

A close-up photograph of a butterfly with vibrant orange wings, black markings, and a white border with blue spots. The butterfly is perched on a purple lavender flower. The background is a soft, out-of-focus green.

# Introduzione alla coltivazione delle aromatiche

—



**IL VALORE DELLE AROMATICHE**

Le aromatiche qui descritte conferiscono profumo e sapore come nessun'altra pianta: le erbe da cucina sono una miniera di aromi per qualunque cuoco, con un potere quasi alchemico di trasformare anche il più semplice dei piatti. Si possono usare in forma di seme, fiore o foglia; si possono cucinare e consumare a tavola, o usare per infusi e drink. Compagnano nei gin artigianali, nei cubetti di ghiaccio, in sciroppi per cocktail e in piatti con ingredienti della natura o dell'orto: gli chef dei migliori ristoranti sanno infatti che spesso l'unico modo per catturare il loro aroma elusivo è coltivarle da sé e raccogliercle al momento, a un passo dalla cucina.

Fin dai primi approcci dell'uomo alla raccolta e alla produzione delle colture, le aromatiche hanno fatto parte della nostra alimentazione ed economia.

Tralasciando i molti impieghi culinari, sono state impiegate per tingere i tessuti, curare i malati, profumare il corpo e la casa e persino usate come denaro.

Oggi queste erbe costituiscono la base (sia in forma naturale che sintetica) di molte medicine e rimedi; si trovano nei bouquet di fiori recisi; si utilizzano per profumi e tinture; e sono preziose per gli animaletti del giardino. In breve, è difficile pensare a un gruppo di piante più utili per l'umanità delle aromatiche: ed è in base a questo concetto che sono state descritte le piante qui illustrate.

Dal punto di vista botanico un'erba è una pianta che ha steli perlopiù carnosi e non legnosi (da cui il termine 'erbaceo'), anche se l'assortimento di piante contemplato dalla definizione di erbe aromatiche è ben più ampio (pur

escludendo le più note piante a uso alimentare).

Molte delle aromatiche usate nei secoli come rimedi oggi sono identificate dal nome scientifico – la specifica *officinalis* indica che un tempo la specie era usata dai farmacisti, e le aziende farmaceutiche si affidano alle piante forse più di quanto non vogliano ammettere. Sono in molti a essere consapevoli del potere sedativo del papavero da oppio (tutt'ora fonte principale della morfina), e forse ad avere sentito parlare del chinino (dalla corteccia del genere *Cinchona*, la prima cura scoperta per la malaria); ma che dire della *Dioscorea*, che ha permesso lo sviluppo di molti steroidi e di contraccettivi orali?

Le aromatiche sono tutt'attorno a noi; molti giardini già ne annoverano alcune i cui usi sono noti, e altre i cui usi non lo sono: questo libro è un'ottima fonte di idee e suggerimenti sulle scelte da compiere. La loro coltivazione può diventare avvincente anche per chi non ha un giardino. Cominciate con il gruppo delle principali erbe da cucina (basilico, timo, menta, rosmarino) e poi spingetevi oltre, siate avventurosi e provate a coltivare qualcosa di nuovo... le aromatiche non vi deluderanno mai.

**LIVELLI DI RUSTICITÀ**

Ogni essenza qui illustrata è associata a un livello di rusticità, una classificazione stabilita dalla Royal Horticultural Society (RHS) a indicare quanto una pianta riesca a prosperare dalle temperature torride a quelle più gelide. Le piante collocate nelle Zona 1-2 amano ambienti privi di gelo per tutto l'anno; alcune amano temperature minime ancor più alte.



Le piante che sopravvivono alle gelate si collocano nella zona 3 e più, mentre livelli di rusticità superiori indicano più basse temperature, anche sotto il punto di congelamento. Altri dettagli sui livelli di rusticità sono reperibili sul sito web di RHS (<https://www.rhs.org.uk>).

**AROMATICHE INDISPENSABILI**

In ogni giardino – fosse anche una semplice collezione di vasi sul davanzale – c'è spazio per una o due aromatiche. Questo libro illustra oltre settanta tra le aromatiche più comuni, preziose e facili da coltivare. Come sceglierle dipende dall'uso che se ne vuole fare.

