

LE DISPENSE DI EDUCAZIONE AMBIENTALE DEL CREA



Regione Lombardia



Comune di Varese



CREA Varese



LEGAMBIENTE



LUOGHI E PAESAGGI

PIANTE AROMATICHE ED AIUOLE FIORITE

PIANTE AROMATICHE ED AIUOLE FIORITE

INTRODUZIONE

Oggi in molti giardini di città e della campagna possiamo osservare un prezioso angolo riservato alle erbe aromatiche; queste piante vengono coltivate in aiuole, nei vasi e contenitori delle più disparate dimensioni, raggiungendo i balconi degli appartamenti più alti.

In passato le piante aromatiche venivano posizionate all'interno degli orti di campagna, a portata di mano per il loro uso quotidiano; a quei tempi nessun contadino si sarebbe sognato di comperare della verdura, perché non aveva certamente il bisogno di farlo. Poi, quando la gente diventò maggiormente benestante e l'agricoltura andò meccanizzandosi, questi magnifici orti produttori di cibo finirono quasi per scomparire. Non scomparve la coltivazione delle piante aromatiche perché richiedevano poco spazio, poche cure ed un utilizzo frequente nel campo culinario ed erboristico.

Oggi, come si osserva un grande risveglio per l'orticoltura ed il giardinaggio, così pure la vendita e diffusione ubiquitaria di piante aromatiche facilita la loro coltivazione nei più disparati spazi ed ambienti. Insieme al rinascere di questo desiderio di coltivare piante nei propri giardini e nei balconi è sorta la consapevolezza che la terra e tutto quello che ci vive in essa è un bene prezioso sempre più limitato dall'avanzare della cementificazione nelle campagne; tutti possiamo osservare che in alcune zone della provincia di Varese la natura è quasi scomparsa a favore di centri commerciali, strade, calcestruzzo.

Negli ultimi anni si è osservato un miglioramento qualitativo degli alimenti vegetali grazie anche all'importanza raggiunta dall'agricoltura che si sottrae all'utilizzo di sostanze chimiche prodotte artificialmente quali fertilizzanti ed antiparassitari. La coltivazione di piante rispettando la natura può essere denominata 'organica', biologica o biodinamica; queste tecniche permettono la crescita di piante sane e salutari senza l'aggiunta di additivi sintetici dannosi agli animali ed alle persone.

Oltre ai benefici incommensurabili apportati dalla natura, e nel nostro particolare dalle essenze aromatiche e dai fiori, non va dimenticato il valore estetico e sensorio che queste piante generano: colori, odori e morfologie attirano pacifici insetti impollinatori, danno un senso di serenità e di armonia a cose, animali e persone.

1) CENNI DI ECOLOGIA

IL CICLO DELLA NATURA

I vegetali svolgono un compito fondamentale in quanto immagazzinano l'energia solare attraverso la fotosintesi clorofilliana, assorbono anidride carbonica, producono ossigeno e alcune di esse (come le Leguminose), tramite i batteri azotofissatori, contribuiscono a fissare l'azoto libero nell'aria trasformandolo in quei composti necessari sia ad esse, sia agli altri esseri viventi. Allo stesso tempo le piante non potrebbero esistere senza gli animali. Moltissime piante che producono fiori e semi dipendono dagli animali, in particolare dagli insetti e dagli uccelli, per l'impollinazione e la disseminazione: senza gli animali esse non potrebbero riprodursi. Oltre a questo, c'è un fondamentale ciclo che collega piante ad animali in ogni stadio della vita: le piante assorbono anidride carbonica, che in quantità eccessiva ucciderebbe gli animali, ed emettono ossigeno, senza il quale gli animali non potrebbero vivere. In compenso, gli animali inspirano ossigeno ed espirano anidride carbonica, indispensabile alle piante. Gli animali mangiano le piante e, semplificando molto questi complicati processi, trasformano le sostanze di cui sono composte le piante in altre più

complesse: le proteine vegetali, piuttosto semplici, vengono trasformate in proteine animali, assai più composite.

Gli animali espellono quella parte di cibo che non possono assimilare direttamente sotto forma di escrementi che cadono sul terreno ed alimentano le piante. Le piante nutrono gli animali e questi le piante: è il perfetto ciclo della natura, senza il quale scomparirebbe la vita dal nostro pianeta. Non esiste, però, solo il ciclo animali-piante. Sono presenti altri cicli naturali che determinano l'incessante circolazione degli elementi nell'atmosfera terrestre come il ciclo dell'acqua e quello dell'azoto.

