L'anteprima contiene pagine non in sequenza

Elena Tibiletti

Aromatiche per tutti

Sul balcone, in terrazzo, in giardino

edagricole

L'anteprima contiene pagine non in sequenza

1ª edizione: ƎMdzƎyƧ 2016

new Business Media
gruppo tecniche nuove

5511

© Copyright 2016 by “Edagricole - Edizioni Agricole di New Business Media Srl.”,
via Eritrea , 21 - 20149 Milano
Redazione: p.zza G. Galilei, 6 - 40123 Bologna

Le foto sono dell’autrice, salvo alle pagine pagina I (iStock); III, IV (Fotolia/Tomboy 2290; Fotolia/Frog 974), V (DepositPhotos/A. Raths); VI (Archivio Edagricole); 29 (iStock/M. Barbone)

Proprietà letteraria riservata - Printed in Italy

La riproduzione con qualsiasi processo di duplicazione delle pubblicazioni tutelate dal diritto d’autore è vietata e penalmente perseguibile (art. 171 della legge 22 aprile 1941, n. 633). Quest’opera è protetta ai sensi della legge sul diritto d’autore e delle Convenzioni internazionali per la protezione del diritto d’autore (Convenzione di Berna, Convenzione di Ginevra). Nessuna parte di questa pubblicazione può quindi essere riprodotta, memorizzata o tra-smessa con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma (fotomeccanica, fotocopia, elettronica, ecc.) senza l’autorizzazione scritta dell’editore. In ogni caso di riproduzione abusiva si procederà d’ufficio a norme di legge.

Realizzazione grafica: Sira Dingi
Impianti e stampa: Faenza Industrie Grafiche, via Vittime Civili di Guerra, 35 - 48018 Faenza (RA)

Finito di stampare nel ƎMdzƎyƧ 2016

ISBN 978-88-506-5511-3

L'anteprima contiene pagine non in sequenza

Presentazione

Cosa sarebbero una caprese senza l'origano, un pesto senza il basilico, un tortellone senza la salvia, un arrosto senza rosmarino?
Piatti senza profumo e senz'anima!
Le piante aromatiche sono da sempre protagoniste della cucina italiana. Ma i rametti che si acquistano dal fruttivendolo o al supermercato non dicono quasi mai da dove provengono e come sono stati coltivati.
Per avere la certezza di portare in tavola foglioline salutari, e di averle sempre sottomano, anche all'ultimo minuto, l'unica è coltivarle in proprio.
Poco esigenti e di dimensioni contenute, le piantine aromatiche si allevano facilmente sul davanzale, sul balcone o sul terrazzo: anche chi vive in città può circondarsene.
La coltivazione richiede poche, fondamentali regole: rispettandole, si avrà la certezza di un lungo raccolto. Molte sono perenni, mentre alcune annuali si possono conservare per utilizzarle anche in inverno.
Le norme di coltivazione e di conservazione riportate nella prima parte del libro sono generalmente valide per tutte le piante aromatiche.

Per maggiori dettagli ci sono le schede delle singole specie, che approfondiscono le esigenze particolari di allevamento, raccolta, conservazione, impiego in cucina e altri usi per ogni determinata aromatica.

L'anteprima contiene pagine non in sequenza

Indice

Presentazione (III)

Coltivazione e conservazione (V)

Dove e come acquistarle (1)
Dove metterle (3)
Vaso, rinvaso e terriccio (4)
Acqua, come e quanta (7)
Concime, per crescere bene (10)
Nemici, prevenirli e combatterli (13)
Da una pianta tante piante (16)
Raccolta, uso e conservazione (21)

Le schede (29)

- Alloro (30-31)
- Aneto (32-33)
- Basilico (34-35)
- Borragine (36-37)
- Camomilla (38-39)
- Cappero (40-41)
- Cedrina (42-43)
- Cerfoglio (44-45)
- Coriandolo (46-47)
- Crescione (48-49)
- Cumino (50-51)
- Dragoncello (52-53)
- Erba cipollina (54-55)
- Finocchio (56-57)
- Ginepro (58-59)
- Lavanda (60-61)
- Maggiorana (62-63)
- Melissa (64-65)
- Menta (66-67)
- Mirto (68-69)
- Origano (70-71)
- Peperoncino (72-73)
- Perilla (74-75)
- Prezzemolo (76-77)
- Rosmarino (78-79)
- Rucola (80-81)
- Ruta (82-83)
- Salvia (84-85)
- Santoreggia (86-87)
- Timo (88-89)