Le aromatiche aggiungono forma e colore: qui la salvia porpora crea un contrasto con la maggiorana dorata.

*Aromatiche per cuochi*

Quasi ogni erba aromatica è utile in cucina: gli aromi da esplorare sono innumerevoli. Ottimi punti di partenza sono: rosmarino, timo, basilico, erba cipollina, origano, dragoncello, peperoncino, finocchio, menta, prezzemolo, salvia, acetosa, santoreggia, cicoria e aglio orsino.

*Aromatiche per fornai*

Tra le più versatili vi sono erba



Luigia, timo, rosmarino, lavanda, angelica, menta, finocchio, zafferano, alloro, cardamomo, calicanto estivo, finocchiella, pelargonio odoroso, sambuco, rosa, viola mammola e zenzero.

#### *Aromatiche per bevande*

Che sia un tè o un drink alcolico, tutte queste aromatiche si prestano per infusi e bevande: erba Luigia, timo, finocchio, camomilla, melissa, rosa e sambuco. V. anche alla voce Tisane, pp. 60–1; e Aromatiche per cocktail, pp. 104–105.

#### *Aromatiche per artigiani e fioristi*

I fiori più facili da essiccare, durevoli e con un buon profumo sono: millefoglio agerato, anice menta, erba Luigia, aneto, lavanda, alloro, menta, rosa, rosmarino e matricale. V. anche Aromatiche come fiori da taglio, pp. 54–5; e Ghirlande di aromatiche, pp. 130–31.

#### *Aromatiche per la fauna*

Quasi tutte le aromatiche sono amate da api, farfalle e molti altri animalletti:

I fiori dell'erba cipollina attraggono api di ogni tipo.



lavanda, erba cipollina, finocchio, mentuccia, calendula, menta, issopo, origano, melissa, rosa, sambuco, viola mammola, nasturzio e ortica.

#### **ERBE DI FACILE COLTIVAZIONE**

Coltivare piante è un processo piuttosto semplice: basta dar loro luce, acqua, nutrienti e spazio per potersi sviluppare; alcune specie, però, sono più esigenti di altre. Per questo è bene che il principiante cominci con piante rustiche e affidabili. Per fortuna molte aromatiche sono essenze fedeli e attendibili, per cui la scelta è ampia.

#### *Consigli per una buona riuscita*

Scegliete piante adatte alle condizioni di coltivazione. Assicuratevi che siano idonee al clima: alcune erbe sono totalmente rustiche, altre temono il gelo, altre ancora devono essere stare al caldo tutto l'anno. Per alcune piante tropicali si devono considerare i livelli di umidità e di luce. Cominciate con una o due piante e create il vostro orto per gradi, così che la coltivazione di nuove piante sia sempre coronata dal successo e non fallisca per la troppa ambizione.

#### *Aromatiche facili per un vaso da davanzale*

Timo, peperoncino, basilico, menta, prezzemolo e pelargonio odoroso.

#### *Aromatiche facili per un vaso grande da esterno*

Menta, origano, timo, rosmarino, lavanda, alloro, nasturzio, calendula, viola mammola, erba cipollina, erba Luigia e prezzemolo.

#### *Aromatiche di facile coltivazione per piena terra*

Erba cipollina, rosmarino, lavanda, alloro, origano, nasturzio, calendula, viola mammola, borragine, finocchio, melissa, salvia, sambuco, ortica, timo e acetosa.

#### **ATTREZZATURA**

Per avviare e mantenere un orto di aromatiche basta poco. In caso di budget contenuto, gran parte degli attrezzi si possono prendere a prestito dalla cucina.

#### *Attrezzi indispensabili*

- piccolo annaffiatoio con beccuccio lungo e stretto per raggiungere la base delle piante da interno;
- annaffiatoio più grande con rosetta per le piante da esterno;
- cesoie a doppia lama;
- trapiantatoio a manico lungo;
- forca a manico lungo;
- vanga;
- tridente;
- rastrello;
- terriccio, sia per invasare che per

Le aromatiche si possono coltivare seguendo schemi geometrici o in filari.



pacciamare aiuole e bordure;

- fertilizzanti: granuli a rilascio lento da incorporare al compost o liquidi da diluire nelle irrigazioni.

