane. È necessario, invece, che almeno inizialmente ripuliate il terreno dalle malerbe per evitare un'eccessiva concorrenza quando la pianta è ancora indifesa e soggetta a rischi esterni. Finché le piantine sono piccole, irrigatele spesso, riducendo via via fino ad interrompere del tutto le irrigazioni, stante che la camomilla resiste alla siccità.



CAMOMILLA

**Raccolta dei capolini.** Provvedete alla raccolta dei capolini in piena fioritura, a primavera a partire dal mese di maggio, quando hanno la massima concentrazione di principi attivi e la loro fragranza è intensa. Potete scegliere di raccogliere i singoli fiori o di recidere l'intera pianta alla base, per poi appenderla in mazzi e completare l'essiccazione in 2 o 3 giorni, posizionandoli in un luogo fresco, ombroso e ventilato, così da prevenire muffe o marciumi causati dall'umidità. Evitate di essiccare le piante al sole perché perderebbero gli aromi, mentre per preservare le piante dalla polvere avvolgetele in panni traspiranti. Una volta essiccate separate i fiori e chiudeteli in barattoli di vetro ermetici da conservare in credenze asciutte.



**Parassiti e malattie.** Riguardo a parassiti e malattie, la camomilla potrebbe essere attaccata da Afidi che è possibile contrastare con prodotti a base di Beauveria bassiana (dosi di etichetta) o con sapone di Marsiglia all'1,5%.



CAMOMILLA

## IL GAROFANINO

È tra i fiori più antichi coltivati dall'uomo, ha moltissime varietà e di diversi colori, può essere annuale, biennale o perenne. È il garofan(in)o, apprezzato da secoli per il profumo e la facilità di coltivazione. Sapevate che ogni colore ha un significato diverso nel linguaggio dei fiori e che i suoi petali sono commestibili e che per le sue proprietà è utilizzato anche in cosmetica e erboristeria? Ecco cosa vi potrebbe interessare conoscere su questo fiore 'selvatico'.



[IL GAROFANINO](#)



**In botanica.** Il garofan(in)o appartiene al genere *Dianthus* della famiglia delle *caryophyllaceae*, e raggruppa più di 300 varietà, distribuite in Asia, Europa e Africa. I garofan(in) i più famosi e apprezzati sono il *Dianthus caryophyllus*, il Garofano Comune, *D. Plumarius*, Garofano Piumoso, *D. Barbatus*, Garofano dei poeti, *D. Chinensis*, Garofano Cinese. Il nome *dianthus* fu dato alla pinata dal botanico svedese Linneo e deriva dal greco *dios*, che significa Dio, e *ànthos*, fiore: letteralmente dunque significa "fiore degli Dei". Cosa contraddistingue questo fiore? Le piccole dimensioni, le piante restano contenute in una altezza tra 10 e 80 centimetri, e la varietà dei colori: rosa, rosso, arancione e bianco, rosa-viola e qualche tonalità variegata che di norma crescono singoli o in piccoli gruppi. È una pianta perenne che cresce spontanea in tutte le zone dal clima temperato. I garofan(in)i comprendono specie annuali da rinnovare ogni anno, come il garofano cinese, specie biennali, il cui ciclo di vegetazione si distribuisce su due anni e che muoiono dopo la fioritura, come i garofani dei poeti, e specie perenni che vivono per anni e anni.

**Riconoscere le specie.** Lo abbiamo detto: di garofanini ne esistono moltissime varietà, di tanti colori. Potete imparare a riconoscerle in funzione delle loro caratteristiche, ad esempio:

- il *dianthus chinensis* ha fiori riuniti in mazzetti, sulla sommità degli steli, di colore bianco, rosa e rosso
- il *dianthus plumarius*, in primavera si riempie di fiori bianchi e rosa dal profumo intenso
- il *dianthus superbus* ha fiori dai petali sfrangiati.

**Storia e simbologie 'antiche'.** In funzione della sua millenaria presenza in Europa, non potevano non fiorire storie e leggende attorno al garofan(in)o. Miti e leggende, raccontano ad esempio che:

- il fiore era sacro alla Dea della caccia, Diana. Di lei si innamorò perdutamente un giovane pastore ma poiché la dea aveva fatto voto di verginità, questa dopo illuso lo spasimante lo abbandonò. Il giovane morì dalla disperazione e dalle lacrime che aveva versato nacquero i garofani bianchi.
- Nella tradizione cristiana i garofani bianchi si associano alla Madonna addolorata: ai piedi della croce dinnanzi al figlio morente, nei punti in cui caddero a terra le sue lacrime, là nacquero i fiori.
- Fatti 'storici' invece riferirebbero che nel 1270 si riuscì a impedire la morte di moltissimi soldati dell'esercito di Luigi IX, Re di Francia, per un'epidemia di peste scoppiata durante la crociata di Tunisi, grazie ad un distillato di garofano. Mentre quando Maria Antonietta, durante la Rivoluzione Francese venne imprigionata, si dice che continuasse a ricevere messaggi che le venivano recapitati accuratamente nascosti e arrotolati in mazzi di garofani.
- Il garofano rosso, nell'ottocento, in Francia fu utilizzato da Napoleone come 'simbolo' per decorare i nastri della Legion d'Onore e veniva portato all'occhiello dei nobili che dovevano essere ghigliottinati, mentre il garofano bianco era il fiore simbolo della monarchia. Solo nella seconda metà dell'ottocento, il garofano rosso divenne il simbolo del movimento socialista, come tutti lo ricordiamo.

- Nella tradizione italiana il garofano è legato anche a alcuni santi: a Bologna è il fiore di San Pietro, a Roma di San Giovanni Battista.
- In Giappone, il garofano rosso è il fiore lutto in quanto si associa il rosso intenso all'idea dell'inferno.