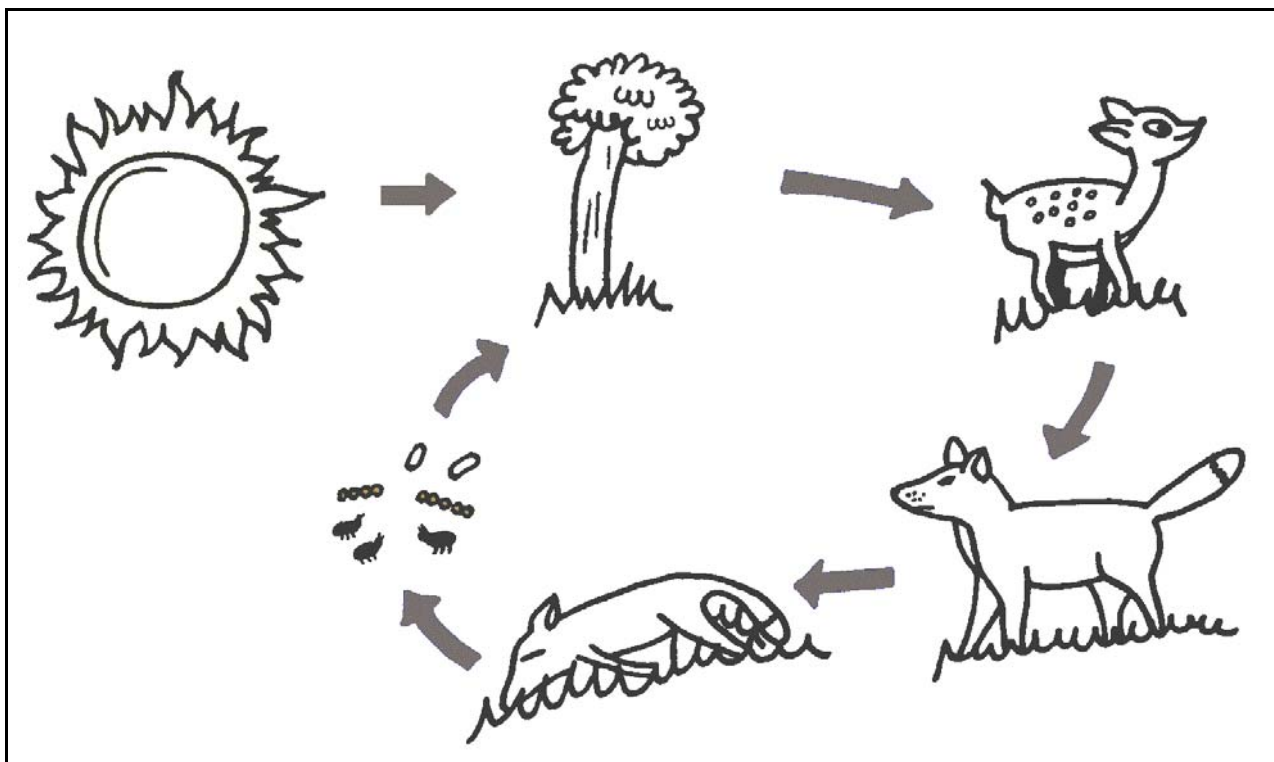


Fig. 1 – Schematizzazione del ciclo di materia e di energia. Con la fotosintesi clorofilliana i vegetali trasformano l'energia del sole in energia chimica che entra nella catena alimentare passando agli animali erbivori e quindi ai carnivori. Alla morte di questi ultimi i decompositori trasformano la materia organica contenuta nelle loro spoglie, restituendo all'ambiente gli elementi chimici in forma inorganica.

IL TERRENO

Una manciata di terra può sembrare un composto molto semplice e privo di vita, in realtà in essa vi sono milioni di batteri, funghi, alghe; in porzioni maggiori di terreno incontriamo lombrichi, larve, coleotteri e molti altri piccoli animali.

È stato calcolato che in un ettaro di terreno (10.000 metri quadrati) vi sono da cinque a dieci tonnellate di materia vivente. Tutti questi organismi animali e vegetali sono tra loro interdipendenti in modo assai complicato.

Esistono infatti lunghe e complesse catene alimentari e ingegnose combinazioni che determinano una reciproca utilità: ad esempio ci sono batteri che possono fissare l'azoto dell'aria e trasformarlo in ammoniaca, altri che trasformano l'ammoniaca in nitriti, altri ancora i nitriti in nitrati, sostanze queste ultime che mettono l'azoto a disposizione delle piante e, tramite loro, anche dell'uomo.

I batteri denitrificanti trasformano invece i nitrati in azoto atmosferico e così il ciclo si può completare.

E ancora: i preziosi lombrichi aerano il terreno e forniscono sostanze nutritive alle piante e questi sono solo alcuni dei tanti esempi possibili.

Il terreno è roccia frantumata, trasformata dagli agenti atmosferici come il gelo, il vento, il sole, l'acqua ed è soggetto all'azione erosiva di licheni, alghe, batteri ed altri organismi viventi.

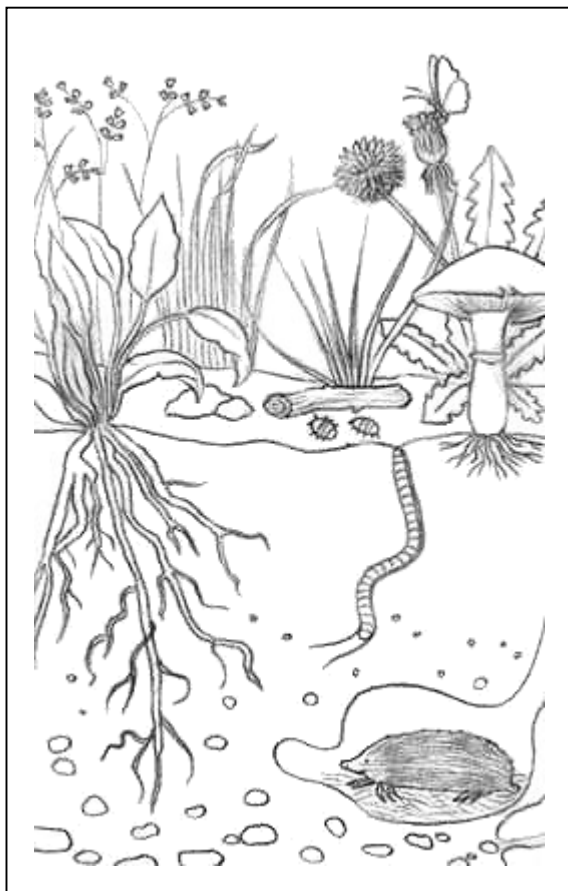


Fig. 2 – Spaccato di terreno

È importante conoscere la tipologia del terreno che può essere leggero, se è formato da particelle grossolane come la sabbia; pesante, se è composto dalla compatta argilla, oppure di medio impasto, ossia una via di mezzo tra il compatto ed il leggero.