#### *Utili attrezzi supplementari*

- tubo per acqua;
- sega a mano;
- aste o altri sostegni;
- rafia/spago morbido per giardinaggio;
- etichette, per identificare aree seminate o specie nell'orto di aromatiche;
- semenzai e vasetti;
- mini-serra riscaldata per coltivare i peperoncini;
- nebulizzatore;
- guanti da giardinaggio

#### **SUBSTRATO, CONDIZIONI E PREPARAZIONE DEL TERRENO**

Per fiorire, le nuove piante da fiore devono essere poste in posizione idonea, sia per tipo di suolo che per luminosità, riparo e temperatura. La pianta potrebbe crescere anche altrove: sino a una certa misura si può derogare a una o l'altra di

Più aromatiche possono essere ospitate in un unico grande vaso.





queste condizioni.

Per coltivare piante meno rustiche in condizioni più fredde rispetto a quelle ideali in inverno si possono utilizzare protezioni. Le principali caratteristiche del terreno sono tipo e drenabilità. Anche il pH può condizionare la crescita, ma solo se molto sbilanciato (fuori da un range di 6 – 7,5); comunque gran parte del terreno è adatto a quasi tutte le piante. Il tipo di terreno indica se è argilloso, limoso o sabbioso. In genere, i terreni argillosi trattengono l'acqua e i nutrienti rispetto a quelli sabbiosi, che sono drenanti ma si crepano in presenza di clima secco, e in primavera impiegano di più a scaldarsi. Il suolo ideale è un mix dei tre tipi, con aggiunta di materia organica (compost o stallatico maturo): così si conserva l'equilibrio dell'ecosistema del substrato e si mantengono livelli ottimali di acqua e nutrienti. Tutti i terreni sono migliorabili con una pacciamatura di materia organica, che verrà incorporata da lombrichi e altri animalletti.

Il miglior suolo e condizioni per un orto di erbe dipendono dal tipo di essenze. Le erbe a foglia aromatica amano posizioni calde e substrati drenanti (es.: rosmarino, lavanda e timo); altre ombra e terreni umidi (es.: menta, consolida e aglio orsino). Scegliete le erbe più adatte al vostro giardino, e coltivate le altre in vaso.

#### *Preparare la messa a dimora*

Prima di allestire una nuova parcella di terra vangate in profondità per rimuovere sassi e infestanti – radici incluse – poi coprite con un abbondante strato di materia organica decomposta.

Incorporatela con la forca e poi calpestate per eliminare le sacche d'aria (ma non compattate troppo). Col rastrello tirate la superficie pianeeggiante. È l'ora di piantare. Disponete le piante ancora in vaso, così da poter modificare lo schema se necessario; poi interrare ed eliminate i segni delle impronte col rastrello.

#### **ERBACEE PERENNI**

Le perenni sono piante che rispuntano ogni anno. Pur annoverando arbusti e alberi a fusto legnoso, il termine 'perenne' si riferisce perlopiù a piante perenni erbacee (o non legnose) e subarbusti. Le perenni sono tra le piante di più facile coltivazione: richiedono poca manutenzione e non sono soggette a molti problemi che affliggono le annuali a rapida crescita e dal fusto tenero. Possono essere sempreverdi: mantengono cioè il fogliame, o buona parte, per tutto l'anno, come la viola mammola; oppure erbacee: in autunno le foglie e fusti appassiscono, ma le radici

Le cassette di legno sono gradevoli ed efficaci contenitori per aromatiche.



sopravvivono e per buttare nuovi getti in primavera. Piante erbacee perenni includono menta, melissa, levistico, erba cipollina, finocchio e acetosa.

#### *Acquistare le piante*

Se comprate in garden center, vivai o negozi, capovolgete la pianta togliendola dal vaso per controllare la salute delle radici, e che sia ben accettata ma non abbia feltro radicale. Assicuratevi anche che il fogliame sia sano. Se acquistate la pianta nella fase di sviluppo potrete controllarne la salute, identificarla e odorarne le foglie per riconoscere le migliori cultivar, ecc. Tuttavia le aromatiche sono solitamente più convenienti in inverno.