**Il linguaggio dei fiori.** Attribuisce un significato diverso al garofan(in)o a seconda del colore. Genericamente simboleggia la virtù e la nobiltà, ma specificatamente:

- il garofano bianco rappresenta la fedeltà eterna
- il garofano giallo, l'indecisione e l'incertezza. Anche nella sfera sentimentale 'dice' l'insicurezza nel prendere una decisione o fare una scelta troppo impegnativa
- il garofano rosa è simbolo di affetto e tenerezza
- il garofano rosso, di amore appassionato o esprime la passione per una qualsiasi attività
- i garofani screziati sono simbolo di gentilezza
- il garofano verde indica l'amore omosessuale.

**Gli usi 'pratici' del garofan(in)o.** È impiegato in cucina, ma anche in cosmetica e erboristeria per le sue proprietà:

- **In cucina,** vengono impiegati i petali freschi, che sono commestibili, all'interno di insalate, panini e torte. Il profumo intenso e dolce lo rende infatti adatto per preparazioni di pasticceria, dalle torte a biscotti, ma anche per deliziosi risotti. I petali vanno preparati all'uso: occorre rimuoverli dal calice e eliminare la base bianca, piuttosto amara.
- **In profumeria,** si fa uso dell'olio essenziale cui vengono riconosciuti molteplici benefici.

- **In cosmetica**, la pianta ricca di saponine, capolini e foglie possono essere utilizzati per diversi impieghi. Ad esempio le foglie possono essere bollite in acqua e questa usata per preparare saponi per detergere la pelle, lavare vestiti o i capelli; i capolini possono essere essiccati e utilizzati in pot-pourri, bustine profumate e altre applicazioni. Coltivazione. I garofan(in)i, i *Dianthus* selvatici, crescono spontanei nelle aree di montagna, scogliere, praterie, pendii montuosi, margini della foresta e pendii aridi, sia in climi temperati che nelle zone più calde, solitamente in terreni ben drenati. Tuttavia si possono propagare facilmente da talee prelevate in qualsiasi periodo dell'anno. Di solito vengono raccolti in estate e in autunno durante il periodo di fioritura e fruttificazione. Vediamo come coltivarli:

- **Esposizione**: il garofan(in)o predilige collocazioni soleggiate, esposte in pieno sole tutto il giorno e protette dai venti forti. È possibile coltivarlo anche a mezz'ombra, in sistemazioni con qualche ora di sole al giorno, ma i fiori potranno essere meno belli. Resiste anche a basse temperature fino a  $-15^{\circ}\text{C}$ .

- **Terreno**. Il garofan(in)o richiede un suolo ben drenato, arricchito con materiale organico decomposto. Se il terreno non è alcalino, occorre applicare uno strato di calcare prima dell'impianto. È possibile piantare i garofanini in vaso o in giardino, in un terriccio leggero e fertile, con sabbia e un buon drenaggio. In caso vengano piantati in vaso, ricordarsi di apporre dell'argilla espansa alla base e di attuare il rinvaso quando le radici riempiranno il contenitore.

- **Pacciamatura.** In caso i garofan(in)i vengano coltivati a temperature molto basse, in inverno è bene fare una pacciamatura del terreno o proteggerlo con un tessuto non tessuto. Nelle zone gelide, valutare se 'rigovernare' i garofanini in un ambiente protetto.
- **Irrigazione.** È necessario innaffiare regolarmente, soprattutto laddove la composta è secca, facendo attenzione che non si formino ristagni idrici che possono causare la marcescenza delle radici. Nei mesi invernali, è possibile sospendere le irrigazioni.
- **Concimazione.** Di norma non è necessaria o un terreno ricco di sostanza organica può richiedere scarso fertilizzante. In assenza di queste condizioni sono consigliate due applicazioni di concime polivalente, una in primavera e una a metà estate.
- **Potatura.** Non è richiesta alcuna potatura particolare; una leggera pulizia dei ciuffi a fine inverno è sufficiente, togliendo gli steli di fiori appassiti man mano che appaiono per stimolare le fioriture future. I garofani comuni e i garofani piumosi possono avere bisogno di tutori discreti per sostenere gli steli florali che piegano con il peso dei fiori. Propagazione. Il garofan(in)o si propaga facilmente con talee che possono essere ricavate in qualsiasi momento. Prepararle utilizzando il lato foglioso dei getti, eliminando il restante tranne le cime. Dopo circa 3-5 settimane si formeranno le radici e le piantine potranno essere interrate a 20 cm l'una dall'altra, annaffiandole regolarmente finché non si siano irrobustite e poi solo saltuariamente. Di norma la fioritura si ha in estate e per aver fiori più grande è possibile rimuovere le gemme di troppo.

**La messa a dimora.** I garofan(in)i venduti in vaso vanno messi a dimora da settembre a maggio. Nei climi caldi e secchi è preferibile piantarli d'inverno, nei climi più freddi o su terra pesante e argillosa è meglio aspettare la primavera. Occorre preparare il terreno vangandolo, togliendo le erbacce e aggiungendo in un terreno pesante, sabbia grossolana o ghiaia per migliorare il drenaggio. È consigliato immergere i vasi in un secchio d'acqua in modo da idratare bene la zolla di terra prima della piantagione. A questo punto provvedete a scavare una buca due volte il volume del vaso, ossia 20 cm lunga e larga. Se il terreno è povero, aggiungete un concime da fiori o da rosai. Piantate la zolla con la parte superiore al livello del suolo, colmate la buca, comprimete leggermente e annaffiate per assestare naturalmente la terra.



**Malattie e parassiti.** Nessuna varietà di garofano teme le malattie e i parassiti. Tuttavia potrebbe manifestarsi la ruggine è una malattia fungina comune nei luoghi caldi e umidi, caratterizzata da macchie grigiastre sugli steli o sulle foglie, con ingiallimento e avvizzimento. Può essere contrastata con uno spray fungicida. Mentre in caso di bruchi vanno rimossi non appena avvistati.



IL GAROFANINO

## LA LAVANDA

Profumatissima, dal caratteristico colore tra l'azzurro e il lilla, bella nell'aspetto: la lavanda è una pianta 'da favola' che ben si presta ad allietare e decorare il terrazzo o il giardino di casa. Ma non pensiate che i suoi usi e consumi si limitino a scopi solo ornamentali, è utile anche nella quotidianità, nelle pratiche di casa, può essere impiegata in cosmetica e erboristeria e nasconde anche diverse proprietà terapeutiche.