L'anteprima contiene pagine non in sequenza

Coltivazione e conservazione

"Le aromatiche sono facilissime da coltivare". Oppure "Ho il pollice nero, non riesco a tenere nemmeno il basilico, mi muore subito". Queste sono le due posizioni contrastanti sulle piante aromatiche che la maggioranza di noi ha in merito. Né l'una, né l'altra è vera o falsa in assoluto!
Perché tutte le piante aromatiche si coltivano abbastanza facilmente, a patto di sapere quali sono le esigenze di queste simpatiche compagne verdi. Facilissime lo diventano proprio sapendo come curarle, sia in generale, sia una per una.
E il "pollice nero" non esiste: esistono solo persone "cieche e sorde" alle minime esigenze di questi piccoli esseri viventi. Basta imparare queste minime esigenze per trasformarsi immediatamente in perfetti giardinieri. Qui trovate tutti i consigli generali per sceglierle e mantenerle al meglio, e per usarle in cucina.

L'anteprima contiene pagine non in sequenza

L'anteprima contiene pagine non in sequenza

Le schede

In commercio, ormai è possibile trovare circa una trentina di piante aromatiche, alcune delle quali (es. basilico, menta, timo, salvia, peperoncino ecc.) proposte anche in numerose varietà diverse, che si rendono decorative per il fogliame, oltre a essere buonissime in cucina.
Coltivarle è facile, ma per avere una buona resa decorativa e gastronomica è necessario seguire i piccoli consigli relativi a ciascuna singola specie.
In questa sezione, quindi, ci sono le schede di 30 specie, le più diffuse in commercio: per ciascuna c'è una scheda che la descrive, spiega come e dove coltivarla, come utilizzarla in cucina e in cosmesi, e come la si può utilizzare in maniera alternativa per il benessere familiare. E naturalmente ci sono le foto che aiutano a riconoscerla e a vederla nei suoi particolari.

L'anteprima contiene pagine non in sequenza

Camomilla

NOME SCIENTIFICO: *Chamaemelum nobile, Matricaria chamomilla*
FAMIGLIA: *Asteracee o Composite*

Com'è fatta quella che si trova in commercio come semente è la camomilla romana (*Chamaemelum nobile*), più facile da raccogliere perché provvista di infiorescenze più grandi. Quella che si trova nei campi o ai margini delle strade di campagna è la camomilla comune (*Matricaria chamomilla*), i cui piccoli fiori sono dotati delle stesse proprietà della "sorella maggiore".
La romana è un'erbacea perenne a portamento strisciante, con fusti di 10-30 cm e foglie pennate di 1-5 cm; le infiorescenze (in gergo tecnico "capolini") di 2 cm di diametro, hanno fiori centrali di colore giallo e i fiori periferici bianchi. La camomilla comune è un'erbacea annuale a portamento eretto, alta fino a 50 cm, e i capolini raggiungono 1,5 cm di diametro massimo.
Entrambe le specie emanano un intenso odore aromatico, che si acuisce strofinando tra le mani le foglie o i capolini.

Dove si coltiva in tutta Italia indifferentemente in vaso o in piena terra; la romana dalla Val Padana in su va coltivata in vaso e ritirata in serra fredda d'inverno.

L'anteprima contiene pagine non in sequenza

Come si coltiva in vaso di plastica di almeno 18 cm di diametro per ogni pianta o in un angolo dell'orto, purché il terreno sia calcareo (anche povero e sassoso) e l'esposizione a sud.

Necessita di annaffiature solo in vaso nel cuore dell'estate. Non va concimata. Si semina in aprile direttamente a dimora.

Teme il ragnetto rosso, causato dallo stress idrico dovuto a carenza d'acqua.