#### *Messa a dimora*

È meglio piantare le perenni in primavera o autunno, quando il suolo è caldo e umido. Prima preparate il terreno e irrigate in abbondanza. Preparate una buca più ampia ma non più profonda del vaso, capovolgete la pianta per estrarla

Una piccola aiuola rialzata è un ottimo orticello di erbe per principianti.



e ponetela nella terra. Riempite bene tutt'attorno senza lasciare tasche d'aria tra il terreno e l'apparato radicale, e irrigate.

#### *Manutenzione*

Dotate le piante di sostegni – stecche, supporti di fil di ferro, tutori – prima che ne abbiano bisogno e assicuratele a essi durante la stagione. Gran parte delle perenni beneficiano di un taglio dopo la fioritura (diventando a volte disordinate) e buttano nuove foglie. Si possono accorciare i fusti delle erbacee perenni in autunno (per evitare che si auto-disseminino) o in tardo inverno (per fornire cibo e riparo alla fauna del giardino).

#### **ARBUSTI E ALBERI**

Le aromatiche che crescono in forma di arbusto e albero non sono esclusiva dei grandi giardini; alcune prosperano anche in grossi vasi, e quando sono giovani possono prestarsi persino a un davanzale. Agrumi, rosmarino, erba

Innaffiate tutte le aromatiche piantate di recente finché non saranno ben accestite.





Luigia, alloro, lavanda e mirto ne sono tutti esempi. Tuttavia, arbusti quali rosa, sambuco e, nei climi più caldi, noce moscata, devono essere posti in piena terra o in grandi aiuole rialzate e avere molto spazio. Rampicanti come il pepe nero possono stare al coperto – in realtà nei climi temperati molte piante avranno bisogno del calore supplementare di una veranda, ampia finestra o serra – ma prima di interrare considerate l'altezza finale.

#### *Acquistare le piante*

Alcuni alberi e arbusti sono reperibili a radice nuda, sono cioè forniti durante la stagione di dormienza senza vaso né substrato. Le piante a radice nuda sono più economiche di quelle in vaso, ma sono disponibili solo in inverno. A volte si trovano con il loro 'pane di terra': vengono cioè dissotterrate e vedute con le radici avvolte in tela di juta assieme a un piccolo quantitativo di terra o substrato. Prima di acquistare le piante in vaso sfilatele dal contenitore per controllarne le radici e valutarne lo stato di salute, come per le perenni (v. *Acquistare le piante*, p. 13).

#### *Messa a dimora*

Alberi e arbusti si svilupperanno nel terreno per lungo tempo, per cui conviene preparare al meglio il sito prima della messa a dimora. Scavate una buca larga una volta e mezza o due il sommo del vaso o del pane di terra o del colletto delle radici nude (il punto in cui le radici confluiscono nel fusto). Quando interrate un albero alto già almeno 1,5 m, o un rampicante che necessita di sostegno, prima della

pianta posizionate un tutore o una struttura. Con il forcone smuovete la base della buca per assicurarvi che il terreno non sia troppo compatto, ed eliminate le infestanti tutt'attorno. Se piantate in vaso, riempitelo parzialmente di terriccio universale. Piantate così che il colletto sia a livello della superficie del terreno/terriccio. Se necessario, aggiungete terra alla base per alzare la pianta, poi altra ancora intorno alle radici. Con il tallone (o con le mani se la pianta è in vaso), compattate il terreno tutt'attorno per garantire un buon contatto terreno-radici. Poi innaffiate in abbondanza.

#### *Manutenzione*

Nei primi mesi innaffiate abbondantemente arbusti e alberi appena messi a dimora; successivamente innaffiate al bisogno. Successivamente basterà una pacciamatura annuale di compost attorno alla base (ma non a contatto coi fusti); tuttavia ad alcuni esemplari in vaso giovano un fertilizzante liquido nella stagione di crescita e un rinvaso autunnale.

Controllate le piante prima dell'acquisto: devono essere ben accestite ma prive di feltro radicale.