LA LAVANDA

**La famiglia.** La lavanda è una pianta aromatica appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. Viene definita "suffrutice", in quanto è un arbusto perenne, legnoso, che può raggiungere il metro di altezza. Si sviluppa di norma a cespuglio, con fusti eretti e rami laterali leggermente prostrati. È una pianta di bell'aspetto: le foglie strette e sottili, arrotolate ai margini, pelose, sono di colore verde-grigiastro. Ma il suo pregio sono certamente i fiori, intensamente profumati, senza tuttavia infastidire per eccessiva intensità; anzi l'aroma che sprigiona è molto piacevole sia nel circondario che in spazi chiusi, come l'ambiente domestico. I fiori sono composti da un'infiorescenza formata da tanti piccoli bottoncini blu-violetti, raggruppati in spighe. E sono proprio i fiori la 'ricchezza' della lavanda: una volta raccolti all'inizio della fioritura possono essere utilizzati per estrarre l'olio essenziale, o lasciati essiccare per altri scopi, come fare dei pomader, o utilizzati nella preparazione di prodotti ad uso personale o a scopo decorativo. La lavanda comprende numerose specie e ibridi tra cui la *Lavandula angustifolia* o *Lavandula officinalis* o *Lavandula spica*, nota come lavanda vera e la *Lavandula latifolia* chiamata lavanda aspic. Gli ibridi di lavanda vengono comunemente indicati come lavandini.

**Habitat.** È una pianta tipica e che origina nella macchia mediterranea e ciò le consente di poter resistere e ben tollerare sia climi torridi come le temperature più rigide invernali. Predilige terreni asciutti, calcarei e profondi o anche alcalini, ma poco si adatta a terreni acidi.

**Nella storia.** La lavanda ha fatto sempre parte della storia dell'uomo o comunque se ne faceva uso fin dall'antichità. Gli Antichi Romani usavano mazzetti di lavanda nell'acqua dei bagni termali oppure si servivano dei fiori per preparare profumi e decotti e infusi da usare soprattutto per ridare bellezza alla pelle e ai capelli.

Nel medioevo la si utilizzava per lavare e disinfettare i pavimenti. Ma non solo: la lavanda era la pianta degli innamorati che, per dimostrare il loro affetto, si scambiavano mazzolini di lavanda, tanto che ancora oggi si ritiene la lavanda una sorta di amuleto per garantire fecondità e prosperità a chi la indossa. L'utilizzo della lavanda era molto comune anche per aromatizzare il cibo e per curare le malattie. Nell'800 venivano impiegate alcune gocce di essenza di lavanda nell'acqua per profumare il bucato. E quest'uso si è tramandato nel tempo, infatti i fiori di lavanda, conservati in sacchetti di tessuto, sono ancora oggi usati per profumare la biancheria e tenere lontane le tarme dagli armadi. È apprezzatissima da tempi 'storici' in profumeria, cosmesi, erboristeria e fitoterapia.

Un fiore 'favoloso'. Vi è mai capitato di recarvi in Francia, in Provenza, tra giugno e luglio? Qui a perdita d'occhio sareste colpiti dal blu dei campi sconfinati di lavanda in fiore. È qui che nasce la leggenda della Fata Lavandula, dai cui occhi blu e dalle lacrime piene di tristezza, si narra ebbero origine i fiori di lavanda. Questa fata nacque e crebbe nelle lande selvagge della montagna di Lure, ma un giorno decise di cambiare vita e di cercare un nuovo posto in cui abitare; consultò un libro di paesaggi e alla fine scelse le valli

della Provenza che a quell'epoca erano aride e senza vita. Presa dallo sconforto, si mise a piangere e le sue lacrime macchiarono di blu le pagine del libro; per rimediare al danno, la fata tentò di asciugare la pagina, ma con gesti maldestri cosparses delle sue lacrime il paesaggio dell'intera Provenza. Da allora, in quelle terre deserte, iniziarono a nascere ampie distese di fiori blu. Ecco perché ogni anno nel mese di giugno-luglio in Provenza, si celebra la Festa della Lavanda. Ma non è l'unica favola: una leggenda provenzale narra che i guantai di Grasse utilizzavano l'olio di lavanda per profumare i pellami e grazie a questo divennero immuni dalla peste.

**Uno studio scientifico.** Recente dell'università giapponese di Kagoshima, attribuirebbe alla lavanda proprietà anti-stress. Sembrerebbe sufficiente odorare un mazzetto di lavanda, per far migliorare l'umore e ridurre l'ansia.

**Per profumare la casa.** Lo abbiamo detto, il profumo è una delle principali qualità della lavanda e per diffondere l'aroma negli ambienti della casa è possibile utilizzare i fiori essiccati della pianta o l'olio essenziale. Ad esempio:

- I fiori essiccati possono essere inseriti in piccoli sacchetti di cotone o tulle per profumare armadi, cassetti, scarpriere e tenere lontane le tarme nel guardaroba. Con i fiori è anche possibile creare dei saponi.
- L'olio essenziale invece può essere impiegato nel diffusore o nel bruciatore o usato per realizzare gessetti profuma biancheria.

**Coltivare la lavanda.** La lavanda si coltiva con facilità, sia in vaso o in giardino, due sono le modalità: per semina o per talea.

- **Per semina:** il periodo di semina può variare secondo la zona di residenza: è meglio l'autunno se si risiede in territori miti e l'inizio della primavera per aree più fredde. I semi di lavanda possono essere acquistati in un vivaio e poi interrati, avendo la pazienza di attendere all'incirca quattro settimane dalla semina prima di vederli germogliare.
- Per talea: occorre scegliere uno stelo lungo almeno 10 cm ed è il modo più pratico per procedere con la coltivazione.



LA LAVANDA

**Coltivazione nella serra.** Per anticipare la nascita della lavanda in una serra, occorre effettuare la semina a partire da febbraio. È necessario ricoprire il contenitore con una pellicola protettiva e ricoverarlo in serra. Dopo circa quattro settimane, allo spuntare dei germogli occorrerà togliere la pellicola affinché prendano luce per crescere. Terminato il periodo a rischio di gelate, le piantine potranno essere piantate in giardino.