Di fondamentale importanza è sapere se si tratta di suolo organico ricco di humus, cioè composto da sostanze organiche in via di decomposizione o decomposte. Questa complessa materia, l'humus, esercita sul terreno molti effetti benefici: protegge il suolo dall'erosione della pioggia permettendo la penetrazione lenta dell'acqua negli strati più profondi, fornisce alimento costante alle piante e trattiene le sostanze nutritive, modera l'erosione prodotta dal vento, nutre i lombrichi e molti altri organismi, limita l'effetto della traspirazione dell'acqua dal terreno e molto altro ancora.

Uno degli scopi principali dell'agricoltore biologico dovrebbe essere quello di aumentare il più possibile l'apporto di humus nel terreno.

I terreni che variano dall'argilla pesante alla sabbia più pura possono essere migliorati e resi fertili con l'incorporazione di humus. Ma come? L'humus viene generato e prodotto immettendo nel suolo qualsiasi tipologia di sostanza organica come sovescio o concime verde, torba, letame, scarti di foglie o di alimenti.

Un procedimento alla portata di tutti per realizzare humus "a scuola" o "a casa" (a patto che si abbia una piccola area verde) è il compostaggio.

2) PREPARAZIONE DEL TERRENO E POSIZIONAMENTO

COMPOST E COMPOSTAGGIO

Il compost è un concime fondamentale per la coltivazione biologica che rispetta la natura ed i suoi meravigliosi cicli. Il processo di compostaggio permette di trasformare scarti della cucina, scarti verdi e potature in un prezioso terriccio ricco di humus. I contadini sapevano preparare il fertilizzante naturale sin dalla notte dei tempi: spargevano paglia in un recinto, poi lasciavano che mucche, maiali e galline compissero il loro dovere apportandovi letame. Questo concime veniva fatto fermentare in mucchi e poi sparso sulle campagne prima dell'aratura.

In alternativa o ad integrazione del letame animale, il compost domestico sta prendendo sempre più piede inserendosi a pieno titolo nella casella "riduzione a monte dei rifiuti" perché intercetta quegli scarti che altrimenti dovrebbero entrare nel ciclo della raccolta differenziata dei rifiuti. Il terriccio prodotto dal compostaggio è sempre più utilizzato come fertilizzante per orti, giardini e per concimare i vasi posti sui balconi delle case.

Per la realizzazione di un impianto di compostaggio a casa o a scuola è possibile scaricare il "Manuale del compostaggio" dall'Osservatorio Rifiuti (tel. 0332 252829, martedì e giovedì mattina) della Provincia di Varese <http://www.provincia.va.it/ambiente.htm> > Osservatorio provinciale rifiuti > Convegni (sono disponibili quattro documenti in formato pdf).

LE PIANTE AROMATICHE ED IL LORO POSIZIONAMENTO

Le erbe aromatiche sono denominate tali perchè contengono sostanze particolari che infondono e propagano aroma a cibi, bevande e a certe tipologie di prodotti cosmetici. La maggioranza delle piante aromatiche possiede anche virtù medicinali utili al benessere della persona. Buona parte di queste erbe sono originarie delle regioni calde ed aride, infatti i loro oli aromatici si sono sviluppati copiosi proprio per proteggerle da un'essiccazione fatale in climi asciutti. Hanno foglie piccole per evitare l'eccessiva traspirazione. Alcuni degli aromi e dei profumi delle erbe usate in cucina non hanno una ragione d'essere ancora ben giustificata: una di queste motivazioni potrebbe essere che attraggono o respingono differenti insetti. Le piante continuano ad essere infinitamente affascinanti e misteriose nonostante la loro fatica a convivere nelle nostre città causa il fatto di essere funzionali alle necessità degli esseri umani: la natura ha meno diritto di vivere e di svilupparsi di altri esseri viventi che popolano questa Terra?

Le piante possono essere annuali, biennali o perenni. Le prime crescono e si sviluppano in un solo anno e quindi, alla fine del loro ciclo vegetativo, periscono e ogni anno devono essere seminate o piantate. Altre essenze hanno un ciclo biennale, riuscendo a passare il periodo del freddo invernale. Le piante perenni vivono per diversi anni.

Esistono molteplici modalità di sistemazione delle erbe aromatiche, anche se queste ultime hanno una grande capacità di adattamento. Climi caldi, suolo sabbioso e arido sono preferiti da piante tipicamente mediterranee come il rosmarino, l'origano e alcune varietà di basilico; gli ambienti ombrosi e i terreni umidi vengono prescelti dal sedano di montagna e alcuni tipi di menta.

Nel luogo dove si deciderà di seminare o piantare le erbe non sempre si troveranno le condizioni ottimali per ciascuna essenza, in tutti i casi converrà scegliere l'angolo che offrirà almeno una via di mezzo tra pieno sole ed ombra. L'esposizione al sole diretto verrà fornita alle piante eliofile (amanti della luce).

Nei climi temperati come il nostro, la maggior parte delle piante aromatiche preferisce luoghi piuttosto riparati, quindi sarà opportuno sistemare l'angolo degli aromi nei pressi di

muri con esposizione a sud al riparo dal vento. Altro accorgimento importante è che queste piante devono essere a portata di mano per il loro uso frequente. Attenzione anche ad evitare l'esposizione delle essenze a fonti di inquinamento diretto come strade molto trafficate.

Il terreno deve essere ben drenato per evitare i ristagni d'acqua; troppa umidità favorisce le malattie fungine e diluisce le proprietà medicamentose ed aromatiche delle piante. Sono quindi da evitare suoli argillosi, pesanti ed impermeabili, favorendo quelli di medio impasto tendenti al sabbioso non troppo ricchi di sostanza organica.

