

# Aromatiche: belle, buone e ..velenose



**Anna Bocchietti**  
naturalista, consulente botanico

**Comune di Turate**

*6 giugno 2022*  
*h 21*

## *Rientrano nelle erbe officinali*

Proprietà **Nutraceutiche:**

- alimento
- **proprietà curative:**
  - Ricche di **vitamine e sali minerali**
  - Stimolano i processi **digestivi**
  - **Antifermentative**
  - **Antinfiammatorie**
  - **Tonificano gli organi interni**

Da utilizzare **fresche**, aggiunte a **crudo o solo negli ultimi istanti di cottura.**

Gli **oli essenziali si disperdono** con il **calore riducendo** le **proprietà benefiche.**

## RACCOLTA

In **giornate asciutte**, quando la piante non è ricoperta da rugiada.

### Il momento ideale

- **fiori** completamente **aperti**.
- **Foglie** poco prima della fioritura, **giovani ma ben sviluppate**.
- **Frutti** in **piena maturazione**.

## CONSERVAZIONE:

**essiccare in un ambiente arioso e caldo, non alla luce diretta del sole** che ne altera i principi attivi.

- **Rametti: si appendono, a mazzi** non stretti, in **locali ombrosi, ma asciutti**. O in **cesti, tele, sacchetti di carta**. Att.ne a topi e tarme.
- **Fiori e foglie** su **griglie o vassoi**. O nel **forno, con porta un po' aperta** a una temperatura massima **di 30 °C** .

### Essiccazione e conservazione

**Conservare al massimo per un anno**, poi le sostanze e aroma si perdono, in **barattoli a chiusura ermetica**, in **luoghi freschi al riparo dall'umidità e della luce**.

Apporre **etichetta in** cui riportare il **nome e data di raccolta**.

### **In frigorifero:**

1. Prendere il mazzetto di aromatiche fresche e arrotolarlo in **carta da cucina inumidita**
2. metterlo in sacchetti ermetici da frigo o congelatore
3. attenzione a togliere tutta l'aria dal sacchetto
4. mettere in frigo: le erbe aromatiche dureranno molto più a lungo.

### **In vaso con acqua:**

**Cambiare l'acqua tutti i giorni.**



## AROMATICHE

### Caratteristiche e coltivazione

#### **Caratteristiche:**

Le erbacee si adattano a **spazi molto piccoli**.

**Esposizione:** soleggiata, ambiente luminoso, asciutto e caldo.

**Temperatura:** soffrono vento, le zone fredde e l'ombra. **Menta, melissa, prezzemolo, erba cipollina parziale ombra e luoghi umidi.**

**Annaffiatura:** lasciare ben asciugare il terreno. Evitare **di bagnare le foglie.**

**Terreno:** sciolto, ben arieggiato con elementi nutritivi, ben drenato: soffrono di marciumi radicali.

**Trapianto:** marzo-maggio

**Concimazione:** non necessitano di concime.

**Malattie:** nel caso rimuovere le parti più colpite. Insetti: **utilizzare Macerati.**

### I MACERATI

- Contro *afidi, mosca bianca, acari*
- . **macerati di aglio**, cipolla, 10g di prodotto tritato in 1 l di acqua calda, per circa 7 -10 gg. Poi direttamente sulle piante e terreno 1 v/settimana
- . **macerato di ortica** senza radici: 100 gr fresca o 20 gr essicata in 1 litro d'acqua fredda. Esporre al sole per velocizzare la fermentazione. Usare dopo 7-10gg. Ottimo **concime** x pomodori.
- . **sapone di marsiglia, last al limone: mezzo cucchiaino in 1lt di acqua**

### Contro le *lumache*:

- cenere, fili di rame, lumache infilate, birra, yogurt



## *Chrysolina americana*

**Colpisce lavanda, rosmarino, timo, menta e altre essenze aromatiche.**

Larve e adulti mangiano apici fogliari e fiori indebolendo fortemente la pianta **con gravi danni.**

Se infestazione blanda, rimuovere **manualmente**

Se infestazione **grave:** piretro o macerato di ortica

## Potatura

In **primavera NON** tagliare fino alla parte **lignificata**.

Per **basilico o erba cipollina**, tagliare i **boccioli per tempo x'** con la fioritura perdono il loro aroma.

## Moltiplicazione

### - Talee

Le perenni e legnose : 5-7 cm parte apicali all'**inizio dell'estate**

- **Divisione dei cespi** (Soprattutto per le erbacee)

In **autunno e primavera**



*Salvia officinalis*

Arbusto perenne, sempreverde.

**Messa a dimora:** trapianto in **aprile**.

**Esposizione** sole.

**Temperatura** minima -1°C

**Irrigazione:** poca acqua. Non bagnare foglie e fusto.

**Raccolta:** tutto l'anno

**Conservazione:** in estate essiccare **foglie più larghe, non troppo vecchie:** aroma più intenso. Oppure sotto **sale fino** 1 notte poi **coprire con olio extra vergine** e lasciare **al buio** per **una settimana**.