LA LAVANDA

**Coltivazione in giardino.** Per coltivare la lavanda in terra piena, è buona norma seguire queste indicazioni:

- Seminare a marzo per avere la fioritura nella stessa estate.
- Scegliete uno spazio piuttosto ampio, prevedendo all'incirca una distanza di impianto di circa 60 cm tra una pianta e l'altra, poiché la lavanda tende a espandersi durante la crescita.
- Scegliete un luogo con molta luce, in quanto la lavanda ama e ha bisogno di sole per crescere.
- Ricoprite il terreno circostante la lavanda con la pacciamatura durante l'inverno e/o al momento dell'impianto posizionate la lavanda in una zona riparata dai venti e dal freddo eccessivo, ad esempio vicino ad un muretto o ad una roccia.
- Prediligete terreni calcarei, sabbiosi e piuttosto poveri di sostanze nutritive (il migliore è il terriccio per erbe), inoltre per favorire il drenaggio mescolate il terriccio con materia organica.
- Innaffiate la lavanda con regolarità, soprattutto durante il primo anno di crescita, tuttavia senza esagerare per evitare che si creino ristagni d'acqua che potrebbero far marcire la pianta.
- Sradicate le erbacce con regolarità, così da impedire che le giovani piante ne vengano soffocate.

**Coltivazione in vaso.** Anche in questo caso ci sono alcune buone norme da seguire:

- Scegliete semi nuovi in modo che la germinabilità sia più alta. Potrete seminare la lavanda tra aprile e giugno, sapendo che la lavanda fiorisce tra giugno e luglio; dunque dovrete attendere l'estate successiva (o anticipare come detto la semina a marzo).
- Per favorire il drenaggio, posizionate un pezzo di argilla o materiale simile sul foro di scarico del vaso. Copritelo poi con uno strato drenante in argilla espansa o ghiaia fine. Inoltre, anche sabbia o polistirolo possono essere mischiati assieme per garantire un terreno più soffice e ben drenato.
- All'inizio, innaffiate bene la lavanda anche in caso di piantagione in vaso e mantenete umida la terra. Successivamente innaffiate la lavanda quando la superficie del terriccio appare asciutta, dirigendo l'acqua alla base e non direttamente sulla pianta.
- Posizionate il vaso in un luogo luminoso, ad esempio vicino a una finestra e/o se il clima è rigido, ritirate in un luogo chiuso il vostro vaso di lavanda.
- Regolatevi a seconda delle dimensioni della piantina per il trapianto. Anche in questo caso potrete decidere di coltivare la lavanda a partire dai semi o di acquistare una piantina da trapiantare eventualmente in un vaso più grande.

**Concimazione.** Prima di concimare la lavanda attendete almeno 2 anni e poi scegliete un prodotto biologico. Quando sarà il momento, effettuate la pratica durante la stagione primaverile quando la pianta ricomincia a crescere e a fine estate, successivamente alla raccolta dei fiori.

\*\*\*

**Potatura e raccolta lavanda.** Sappiate che per avere una lavanda al massimo del suo splendore è necessario attendere circa 3 anni. Nel frattempo:

- Potate la lavanda ogni anno, subito dopo la fioritura, utilizzando delle forbici senza strappare la pianta. Non esagerate comunque con le potature, altrimenti la lavanda potrebbe faticare a ricrescere
- Se nel corso dell'inverno la lavanda attraversa uno stato di quiescenza a causa del freddo, non procedete alla potatura fino a quando non vedrete nuovi germogli nascere alla base della pianta.
- Per quanto riguarda invece la raccolta, se volete che la lavanda adorni il giardino a lungo, raccoglietela soltanto verso la fine della fioritura.
- È possibile raccogliere i fiori in piccoli fasci e lasciarli essiccare in sacchetti di carta, oppure appenderli capovolti. Il consiglio è di raccogliere i fiori di lavanda quando la pianta avrà raggiunto la massima fioritura.



LA LAVANDA

## LA MARGHERITINA

“M’ama o non m’ama”: nell’immaginario collettivo la margheritina, quella semplice da campo conosciuta anche come ‘pratolina’, è il fiore cui chiedere le sorti nei confronti del proprio amato. Ma la margheritina è ben più di questo: sono antichi e leggendari i suoi impieghi ed usi, le si riconoscono alcune proprietà terapeutiche ed, infine, è apprezzata anche in cucina.



[MARGHERITINA](#)



**In botanica.** Rustica, semplice, inodore, il nome scientifico della margheritina più comune è "Bellis perennis". Fanno discutere le possibili motivazioni all'origine: c'è chi ritiene che 'Bellis' derivi da "bellum", guerra, in quanto gli antichi romani ne ricavano un unguento per curare le ferite riportate in battaglia, altri invece lo associano a "bellus", leggiadro o bello, per la particolare gentilezza che il suo fiore ispira. È un fiore semplice ovunque noto e diffuso, con nomi che richiamano a varie attribuzioni e simboli: ad esempio gli inglesi la chiamano "daisy", abbreviazione di "day's eye", occhio del giorno, poiché il capolino (la testolina di petali bianchi e bottone centrale giallo) si apre la mattina e si richiude all'imbrunire o quando le temperature si abbassano o se piove e segue sempre l'orientamento del sole; gli scozzesi la chiamano "bairwort" riferendosi all'usanza dei bambini di agghindarsi con ghirlande di margherite e all'estero, soprattutto in Inghilterra, come per noi la rondine, la margheritina è simbolo dell'arrivo della primavera come testimonia il detto: "When you can put your foot on seven daisies summer is come" (quando puoi mettere il piede su sette pratoline, la primavera è arrivata). In Germania invece è chiamata Marienblümchen, fiore di Maria, poiché una leggenda la lega alla Madonna e con queste origini sacre si ritrova in molti quadri rinascimentali in cui la margheritina adorna immagini quali la Natività e l'Adorazione dei Magi, mentre Botticelli o il Ghirlandaio l'hanno raffigurata negli affreschi e nei dipinti per evocare la nascita o resurrezione di Cristo, dandole un'accezione fortemente cristiana.