Rispettando le indicazioni finora elencate, la sistemazione delle essenze può avvenire nei contenitori e nei luoghi che meglio si preferiscono: vasi e ciotole di diversa grandezza, aiuole, bidoni riempiti di terra, cassette.

Una sistemazione spesso consigliata è quella di un "aiuola o vasca rialzata" costruita con mattoni, pietre o cemento e riempita di terreno ben drenato. Dato che le piante aromatiche hanno anche una funzione decorativa, si possono inserire con un notevole effetto visivo in un giardino roccioso.

Importante sarà rispettare le esigenze in fatto di luce e umidità di ciascuna pianta posizionando quelle più resistenti nei luoghi esposti e curando le erbe più delicate. Nel caso della realizzazione di un'unica aiuola si dovrà inoltre prestare attenzione alla distanza tra le piante, al loro vigore vegetativo ed alla loro altezza, permettendo a tutte le essenze di crescere liberamente.

LAVORAZIONE DEL TERRENO

Sia che si tratti di un'aiuola posta in un giardino fuori dalla scuola, sia che abbiamo a che fare con ciotole o vasi nel balcone di casa, la preparazione del terreno è un'operazione importante per lo sviluppo delle piante o dei semi che metteremo a dimora. Come già detto il terreno deve essere sciolto e ben drenato per evitare ristagni di umidità.

Nel caso di un terreno incolto si dovrà primariamente rimuovere tutte le erbe infestanti, i sassi di grosse dimensioni e poi procedere ad un rivoltamento del suolo con l'ausilio della vanga (o una forca) nel caso di aiuole o con delle palette da giardiniere se si utilizzano dei vasi o ciotole.

L'aerazione del suolo è un procedimento rilevante per l'ossigenazione e lo sviluppo delle radici.

Se il terreno è già stato smosso o si utilizza terreno nuovo per riempire i vasi sarà sufficiente l'utilizzo di una zappetta o di un rastrello per frantumare ulteriormente le zolle di terra e livellare l'impianto.

Il periodo migliore per la lavorazione della terra è a fine autunno, prima delle gelate invernali, facendo attenzione che il terreno non sia troppo umido né eccessivamente secco.

La lavorazione del terreno procede in maniera simile sia che si tratti di una grande aiuola, sia che lavoriamo con contenitori di dimensioni più limitate.

Dopo la pulizia dalle erbacce e dai sassi si delimita l'appezzamento e si sparge sopra del terriccio proveniente da compost o letame maturo. Si asporta la terra da una prima striscia dell'aiuola caricandola su una carriola o in secchi vuoti e quindi, con una vanga o una forca a lame piatte, si rivoltano il terreno mescolandolo con il concime nella striscia svuotata. Il lavoro procede girando via via terreno e fertilizzante su una striscia di terreno appena vangata.

Nel metodo del *letto profondo* gli esperti consigliano di smuovere con una forca anche il terreno sottostante la fossa scavata nella quale verrà rivoltata la zolla di terra e concime. Questo sistema permette, soprattutto per le piante con radici profonde, di aerare maggiormente il suolo facilitando la penetrazione in profondità dell'apparato radicale.