Come si usa in cucina si utilizza per tisane calmanti o per preparare infusi aromatici con frutta di stagione (pesche, albicocche, ciliegie) o frappè delicati.

Come si usa in cosmesi l'ultimo risciacquo dei capelli biondi con il giallo infuso (15 g di fiori per 15 minuti in mezzo litro d'acqua bollente) aiuta, lavaggio dopo lavaggio, a schiarirli, donando lucentezza, riflessi dorati e un leggero profumo.

Contro gli occhi stanchi e le borse, fate un impacco di latte tiepido e camomilla (10 g di fiori infusi per 10 minuti e poi schiacciati e filtrati), che si applica con compresse di cotone da mantenere per 15 minuti, si elimina con acqua di rose. Per favorire un sonno riposante dopo una giornata stressante, fate un bagno appendendo un sacchettino di cotone con 100 g di fiori direttamente sotto il getto dell'acqua calda.

L'anteprima contiene pagine non in sequenza

Lavanda

NOME SCIENTIFICO: *Lavandula angustifolia*
FAMIGLIA: *Lamiacee o Labiate*

Com'è fatta pianta perenne, alta da 30 a 150 cm, di colore grigiastro e dall'odore inconfondibile. Ha fusti eretti legnosi, mentre i rami giovani sono erbacei; le foglie sono lineari, grigio-verdastre e pelosette, adattate a trattenere l'acqua per poter vivere in luoghi aridi. I fiori sono riuniti in spighe di 3-8 cm, color blu-viola, e sbocciano tra giugno e settembre; sono ricercatissimi dalle api che ne ricavano un ottimo miele.

Dove si coltiva in piena terra, anche vicino al mare, fino alla Val Padana, dove però va messa in posizione riparata e assolata; in vaso sulle Alpi e l'alto Appennino, da spostare all'aperto da marzo a novembre.

Come si coltiva in vaso di plastica, diametro minimo 20 cm. Preferisce terreni leggeri e calcarei, ma si adatta anche a suoli argillosi, aggiungendo sabbia; in vaso il drenaggio deve essere perfetto e alla terra fertile va aggiunta uguale quantità di sabbia e perlite.
Ama il sole e le posizioni riparate. In vaso richiede annaffiature regolari ma moderate per tutta la bella stagione.

L'anteprima contiene pagine non in sequenza

Si moltiplica per talea. Nelle zone fredde va protetta alla base durante l'inverno con abbondanti foglie secche; il vaso va ricoverato in serra fredda o in cantina. Non è una pianta molto longeva né robusta, ma non ha particolari nemici.

Come si usa in cucina oggi si utilizzano i fiori della lavanda, ma in passato anche le foglie venivano impiegate (con parsimonia perché sono molto profumate) per aromatizzare minestre e stufati.
I fiori mescolati allo zucchero lo aromatizzano, così come l'aceto (si usa per l'insalata o per la marinata di pesce). Provate anche a chiudere i fiori nei cubetti di ghiaccio o nella gelatina degli aspic di verdure.

Come si usa in cosmesi nell'acqua del bagno cancella la stanchezza (bollite per 10 minuti 100 g di fiori in due litri d'acqua, filtrate e versate nella vasca). Nel pediluvio (metà dose di fiori rispetto alla ricetta precedente) dà sollievo ai piedi gonfi e doloranti. Ammorbidisce i capelli (fate il risciacquo finale dopo lo shampoo con 1,5 l d'acqua in cui hanno bollito 50 g di fiori). Rassoda la pelle e attenua le rughe (applicate giornalmente compresse tiepide imbevute dell'infuso di 60 g di fiori in 1 l d'acqua bollente).

Altri usi oltre a entrare nei cuscinetti di erbe e nei pot-pourrì, è anche un potente antitarme che sostituisce, profumando, la naftalina.

edagricole

CLICCA QUI PER ACQUISTARE IL LIBRO ONLINE

ACQUISTA ONLINE

CLICCA QUI PER SCOPRIRE TUTTI I LIBRI
DEL CATALOGO EDAGRICOLE

CATALOGO GENERALE

CLICCA QUI PER AVERE MAGGIORI INFORMAZIONI

INFO

new Business Media
gruppo tecniche nuove