#### **ANNUALI E BIENNIALI**

Le piante annuali sono quelle che germinano da seme, fioriscono, vanno a seme e muoiono in un'unica stagione. Per completare lo stesso processo le biennali impiegano invece due stagioni: mettono le foglie nel primo anno e fioriscono e muoiono nella primavera o estate dell'anno dopo. Basilico, aneto, borragine, basilico cinese, santoreggia annua e nasturzio sono tutte aromatiche annuali, mentre le biennali includono prezzemolo e cumino dei prati. Esistono anche perenni che, in climi temperati o per fare un miglior uso della pianta, sono trattate come annuali, come peperoncino e cicoria. Non richiedendo un investimento di tempo a lungo termine né troppo spazio, ed essendo meno costose, le annuali sono ottime per familiarizzare con la coltivazione delle erbe. Inoltre, sviluppando un fitto fogliame in poco tempo, popolano il giardino rapidamente, costituendo ottimi 'riempitivi' in attesa che le grandi perenni tornino a riempirlo.

Raccogliere regolarmente le foglie da usare in cucina contribuirà a tenere sotto controllo la forma.



#### *Acquistare le piante*

Annuali e biennali sono acquistabili in forma di seme e, in base all'essenza, in forma di piantina. Nel comprare i semi controllate la 'data di scadenza' della semina, garanzia di germinabilità. Le piantine devono avere un aspetto sano e nessuna traccia di parassiti o malattie. Privilegiate essenze basse e compatte, non esili e bislunghe: si trasformeranno più facilmente in piante più sane e dalla forma armoniosa. Non comprate mai giovani annuali già fiorite, perché si esauriranno ancor prima di poter offrire un vero raccolto.

È anche possibile trovare grandi piante in vaso, un modo economico per procurarsi erbe annuali. Solitamente contenitori così grandi ospitano più piante seminate contemporaneamente. Innaffiate bene, quindi togliete dal vaso. Con un coltello, oppure a mano, dividete le radici separando le piantine in quattro o cinque gruppi. Ciascuno di essi può essere interrato e, in presenza di spazio, trasformarsi in un insieme significativamente più folto di quanto non sarebbe stato se lasciato nel sovraffollato vaso originario.

L'alloro può trasformarsi in un albero di grandi dimensioni, oppure essere contenuto o allevato ad alberello.





## Millefoglio agerato

*Achillea ageratum* aka dolce achillea, mazza inglese, dolce-Nancy

Fu Achille a battezzare questo genere col suo nome dopo averlo usato per medicare le ferite dei campi di battaglia: l'achillea (*A. millefolium*) ha infatti molti usi medicinali ed è una bella perenne da bordura. Il conspecifico millefoglio agerato è un'ottima aggiunta ad altre aromatiche da cucina, con fiori amati dagli impollinatori.

### MODI D'USO

Le foglie si possono usare da sole, sminuzzate e sparse su patate e riso, o aggiunte alle ricette di pasta. Sono ottime anche associate ad altre aromatiche in forma di infuso per piatti di pollo e pesce, minestre e stufati.

### CENNI CULTURALI

Coltivate in posizione aperta e soleggiata e, se esposto, sostenete gli steli. Il millefoglio agerato tollera molti tipi di terreno, ma predilige suoli ben drenati. Dopo la fioritura tagliate al piede per stimolare una nuova produzione di fusti, poi nuovamente in tardo inverno per eliminare gli apici secchi.

### RACCOLTA

Raccogliete le foglie al momento; congelatele singolarmente. Gli steli fiorali e fogliari si possono recidere e appendere a testa in giù a essiccare.



### RECISO O ESSICCATO

È ideale come fiore reciso per via del fogliame delicato che abbellisce le composizioni. Oppure potete farlo essiccare e usarlo fino a tardo inverno nelle tisane.

Famiglia Asteraceae

Altezza 30-45 cm

Ampiezza 30 cm

Rusticità Zona 7



## Crescione del Brasile

*Acmella oleracea* aka pianta del mal di denti, bottoni del Sichuan, margherita elettrica

Annuale coltivata come curiosità per sorprendere i visitatori del giardino. Se si morde un'infiorescenza si avverte in bocca una sensazione di scossa elettrica e di frizzantezza con, a seguire, un effetto anestetico, il che spiega perché la pianta è nota sia come margherita elettrica che come pianta del mal di denti. A provocare questa sensazione è lo spilantolo, un componente chimico della pianta che si può usare anche come insetticida.

### MODI D'USO

Le foglie e le infiorescenze crude si possono mangiare, ma poiché i dati sulla sicurezza del suo consumo sono limitati, andrebbe assaggiata solo come curiosità e non usata come ingrediente.