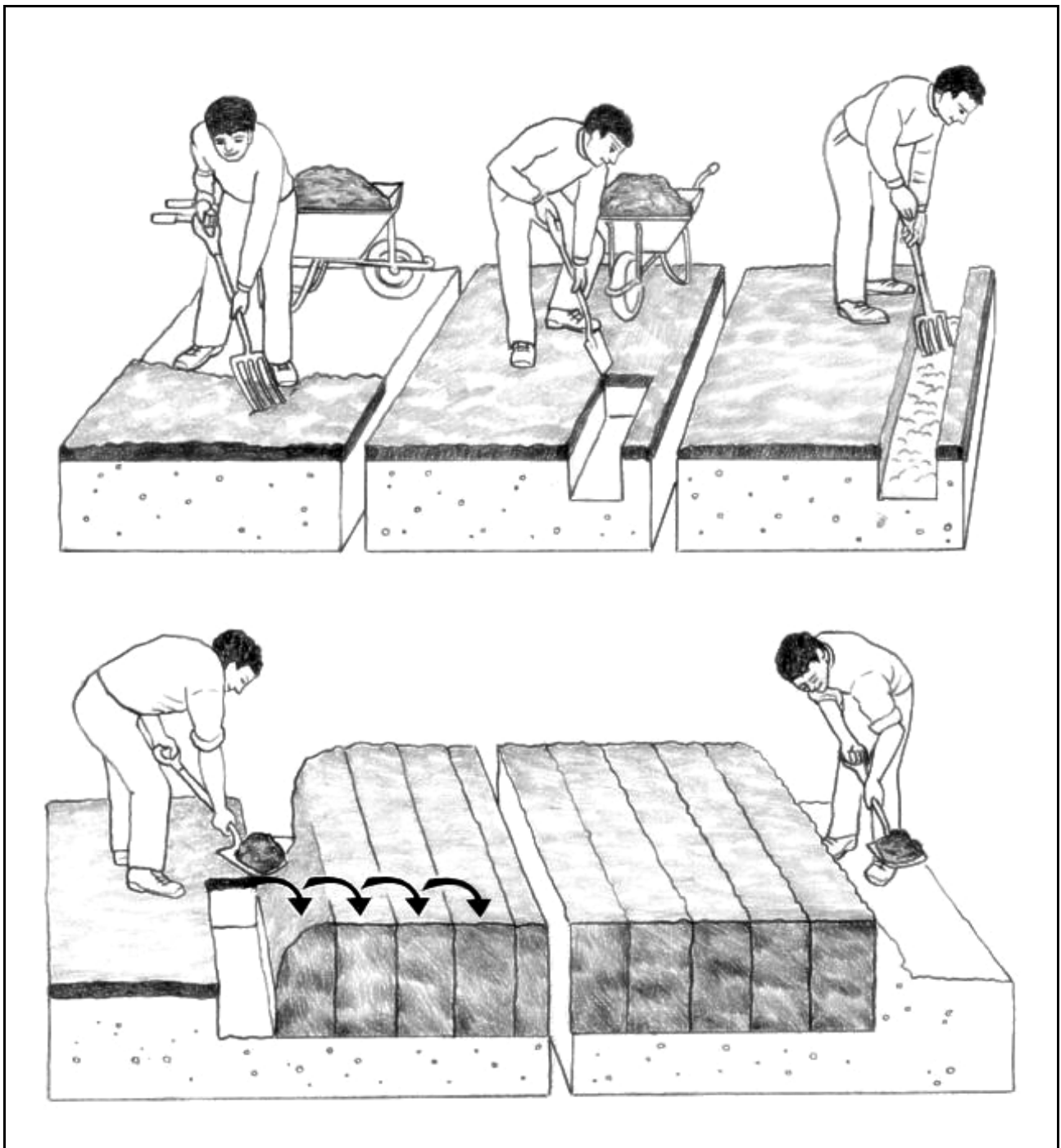


Fig. 3 - Lavorazione del terreno e concimazione

Altre linee di pensiero suggeriscono di lavorare (e quindi girare) meno possibile il terreno smuovendolo semplicemente con una forca a lame piatte per favorire la sua aerazione e procedendo con una concimazione di superficie.

Chi dovrà piantare le essenze nei vasi non farà altro che rimuovere i primi 5-10 centimetri di terreno di superficie, mettere il concime organico e poi coprire col terreno prima asportato.

Una volta lavorato e fertilizzato, il terreno si livellerà l'appezzamento con un rastrello metallico.

In primavera sarà sufficiente rimuovere le eventuali erbe infestanti cresciute durante l'inverno con il rastrello o con una paletta ed il terreno è pronto per la semina o la piantumazione.

2) MESSA A DIMORA E CURA DELLE PIANTE

LA PIANTUMAZIONE

Le piante possono essere seminate o piantumate a seconda delle esigenze; per un pronto effetto si consiglia di acquistare dal vivaista o nella grande distribuzione le piante già sviluppate.

In quest'ultimo caso bisognerà constatare lo stato di salute delle piante, la loro crescita, le eventuali malattie e se sono state sottoposte a stress idrici, colpi di caldo o di freddo e carenza di luce.

Generalmente il vivaista di fiducia fornisce maggiori garanzie di qualità rispetto alla grande distribuzione.

La semina delle piante avviene per quelle varietà di rapido sviluppo particolarmente resistenti e utilizzate in quantità considerevole (es. il prezzemolo); la semina si pratica a spaglio o in postarelle da fine marzo a maggio avendo cura di interrare il seme ad una profondità una-due volte la dimensione del seme. Per favorire la germinazione il suolo dovrà essere tenuto costantemente umido. Nel caso le piantine fossero troppo fitte, è consigliabile un trapianto in altre porzioni di terreno; questo favorirà una corretta crescita di tutte le piante.

Se si acquistano le piante (es. rosmarino o salvia) sarà sufficiente scavare una buca nel terreno precedentemente lavorato, bagnare l'interno dello scavo e, quando l'acqua è stata assorbita, interrare le radici innaffiando ancora il suolo.

La pianta deve essere interrata fino al colletto (zona di transizione in cui finiscono le radici ed inizia il fusto).

MANUTENZIONE E CURE

Nei giorni successivi la piantumazione si dovrà porre particolare attenzione alle piante, fornendo loro la giusta quantità d'acqua (preferibilmente nelle ore serali), cercando di non bagnare le foglie.

Oltre agli innaffiamenti periodici quando le piante lo richiedono, le manutenzioni implicano principalmente l'estirpazione delle erbacce, la rimozione dalle piante di foglie o rami secchi e il controllo generale dello stadio di salute.

La protezione del terreno con materiale organico, la pacciamatura, può essere utile per mantenere l'umidità del suolo evitando che il vento lo colpisca direttamente ed il sole lo essicchi; inoltre impedisce la crescita di malerbe e aumenta la quantità di humus nel terreno.

Le piante aromatiche sono generalmente essenze robuste e difficilmente presentano malattie crittogamiche o parassitarie al punto di creare problemi al loro sviluppo.

Se posizionate nel luogo giusto e ben curate, in poche settimane le essenze si svilupperanno, aumentando la loro qualità cromatica e l'intensità degli aromi.

Una volta realizzata l'aiuola delle piante aromatiche e dei fiori, essa deve essere costantemente curata: pulizia dalle foglie e dai rami secchi, eliminazione delle malerbe, annaffiature, sono pratiche necessarie per mantenere in buono stato le piante.

Nella realizzazione nell'ambito scolastico sarà molto importante definire e nominare degli studenti (e, nelle vacanze estive, responsabilizzare il custode) incaricati del mantenimento e la cura delle essenze aromatiche.

Attenzione: le piante messe in vaso sono più soggette alla disidratazione durante i mesi caldi.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

La raccolta destinata al consumo delle essenze aromatiche può avvenire lungo tutto l'arco dell'anno, se si tratta di piante perenni come il rosmarino o l'alloro. In generale, il periodo migliore per la raccolta di foglie o rametti è prima della fioritura, quando maggiore è la concentrazione di sostanze aromatiche nella pianta. Nel caso di alcune piante (es. il basilico) è anche opportuno eliminare i fiori perché la pianta sviluppi maggiormente l'apparato fogliare.

