

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 variegata 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