### CENNI CULTURALI

Il crescione del Brasile ama suoli ben drenati e soleggiati sia in piena terra che in vaso capiente, preferibilmente in serra. In autunno eliminate le piante morte e riseminate in primavera.

### RACCOLTA

Raccogliete foglie e fiori al bisogno.



Famiglia Asteraceae

Altezza 40-70 cm

Ampiezza 40-70 cm

Rusticità Zona 2



### MEGLIO DEL BOTOX?

Oltre agli effetti anestetici, il contenuto di spilantolo viene sperimentato come alternativa al Botox: spiana le rughe causate dalla perdita di tonicità dei muscoli facciali. Studi clinici dimostrano che il 75% dei pazienti hanno notato gli effetti leviganti già il giorno dopo la prima applicazione.



## Erba Luigia

*Aloysia citriodora*

Un'erba tra le più importanti all'aroma di limone. Basta sfregare tra le dita le foglie oblunghe e leggermente ruvide perché rilascino la loro penetrante fragranza; i delicati fiori bianchi ne fanno un ottimo esemplare da vaso o bordura.

—

### MODI D'USO

Invece che mangiarle, è preferibile usare le foglie per infusioni: tisane o sciroppi di zucchero da usare per dolci, prodotti da forno e cocktail.

### CENNI CULTURALI

Prospera in siti soleggiate e ben drenati dove sverna senza problemi (è decidua). Nei giardini freddi d'estate è meglio coltivarla in vaso posto al sole e trasferirla al coperto d'inverno. In primavera potete lasciando uno scheletro di steli robusti lunghi circa 30 cm; la regolare asportazione delle foglie incoraggia i nuovi getti e tiene sotto controllo la forma dell'arbusto. Gli esemplari tenuti al coperto tutto l'anno sono soggetti ai parassiti da serra.

### RACCOLTA

Raccogliete le foglie da usare al momento. Con quelle essiccate si fanno ottime tisane.

### SCIROPPI DI ZUCCHERO PER INFUSIONE

È facile preparare sciroppi aromatici da conservare per alcune settimane e usare per drink, prodotti da forno e dessert. Mescolate in pari quantità zucchero in grani o a velo e acqua (es.: per 100 g di zucchero usate 100 ml di acqua) in un tegame su fiamma bassa finché lo zucchero non si è sciolto. Portate a leggero bollire, poi togliete dal fuoco e, mescolando, aggiungere le erbe o i fiori. Tante più sono le erbe usate tanto più forte sarà lo sciroppo: una manciata è un buon punto di partenza per circa 200 g di zucchero; la quantità di aromatiche dipende però dall'intensità dell'aroma, per cui sperimentate. Coprite e lasciate in infusione per almeno un'ora, poi filtrate lo sciroppo e imbottigliate. Conservate in frigorifero.



## Aneto

*Anethum graveolens*

Aromatica di lunga tradizione usata ampiamente da molti popoli antichi e moderni per superare svariati malanni e problemi, dalla pertosse alla stregoneria.

—

### MODI D'USO

Si può aggiungere qualche foglia sminuzzata a piatti a base di uova, patate e pesce, o alla maionese per aromatizzarla. È adatto ai cetrioli in salamoia. I fiori verde acido sono una gradevole aggiunta ai mazzolini di fiori recisi, e coi semi si fanno infusioni a scopo medicinale.

### CENNI CULTURALI

L'aneto si coltiva facilmente da seme. Per una rapida produzione di fiori e semi piantate in suolo leggero e ben drenato al sole, o ritardate un po' la fioritura ponendo la pianta all'ombra screziata. Semine scalari assicurano una fornitura di foglie per tutta la primavera e l'estate. In autunno eliminate le piante morte. Per sostenere le piante raggruppatele attorno a tutori per legumi, oppure fornite a ciascuna il proprio.

### RACCOLTA

Per tutta la primavera ed estate tagliate al momento i rametti fronzuti e i fiori. I semi si possono raccogliere in estate (v. p. 68).



### STATUE DI PIUME

Nella bordura di erbacee fate caso all'aneto: le sue belle foglie piumate si ergono sopra molte altre aromatiche e perenni. La pianta è molto apprezzata per le ariose trasparenze e il colore bronzeo.