TEMPO BALSAMICO	PIANTA
Marzo	Cappero, genziana
Aprile	Dente di leone (tarassaco)
Maggio	Acetosella, camomilla, prezzemolo
Giugno	Achillea, borragine, dragoncello, malva, rosmarino, salvia, timo
Luglio	Alloro, assenzio, basilico, cumino, lavanda, melissa, menta, origano
Agosto	Aglione, cipolla, coriandolo, finocchio, maggiorana, peperoncino, prezzemolo
Settembre	Aneto, capperi, rafano, dente di leone (tarassaco)
Ottobre	Genziana, ginepro, malva
Novembre	Alloro

Per l'asportazione di parti del vegetale è preferibile usare una cesoia o una forbice tagliente avendo cura di non menomare eccessivamente la pianta, soprattutto se è ad uno stadio iniziale di sviluppo. Prima del consumo la parte di erba raccolta deve essere lavata con un panno umido o sotto l'acqua corrente; si consiglia di raccogliere i vegetali poco prima dell'uso, in quanto migliori saranno le loro caratteristiche organolettiche.

PORZIONE DI PIANTA	PIANTA	TEMPO DI RACCOLTA
Radici e rizomi	Angelica, rafano	In autunno o in primavera
Bulbi	Aglione, cipolla	Dopo la fioritura
Fiori	Camomilla, lavanda...	All'inizio della fioritura
Foglie	Basilico, prezzemolo...	Prima della fioritura
Rametti o steli	Borragine, finocchio	Prima della fioritura
Semi e frutti	Cumino, coriandolo, senape, ginepro	Poco prima che la pianta cominci a seccare

Per le piante annuali la conservazione durante l'inverno diviene quasi obbligatoria e può essere eseguita principalmente tramite l'essiccazione o il congelamento di radici, rizomi, bulbi, fusti, rametti, foglie e fiori. Entrambi le pratiche variano da un'essenza all'altra e devono essere fatte da marzo a novembre, a seconda del tempo balsamico.

Un aspetto critico del congelamento è la perdita parziale del sapore e quasi totale dell'odore, perdite che possono essere contenute se i vegetali vengono congelati sotto vuoto. Le erbe sono utilizzate anche per insaporire gli oli alimentari e per aromatizzare i liquori. Altri metodi di impiego delle essenze aromatiche sono quelli medicinali ed erboristici tramite decotti, infusioni, estrazione degli oli essenziali.

4) LE PRINCIPALI PIANTE AROMATICHE



ALLORO (*Laurus nobilis*)

L'alloro viene largamente impiegato nella nostra cucina ed essendo pianta sempreverde è disponibile fresco ogni volta che necessita.

Poche foglie di questa essenza danno un particolare profumo ad arrostiti, umidi, carni allo spiedo, pesci; è molto usato per aromatizzare verdure conservate sotto olio e l'aceto.

Ha proprietà digestive, antisettiche, espettoranti.

Coltivazione: l'alloro cresce senza problemi in qualsiasi tipo di terreno, ama il sole e va posizionato al riparo dai venti freddi.

Soffre le forti gelate invernali. Si può piantare in vasi ricchi di terriccio.

È una pianta vigorosa che non teme le frequenti potature.

Si consiglia di acquistare la piantina dopo la fine dell'inverno.

Raccolta: le sue lucide foglie possono essere raccolte fresche lungo tutto l'arco dell'anno.

BASILICO (*Ocimum basilicum*)

Nelle zone a clima temperato il basilico va piantato in piena terra ogni anno in quanto non riesce a resistere all'inverno.

Questa splendida pianta cresce bene in vasi sui davanzali e sui balconi. Le sue foglie vengono utilizzate abbondantemente in cucina grazie al suo delizioso aroma.

Ottimo per stufati, nelle salse, indispensabile per realizzare il pesto genovese, può aromatizzare l'olio e le grappe.

Ha proprietà antistress, insettifughe e digestive.

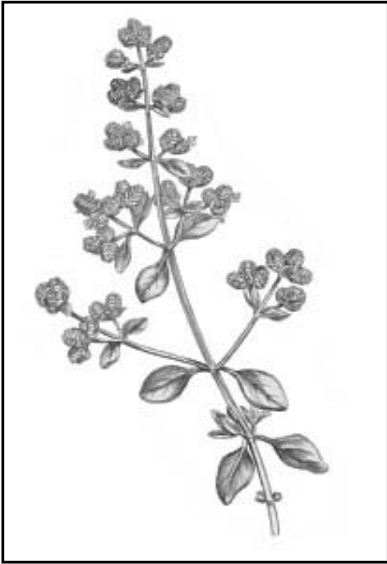
Coltivazione: si può coltivare in vasi che durante l'inverno verranno ritirati in ambienti più caldi.

Ha bisogno di terreni asciutti, leggeri e deve essere posizionato in pieno sole, anche se cresce ugualmente a mezz'ombra. L'irrigazione deve essere frequente nei periodi di maggiore secco e calore.

Per favorire il suo sviluppo e per mantenere le sue proprietà aromatiche è consigliabile eliminare i fiori.

Raccolta: cogliere le foglie quando sono bene sviluppate e utilizzarle fresche. Si consiglia di tagliare le piante alla base all'inizio dei primi freddi e farle seccare a testa in giù in un luogo arieggiato e ombroso. Si possono congelare separando le foglie tra loro.





MAGGIORANA (*Origanum majorana*)

Ha un aroma delicato utile ad arricchire umidi e ripieni di selvaggina. È utilizzata per la pratica conserviera. Si sviluppa attraverso brevi fusti ricchi di rametti. Utilizzata in erboristeria per le sue proprietà antispastiche per lenire le emicranie.

Coltivazione: cresce in climi temperati o caldi in terreni di medio impasto e fertili. Non soffre l'esposizione al sole anzi, i raggi solari aumentano le sue proprietà aromatiche. Si può seminare all'inizio della primavera o mettere a dimora la piantina in primavera avanzata. Richiede annaffiature costanti nel periodo secco.