Forse questa connotazione la si deve all'appellativo "margarita" attribuitole nel 1100, che significava "perla": per trasposizione dunque la margherita sarebbe preziosa come una perla e simbolo dell'avvento della Salvezza nel mondo e della nuova stagione dello spirito. In Francia la chiamano "paquerette" perché tappezza i terreni in cui spunta e in Spagna "margarita comun". In Italia, a seconda del territorio, la pratolina viene dialettalmente denominata: vidu-eta, bigen, scoppa-pignate, primu sciuri, sizziedda e munachieddu. Ciò su cui non si hanno dubbi è invece il termine 'perennis', a indicare che si tratta di una pianta erbacea perenne della famiglia delle Asteraceae, del genere Composite, alta circa 15 cm, dalle radici rizomatose, steli esili con foglie spatolate di colore verde e margini dentellati, in cima al quale spiccano i fiori. Questi sono capolini solitari con petali generalmente bianchi ma che possono tendere anche al rosato o al giallo, a seconda della varietà, che contornano un disco giallo. Fiorisce in primavera.

**Habitat.** Originaria dell'Europa, la si trova però anche in Asia, in zone mediterranea dell'Africa e in Nord America dove naturalizza. Non ama i climi secchi, predilige terreni con buona disponibilità idrica e pertanto è più facile trovarla in quota piuttosto che nelle pianure. Si adatta alle diverse condizioni: è resistentissima al freddo, anche a temperature inferiori ai  $-15^{\circ}\text{C}$ , ed è poco esigente, non necessita insomma di grande cure, rendendola così facilmente coltivabile.

**Chi l'ha cantata**, osannata e impiegata. È stata protagonista di liriche e pensieri...d'amore fin dall'età medioevale quando le vennero attribuite doti profetiche. Ad esempio:

- nel "Florario" di Alfredo Cattabiani (1937-2003) si legge che le dame di quell'epoca concedevano all'amato di ornare in pubblico lo scudo con due margherite per riconoscere pubblicamente il sentimento che li univa.
- Con questa indicazione nel linguaggio dei fiori, la margherita significa "Ci penserò" (rivolta a una offerta d'amore, naturalmente), oltre a simboleggiare bontà senza pretese ed innocenza.
- Alcuni sovrani ne hanno fatto il loro simbolo: Luigi IX di Francia sembra si fosse fatto forgiare un anello con la forma di margherita; Margherita di Valois quando fu presentata a Enrico IV di Francia, suo futuro sposo, chiese che tra i vari addobbi ci fossero anche cesti margheritine, in onore del suo nome; Margherita d'Angiò, moglie di Enrico VI d'Inghilterra, prediligeva la pratolina quale soggetto di ricamo per le vesti.
- È citata e cantata in "Bellis Perennis", nei "Nuovi Poemeti" di Giovanni Pascoli.

Mentre in ambito terapeutico:

- Nel 1700, fu proibito il suo utilizzo nei paesi teutonici essendo ritenuta abortiva.
- I medici dell'antica Britannia somministravano del vino in cui galleggiavano dei fiori di pratolina a malati in fin di vita per prevedere l'eventuale morte o una ripresa a seguito della presenza o assenza di conati di vomito.

Fra leggenda e letteratura. Sono diverse le 'storie' che legano la margheritina a credenze popolari e miti. Ecco le più famose:

- L'usanza "m'ama non m'ama" sembra risalire a Margherita di Provenza, regina di Francia. La leggenda dice che sfogliasse i petali del delicato fiore contando i giorni che la separavano dal ritorno di Luigi IX, prigioniero dei Saraceni. Una volta tornato a casa, gli consegnò tutti i petali che aveva conservato come testimonianza della sua fedeltà.
- Nella mitologia norrena (nordica o scandinava), le pratoline sono i fiori di Freyja, dea dell'amore, della fertilità e delle virtù profetiche.
- In letteratura, William Shakespeare in "Amleto" associa le margherite alla devozione e lealtà, mentre Johann Wolfgang von Goethe chiama Margherita la protagonista del "Faust".
- In antichità, le fanciulle indecise e in età da marito si ponevano sul capo ghirlande di margherite per indicare che erano libere o che stavano riflettendo su una proposta amorosa ricevuta.
- La nascita della margherita si associa alla leggenda di Bellis, bellissima figlia del dio Belus che mentre danzava con il suo fidanzato carpì il cuore del dio della primavera. Questi innamoratosi perdutamente di lei cerco di rapirla, suscitando le ire violente del fidanzato contro il dio. Bellis chiuse gli occhi per non vedere il cruento massacro e si trasformò in una margherita di prato.
- Il bouquet di margherite recise, regalato ad una neo-mamma, è segno di felicità nell'accogliere il suo neonato.

**Usi della margheritina.** I più noti sono in cucina, la margherita è infatti un fiore edibile, e in fitoterapia.

- In cucina: può essere usata per la creazione di insalate fantasiose o di zuppe d'erbe di campo, o essere conservata sott'aceto. Mentre è d'uso per i più piccoli nella preparazione di thè con capolini freschi, addolcito con miele d'acacia per effetti ricostituenti.
- In fitoterapia: è impiegata come ingrediente di decotti, sciacqui e tisane.

**Coltivazione.** Sebbene cresca di preferenza spontaneamente, la margheritina non presenta grosse difficoltà di coltivazione, con esiti ottimali anche nell'orto o nel giardino a scopo ornamentale. Per avere una fioritura rigogliosa, sono necessarie alcune accortezze:

- **Esposizione:** la margheritina richiede esposizioni soleggiate nelle zone a clima rigido e semi-ombrose in climi molto caldi. In caso venga allevata in vaso sul balcone ponetela in un angolo riparato e ben illuminato, dove le temperature raggiungono i 16-18°C.
- **Terreno:** predilige terreni fertili, umidi, ricchi di sostanza organica e ben drenati. È ottimale un terreno da giardino misto a sabbia con pH leggermente acido o neutro.
- **Annaffiature:** sebbene resista anche in contesti siccitosi, la margheritina va irrigata frequentemente dalla ripresa vegetativa (marzo) fino all'inizio dell'autunno. In inverno le annaffiature vanno sospese soprattutto se è coltivata in piena terra essendo sufficiente l'irrigazione da acqua piovana, mentre se coltivata in vaso richiede acqua solo quando il terreno è completamente asciutto.