**Avversità:** ristagno idrico, oidio-Mal bianco:

-**Rimuovere le foglie colpite.**

-**Con aceto:** un cucchiaino in 1 di acqua.

-**Con bicarbonato:** un cucchiaino in 1,5 l di acqua.

**Proprietà:** antidepressiva, affezioni della bocca, laringiti, stomatiti.

**N.B** Utilizzare come aroma **ma non come insalata perché tossica (tujone)**

Perenne, sempreverde, tronco legnoso.

**Messa a dimora:** marzo-aprile. **Esposizione:** sole.

**Temperatura** minima 3°C. Resiste al freddo.

**Irrigazione:** poca acqua, maggiore se pianta giovane

**Raccolta:** tutto l'anno, meglio in primavera

**Conservazione:** rametti con fiori: **essiccati** appena raccolti a **testa in giù** in luoghi asciutti, **accentuano** sapore come **origano e timo**. Rametto **surgelato** o **nell'olio x 20 gg**. Poi filtrare.

### Proprietà

- **stimola** appetito, aiuta le funzioni nervose, **protegge** fegato, emicrania, vomito
- facilita il **sonno**
- **cura:** mal di denti, slogature e torcicollo

**Per COLITE, NAUSEA, DIGESTIONE, DOLORI REUMATICI, MEMORIA, DEPRESSIONE:**

**Tisana di rosmarino:** 1 cucchiaino da cucina di foglie in una tazza di acqua bollente per almeno 15 minuti **dopo i pasti**

- Chi l'indossa **conserva la salute e la memoria**, combatte la depressione, **aiuta a trovare amore e felicità.**

## TIMO COMUNE *(fam. Lamiaceae)*

*Thymus vulgaris*

Perenne, sempreverde. **Cultivar con foglioline dorate e variegate A MEZZ'OMBRA**

**-Messa a dimora:** Trapianto in **aprile**.

**-Esposizione sole**

**-Temperatura** minima 7°C. Resiste al freddo.

**-Irrigazione:** Bagnare **spesso ma poco**.

**-Distanza:** ogni 15 cm.

**-Raccolta:** **getti non lignificati tagliati alla base**,dopo 30 gg dal trapianto all'inizio fioritura.

**-Conservazione:** getti **essiccati**.

**-Potatura:** **accorciare** i rametti 2cm ogni due mesi, altrimenti lignifica.

**ATTENZIONE:** Sconsigliato l'uso eccessivo per presenza di **Timolo:** disturbi **gastrointestinali** anche gravi.

*Lavandula officinalis* (sin. *L. angustifolia*), *L. latifolia*, *L. stoechas*

**Perenne**, raggiunge 80-100 cm di altezza.

**Vaso:** diametro 35 cm, **distanza** su fila 30 cm, tra le file 1,2m.

**Temperatura:** resiste a temperature sotto lo 0 per breve periodo.

**Esposizione soleggiata.**

**Irrigazione:** lasciare asciugare il terreno, soffre di marciumi radicali

**Trapianto** in **aprile**. Terreno asciutto, leggero, leggermente **calcareo**.

**Raccolta:** steli **fioriti** tagliati alla tot apertura a 2 cm dalle foglie sottostanti, nello ore centrali, ben asciutti.

**Conservazione** solo essiccata. Legare **mazzetti** a testa in giù.

**Potatura:** dopo la fioritura tagliare ramo sfiorito. Se lignificata tagliare sopra al primo paio di foglie verdi.

**Talea:** da piante di almeno due anni, **in primavera o autunno**.

## **PROPRIETÀ:**

-l'**infuso** (1 tazza di acqua calda con 1 cucchiaino di fiori x 10 min) **allevia da emicrania per lenta digestione**.

-**Battericida, calmante, antisettico, purificante, antidepressivo, antinfiammatorio**

*Ocimum basilicum*

Annuale

- Messa a dimora:** aprile. **Temperatura** minima **15°C**.
- Esposizione:** **sole, mezz'ombra.**
- Irrigazione:** leggermente umido, senza ristagni idrici
- Raccolta:** **30gg**, da maggio a settembre, superato il **4 paio di foglie**. Raccolta con **tutto il picciolo**.

**Conservazione** le foglie fresche, **sott'olio o congelate.**

**Moltiplicazione:** solo per seme. *Respinge mosche e zanzare.*

### **Proprietà:**

- digestive,
- antinfiammatorie,
- stomachiche,
- combatte stanchezza e ansia...anche afrodisiaco.
- **Contro punture zanzare**

### **Att.ne**

**Fino a quando non ha superato i primi due nodi di altezza non è commestibile**