Raccolta: si asportano le sommità della pianta durante l'estate, anticipando la fioritura. Le sue parti disseccate avranno un inconfondibile aroma.

MELISSA (*Melissa officinalis*)

Questa pianta perenne possiede un aroma caratteristico simile a quello del limone ed è utile per aromatizzare le confetture, gli infusi, la frutta cotta.

Viene chiamata anche Citronella.

La pianta è vigorosa e tende a svilupparsi rapidamente. Le pelose foglie cuoriformi della Melissa sono inconfondibili. Le sue proprietà calmanti sono ovunque riconosciute.

Coltivazione: la melissa predilige terreni freschi, a mezzo sole, fertili.

I cespi possono essere suddivisi per la sua propagazione in primavera o in autunno.

È molto utile per la realizzazione di bordure di aiuole o grossi vasi.

Annaffiare nel periodo secco e caldo.

Raccolta: le foglie vengono prelevate prima della fioritura.



MENTA (*Mentha* spp.)

È forse la più conosciuta del genere delle Labiate perenni; si conoscono una ventina di specie, tra cui la mentuccia e la menta piperita, usate per aromatizzare bevande, sciroppi o liquori a cui conferiscono proprietà digestive. Ha il fusto quadrangolare con foglie opposte a margine dentato.

Coltivazione: la menta richiede un terreno fresco di medio impasto, anche se per sviluppare appieno il suo aroma ha bisogno di sole e di concime. Si trapianta e moltiplica per stoloni prelevati in primavera. Cresce bene anche nei vasi.

Raccolta: utilizzare le foglie fresche quando occorrono. Vengono utilizzate anche le sommità fiorite nel pieno dell'estate. Queste parti vegetali possono essere essiccate per la conservazione.

NASTURZIO (*Tropaeolum majus* e *Tropaeolum minus*)

Questa pianta annuale ha molte utilità: offre bellissimi fiori, è usato come deterrente dai parassiti, le sue parti sono commestibili. Gli inglesi consigliano le sue foglie come aromatizzante per le insalate e i formaggi freschi. Il suo sapore simile al pepe fanno apprezzare i suoi fiori; i semi immaturi possono essere usati al posto dei capperi.

Coltivazione: è una essenza rustica che richiede poche cure culturali crescendo in ambienti diversi; ha bisogno di posti mediamente soleggiati e terreni non particolarmente fertili. Si semina in primavera avanzata a dimora; per una fioritura tardiva può essere seminato a fine agosto. Teme il gelo ma anche il forte caldo estivo. È una pianta utile per le decorazioni floreali.

Raccolta: cogliere le foglie nel pieno dell'estate prima della fioritura facendole seccare; i fiori vanno mangiati freschi.



ORIGANO (*Origanum vulgare*)

Pianta perenne molto usata nella cucina mediterranea, forma cespi folti con foglie ovate e fiori rossastri o bianchi. È detta anche menta bastarda per le sue analogie con quest'ultima essenza. Un aroma forte adatto a preparare sughi, pizza, carni. Viene utilizzata per curare l'inappetenza e per il meteorismo.

Coltivazione: predilige terreni asciutti e ben esposti al sole. Si moltiplica per divisione dei cespi. È tranquillamente coltivato in vaso, acquistando la pianta in primavera. Teme il gelo e gli eccessi idrici.

Raccolta: durante tutto il periodo caldo. Sul finire dell'estate si possono raccogliere le foglie e le cime fiorite per l'essiccazione.

PREZZEMOLO (*Petroselinum hortense*)

Questa essenza biennale è fondamentale in cucina per la sua caratteristica di non sopraffare mai il gusto naturale di un cibo. Va aggiunto ai cibi alla fine della cottura. Le sue foglie fresche contengono elevate percentuali di vitamina C e A, sono bi-tripennate e dentate. Ha proprietà diuretiche, depurative e antianemiche.

Coltivazione: cresce bene in terreni ricchi di humus, umidi, non troppo esposti al sole. Si semina in piena terra da marzo a settembre; nei periodi più caldi è opportuno coprire per alcuni giorni il terreno appena seminato con fogli di carta per favorire la sua lenta germinazione ed evitare la crescita di erbacce.

Raccolta: Cogliere le foglie ben sviluppate al momento dell'uso. La sua essiccazione è spesso difficile, mentre è auspicabile la conservazione attraverso il congelamento, preferibilmente sotto vuoto.





ROSMARINO (*Rosmarinus officinalis*)

Cespuglio aromatico perenne molto diffuso nelle aree mediterranee per la sua utilità in cucina.

La pianta forma un arbusto legnoso le cui foglie vengono usate per arrosti, legumi, sughi, minestre.

Favorisce l'appetito e la digestione.

Coltivazione: Il rosmarino cresce bene in terreni leggeri, asciutti ed esposti al sole.

Resiste alle gelate invernali purchè posizionato in luogo riparato a sud.

Nel primo inverno dopo la piantumazione proteggere il vegetale con una pacciamatura e un film plastico.

Raccolta: Durante tutto l'arco dell'anno.

I rametti possono essere essiccati a testa in giù.

SALVIA (*Salvia officinalis*)

L'erba salvia è un'essenza aromatica molto importante. Pianta usata per arrosti, involtini, sughi ma anche per le sue virtù medicinali quale battericida, diuretica, antisettica. I suoi fusti sempreverdi possono raggiungere gli 80 centimetri di altezza con foglie verdi-grigiaste rugose e ricoperte da peluria.

Coltivazione: Vegetale poco esigente che non ama il troppo umido, né terreni troppo acidi.