- **Concimazione:** Durante la ripresa vegetativa e ogni 3 – 4 mesi è consigliato nutrire il terreno con un concime granulare a lenta cessione specifico per piante da fiore. Sono da privilegiare fertilizzanti ricchi di ferro (Fe) e magnesio (Mg) per favorire la crescita di cespugli verdi e vigorosi
- **Fioritura:** tutte le specie di margherite fioriscono da maggio a settembre inoltrato. Nelle regioni con clima temperato la fioritura si prolunga fino all'autunno inoltrato.

**Moltiplicazione.** La margherit(in)a si propaga secondo tre modalità: per talea apicale, per divisione dei cespi e per semina.

- **Semina:** va effettuata all'inizio della primavera interrando i semi in un terriccio specifico fresco e soffice. Il semenzaio va poi protetto con un telo di plastica trasparente e posto in un luogo riparato dalle gelate notturne. Dopo la germinazione il telo andrà rimosso e le margherit(in)e messe a dimora.
- **Per talea:** va eseguita autunno o in primavera, utilizzando forbici ben affilate e disinfettate con cui prelevare le parti apicali degli steli erbacei lunghi 12 -15 cm, eliminando le foglie basali. A questo punto occorrerà mettere le talee a radicare in un miscuglio di torba e sabbia in parti uguali, nebulizzando il substrato ogni giorno fino alla comparsa di nuove foglioline. Per favorire l'irrobustimento delle piantine è bene collocare il vaso con le talee in un luogo luminoso, ma non esposto ai raggi diretti del sole.

- **Trapianto o messa a dimora.** Al momento opportuno, trapiantare le margherit(in)e in buche abbastanza profonde con tutto il pane di terra che avvolge le radici. In caso di coltivazione in vaso, scegliere un contenitore più alto che largo per contenere le sue radici.
- **Rinvaso.** Le radici tendono ad espandersi in larghezza ed in profondità, pertanto quando fuoriescono dai fori di drenaggio dell'acqua delle annaffiature, trasferite la pianta in un vaso più grande, preferibilmente di terracotta, in cui porrete del terriccio fresco e fertile misto a sabbia, stallatico maturo e a una manciata di argilla espansa.
- **La raccolta dei fiori:** avviene per tutto l'anno a seconda della posizione geografica, anche se il periodo migliore è quello primaverile – estivo, che va da marzo a settembre. Preferibilmente si raccolgono i capolini quando stanno per aprirsi o subito dopo che è avvenuta la fioritura, in cui il contenuto dei principi attivi è al massimo.