Vuole il sole ed il caldo e resiste alle gelate invernali purchè esposta a sud, a riparo dalle correnti fredde.

Raccolta: Per ottenere una buona concentrazione di oli aromatici dalle sue foglie si consiglia di attendere la raccolta nel secondo anno dalla messa a dimora.

I rametti possono venire seccati o consumati freschi dato che si tratta di una specie sempreverde perenne.



ALTRE PIANTE AROMATICHE

AGLIO (*Allium sativum*): è largamente usato in gastronomia e per le sue proprietà terapeutiche. Ha effetti antiipertensivi, disinfettanti, digestivi e vermifughi. È ricco di vitamine.

DRAGONCELLO (*Artemisia dracunculus*): in cucina è utilizzato in salse, insalate, ma anche con piatti di pesce, pollame e frittate. L'infuso ha proprietà toniche e digestive.

ERBA CIPOLLINA (*Allium schoenoprasum*): si consuma fresca, viene aggiunta a insalate, zuppe, frittate e salse alle quali conferisce un aroma che ricorda quello della cipolla.

LAVANDA (*Lavandula officinalis*): coltivata per la sua bellezza ed il suo profumo, si usa per produrre detergenti ed infusi.

TIMO (*Thymus spp.*): è utilizzato in cucina e per le sue proprietà antisettiche e digestive.

4) L'ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO A SCUOLA

MATERIALE NECESSARIO

- Vanga e/o forca a lame piatte per aiuole maggiori di un metro quadro, altrimenti usare palette metalliche da giardinaggio;
- rastrello metallico;
- compost o letame animale (10 kg per m² di terreno);
- annaffiatoio;
- opzionale: guanti da giardinaggio (si consiglia il contatto fisico a mani nude con la terra);
- secchi o carriola;
- piante aromatiche consigliate: rosmarino, salvia, nasturzio, menta, alloro, basilico, melissa;
- bulbi di fiori consigliati: crocus, giacinto, tulipano, iris.

ESEMPIO DI SCHEDA DEI LAVORI E DEI LABORATORI REALIZZATI

Nel corso del progetto annotare i seguenti dati:

- Scuola e classe
- Data (anno, mese, giorno)
- Individuazione del terreno prescelto: dove, perché
- Studio posizionamento delle piante: esposizione solare, quante, dove, come
- Lavori di preparazione del terreno eseguiti (es. vangatura, eliminazione dei sassi o delle erbacce)
- Messa a dimora piante: quando, come, quali essenze
- Materiale impiegato
- Persone coinvolte
- Incaricati annaffiatura piante
- Controllo periodico stato delle piante e manutenzione: date, esito controllo, interventi effettuati
- Raccolta
- Come vengono utilizzate le essenze
- Disegni piante e/o aiuola
- Lavori di gruppo e laboratori olfattivi, del tatto e del gusto realizzati

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- AA.VV., Giocopercorso isolaboschina, ARF
- Allodi M. e Sicchi R., Il giardino tematico, Verde ambiente e società Lombardia
- Calzolari V., L'albero, il sistema verde, l'identità urbana, Tomo
- Caspari C. e Schauser T., Guida all'identificazione delle piante, Zanichelli
- Consonni G., La flora insubrica, Nani
- Da Legnano L., Il libro completo delle erbe aromatiche, Mediterranee
- Gibbons B., Il giardino abitato, Zanichelli
- Legambiente Lombardia, Come coltivare un orto biologico
- Legambiente Roma, Voglia di verde, Percorsi di educazione ambientale (Collana Lavori in corso)
- Messeguè Marc, Seguendo la natura, Giorgio Mondadori
- Seymour J., Il libro dell'orto frutteto, Mondadori
- Zoppi M., Progettare il verde, Alinea

Dispensa curata e realizzata dal dott. Stefano Marcora per il CREA della provincia di Varese

Illustrazioni: pag. 2 Sergio Luoni; pagg. 3 e 6 Sabrina Luoni; pagg. 9 (Alloro), 10 (Melissa e Menta), 11 (Prezzemolo) e 12 (Rosmarino e Salvia) tratte da "Koebler's Medicinal-Plants", 1887; pag. 9 (Basilico) tratte da "Afbeeldingen der artseny-gewassen met derzelver Nederduitsche en Latynsche beschryvingen", 1796; pagg. 10 (Maggiorana) e 11 (Origano) tratte da "Medical Botany", 1793; pag. 11 (Nasturzio) tratta da "A supplement to Medical Botany", 1794.

Copertina: Maurizio Giani

CREA

Centro Regionale per l'Educazione Ambientale in provincia di Varese

Via Busca, 14 – Varese

Tel. 0332.241519 – Fax 0332.280401

E-mail: crea.va@comune.varese.it

La Regione Lombardia è l'ente che ha dato vita ai Centri Regionali (o di Riferimento) di Educazione Ambientale - CREA, i quali hanno sede territoriale in ogni provincia. Questi centri, finanziati con il contributo regionale, hanno lo scopo di infondere la responsabilità e la coscienza ambientale tra la cittadinanza.

Il Comune di Varese conduce dal punto di vista amministrativo e gestionale il CREA per tutta l'area della provincia di Varese. La sede del CREA è a Varese, in uno degli stabili di proprietà pubblica.

Legambiente è l'Associazione che gestisce i programmi tecnici del CREA nella provincia di Varese, proponendo i percorsi, organizzando e divulgando l'educazione ambientale.

La presente dispensa può essere liberamente ridistribuita ed il suo contenuto utilizzato per scopi educativi e didattici non commerciali purché vengano citati gli autori e le fonti relative a testi, tabelle, grafici ed illustrazioni di cui viene fatto uso.

Edizione aggiornata al marzo 2007



Regione Lombardia



Comune di Varese



CREA Varese



LEGAMBIENTE