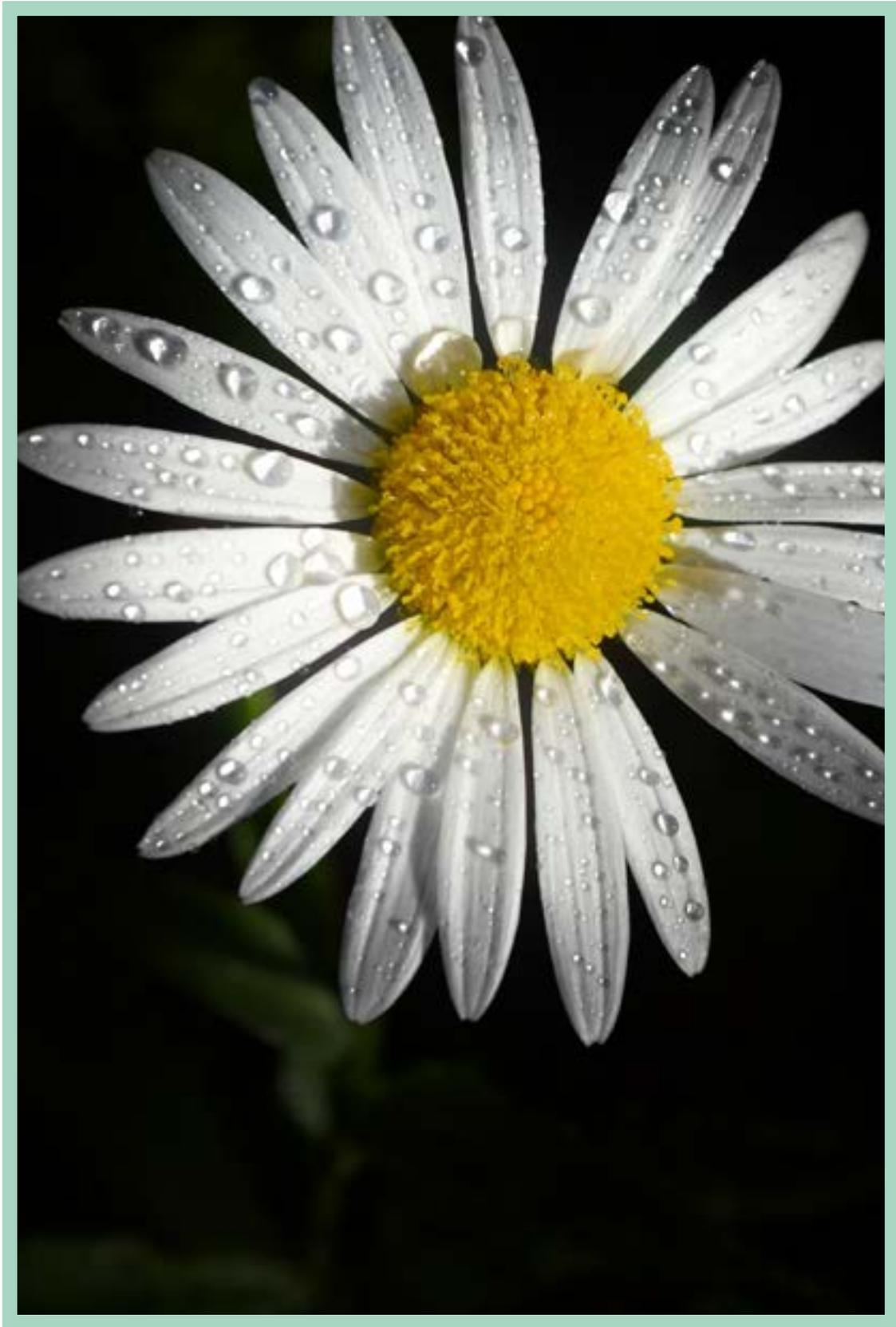


LA MARGHERITINA

**Cure delle margherite.** Non richiede particolare attenzione, sarà sufficiente asportare di quanto in quanto gli steli sfioriti e, in inverno, proteggere le radici con della pacciamatura di paglia se la pianta è coltivata a dimora. In estate, se è coltivata in vaso, esso va posto in un luogo riparato dai raggi diretti del sole per evitare la scottatura del fogliame.

**Malattie e Parassiti.** Per quanto resistente, le margherite sono sensibili alle malattie fungine. Inoltre soffrono il marciume delle radici dovuto a ristagni idrici nel terreno e nel sottovaso e soprattutto temono l'attacco di alcuni parassiti, fra questi l'oidio che imbratta le foglie con depositi polverosi biancastri, e gli afidi che formano ammassi nerastri soprattutto sui fiori ancora in boccia e tra le ascelle delle foglie. I trattamenti antiparassitari vanno praticati solo in caso di necessità utilizzando prodotti biologici, come l'antiparassitario all'ortica o all'aglio o al piretro, facili da preparare anche in casa.





LA MARGHERITINA

## LA VIOLA DEL PENSIERO

I suoi colori sono accesi, brillanti, variegati: dal bianco, al blu, al giallo, all'arancione, al rosa, al rosso, talvolta presenti all'interno dei suoi grandi petali in sfumature e tonalità differenti. Avete indovinato di quale fiore stiamo parlando? È la viola del pensiero, chiamata anche Pansé, resa ancora più popolare dall'omonima canzone cantata da Renato Carosone, scritta da Gigi Pisano e di Furio Rendine, oggi ancora in voga.



LA VIOLA DEL PENSIERO

**Dove fa bella mostra di sé.** La viola del pensiero cresce facilmente un po' ovunque, adattandosi persino a terreni montani e pianure. Ma la sua vera origine è 'ubiquitaria': Europa, Nord Africa, zone temperate dell'Asia sono solo alcuni luoghi in cui la si può trovare più di frequente. In Italia cresce spontaneamente la Viola tricolor. Altre sue peculiarità? È una pianta erbacea molto duratura, mediamente raggiunge i 20 centimetri d'altezza ma può arrivare anche fino ai 35 cm, ed appartiene alla famiglia delle Violaceae. È definita una pianta biennale, in funzione della sua doppia fioritura: la prima tra novembre-dicembre, la seconda nella primavera successiva; questo consente di potere avere fiori quasi per tutto l'anno, ad eccezione di periodi in cui le temperature sono molto elevate o scendono sotto lo zero. Infatti la Viola del pensiero comincia a crescere a fine estate e continua a buttare durante i periodi miti invernali, offrendo il massimo dell'esplosione floreale a primavera. I fiori possono essere di differenti colori a seconda della varietà, con un centro scuro generalmente nero, formati da 5 petali: 4 rivolti verso l'alto, di solito i più grandi e il quinto verso il basso. Le foglie, invece, sono portate da rametti erbacei sottili, hanno forma ovata-lanceolata o arrotondate e colore verde carico. È definita pianta biennale, anche perché il ciclo biologico si compie in due anni.

### **Sarete curiosi di sapere che...**

La viola del pensiero è conosciuta fin da tempi antichi, veniva coltivata dai Greci e Romani che la usavano per rallegrare i giardini e decorare le tavole dei banchetti e 'in letteratura' viene citata da Shakespeare in "Amleto", tra i fiori che Ofelia offre a suo fratello.

In relazione al 'linguaggio dei fiori' che attribuisce ad ogni specie un significato simbolico, legato prevalentemente a una emozione, una predisposizione emotiva, la viola del pensiero incarna pensieri positivi, ricordi dolci, ma anche un passato nostalgico e bello. Di norma ci si riferisce ad essa per esprimere riflessività, ricordo, amore tenero, romanticismo, proprio perché la viola è un fiore timido, elegante e soave, dunque anche simbolo di umiltà e modestia. La viola è un regalo perfetto adatto ad ogni occasione, anche all'amata. Infatti, la pianta è simbolo degli innamorati: regalata alla persona amata il suo significato è a senso unico, "pensa a me".

**Non è solo un fiore.** Infatti la viola del pensiero è edibile, cioè si può mangiare, a patto che i fiori provengano da coltivazioni fatte apposta per il consumo umano, senza (o con pochissimo) uso di fitofarmaci dannosi e altre sostanze nocive. Facilmente la si trova nei dolci di pasticceria o canditi, come anche ricoperte di zucchero da succhiare. In cosmesi, invece, le essenze estratte soprattutto dalla viola del pensiero, dalla viola mammola e dalla viola tricolor, sono usate per la produzione di creme depurative e profumi aromatici e freschi. Ma ha anche azioni terapeutiche che potrete scoprire.

**Tante quanto i suoi colori.** Anzi le varietà della viola del pensiero sono molte di più: quelle presenti sul mercato sono frutto di molteplici selezioni, ibridazioni e incroci a partire da specie selvatiche originarie dall'emisfero Nord,

ovvero tra Viola tricolor, Viola cornuta, Viola gracilis e Viola lutea o anche Viola x wittrockiana o Viola tricolor hortensis.

**La coltivazione.** Un altro lato 'bello' della viola del pensiero è il fatto che si coltiva facilmente in vasi e fioriere, in giardino, sul balcone o ovunque vi piaccia, anche sul davanzale di una finestra dove ingentilisce l'ambiente. Occorrono solo piccole e facili attenzioni:

- **Terreno:** non vi sono particolari necessità, purché sia fertile e ben drenato. L'indicazione generale è interrarle in un terriccio universale misto a sabbia. Dunque prevedete di mescolare 1/3 di terra da giardino e 2/3 di terriccio per fioriere. Fattore essenziale è il buon drenaggio, per impedire il ristagno d'acqua che fa marcire le viole.
- **Esposizione:** dipende dal periodo di coltivazione. In autunno va posta in luoghi luminosi e soleggiati mentre le piantine a fioritura primaverile vanno collocate in luoghi semi-ombreggiati per evitare che i raggi solari diretti possano bruciare foglie e fiori. Il 'luogo' migliore dove coltivarle è dunque il vaso, da poterle agevolmente spostare da una zona all'altra a seconda delle stagioni. Fate attenzione a luoghi ventilati e correnti d'aria: sono insopportabili per la viola del pensiero a differenze di temperature calde e/o fredde che possono essere anche tollerate.
- **Innaffiature:** di media le viole vanno bagnate ogni 10-15 giorni, in relazione alla stagione. In inverno le irrigazioni saranno più rade, avendo cura di lasciare asciugare leggermente il substrato prima di annaffiare nuovamente.

Come indicazione generale, non si deve lasciarla seccare del tutto durante il periodo della crescita né durante la fioritura, ma neppure bagnare troppo il terreno.

**Concimazione.** Il terreno va trattato ogni due settimane con un concime preferibilmente dedicato alle fioriture, da usare a dosi molto basse. Per stimolare la fioritura, ogni mese è possibile somministrare anche del concime liquido specifico per piante da fiore che deve avere un apporto adeguato di potassio (K) e fosforo (P), opportunamente diluito nell'acqua delle innaffiature.

Moltiplicazione della viola del pensiero. Può avvenire per seme e per talea.

- **Semina:** i semi vanno distribuiti manualmente su un substrato misto, composto da un letto di cocci o ghiaia, affinché ci sia un buon drenaggio, e poi ricoperti con un leggero strato di sabbia. Il semenzaio va avvolto con un telo di plastica trasparente e collocato in un luogo buio e lì mantenuto a temperatura costante di circa 18°C fino a completa germinazione. Occorre lasciare le piantine irrobustire prima di essere messe a dimora definitiva. La semina va effettuata di preferenza in primavera ma se si desidera avere una fioritura in questo periodo dell'anno è necessario anticipare la semina a metà dell'inverno. Se non è possibile, sappiate che in commercio si trovano anche facilmente delle piantine pronte ad essere piantate in vaso, aiuole o terreno aperto.

- **Talea:** i germogli laterali delle talee vanno 'raccolti' all'inizio dell'estate, tagliandoli con forbici ben affilate e

disinfettate. Dopo di ch  vanno interrati in una cassetta contenente terriccio misto ad un'uguale quantit  di sabbia che va mantenuto sempre umido fino a radicazione delle talee, posizionandolo in una zona ombreggiata fino alla comparsa di nuove foglioline. Questa tecnica   indicata se si vogliono esemplare geneticamente uguali alla pianta madre.

**Trapianto.** Solo quando le piantine hanno eradicato e sviluppato almeno 2-3 foglie, il momento   'buono' per impiantarle in piena terra o in vaso. Il trapianto va effettuato a pochi cm di profondit , in buche distanti tra loro circa di 10-15cm per assicurare uno sviluppo armonioso delle piantine e ottenere cos  una copiosa fioritura. Per valorizzare ulteriormente la bellezza e l'eleganza della viola del pensiero si potrebbe pesare di piantarle con altre piante a fioritura primaverile come fresie, narcisi, tulipani, giacinti, muscari.

**Rinvaso.** Va effettuato alla fine dell'inverno utilizzando un contenitore pi  grande del precedente e un terreno soffice, leggero, fertile e ben drenato, mescolato ad una parte di sabbia per favorire il drenaggio dell'acqua. Come agire? La viola va tolta dal contenitore con delicatezza e interrata in una buca larga e profonda il doppio del pane di terra che avvolge le radici. Dopo questa operazione, il terreno va compattato fino al colletto della pianta ed infine innaffiato con moderazione. Scegliete di preferenza contenitori di terracotta che permettono il passaggio dell'aria.

**Potatura o cimatura.** Per favorire la nascita di nuovi getti, è necessario cimare gli steli sfioriti ed eliminare i fiori appassiti.

\*\*\*

**Parassiti e malattie.** Le viole del pensiero sono piante robuste, ma ciò non evita che possano essere attaccate da diversi parassiti: afidi neri, lumache che prediligono i germogli, mosca bianca, muffa grigia, e falso oidio. Mentre tra le malattie fungine la più comune è il marciume delle radici, causato dal ristagno idrico. Allora quali cure e trattamenti prestare per evitare questi danni?

Dovrete fare in modo che non vi siano mai ristagni di acqua, di non bagnare le foglie e di annaffiare le piantine con moderazione.



Un'altra importante indicazione è eliminare le foglie appassite per evitare che possano essere veicolo di malattie fungine. I trattamenti con i prodotti specifici vanno effettuati solo in caso di effettiva necessità, irrorando le foglie con antiparassitario all'ortica o all'aglio, ad esempio in caso di afidi.



FIORI EDIBILI

LA VIOLA DEL PENSIERO

# COLTIVARE LA SALUTE SUL BALCONE

Trattazione Medico-Scientifica per  
Prevenire e Curare le Malattie

OPERA SUL PORTALE: [www.myspecialdoctor.it](http://www.myspecialdoctor.it)

## AUTORI:

Piercarlo Salari - Giornalista Scientifico  
Francesca Morelli - Giornalista Scientifica  
Angelo Scotti - Fotografo Naturalista  
Gianluca Pacca - Naturalista  
Laura Pellegrini - Naturalista  
Vincenzo Pullo - Content Creator

## PROGETTO EDITORIALE

Luigi Martinucci - Editore

## REDAZIONE:

by piattaforma digitale [myspecialdoctor.it](http://myspecialdoctor.it)

2023 © Copyright by [www.myspecialdoctor.it](http://www.myspecialdoctor.it)

