



MATTEO CEREDA

PIETRO ISOLAN

ERBE *aromatiche*

IL MANUALE ILLUSTRATO DI
"Orto Da Coltivare"
PER SEMINARLE, CURARLE E UTILIZZARLE

G R I B A U D O

illustrazioni di
GIADA UNGREDDA



Buongiorno coltivatori!

Questa è un'anteprima del nostro libro.

Speriamo che la possibilità di sfogliare un po' di pagine vi sia gradita.

Dentro troverete qualche consiglio che potrebbe servire indipendentemente dal libro, incluse le schede specifiche di due piante.

Vi auguriamo buona lettura, ricordandovi che se desiderate proseguire, potete trovare ERBE AROMATICHE (Gribaudo Editore) in tutte le librerie e online su IBS, Amazon, Feltrinelli, Macrolibrarsi.

Un saluto e buone coltivazioni!

Matteo Cereda e Pietro Isolan



INDICE

INTRODUZIONE

Entrate nell'area multimediale 11

1. DOVE TENERE LE NOSTRE PIANTE

1.1 Conoscere le erbe aromatiche 13
1.2 Sole e vento 14
1.3 Spazio vitale e consociazioni 16
1.4 Esempi di progettazione in giardino 18
1.5 La spirale delle aromatiche 22
1.6 Esempi di progettazione in vaso 25
1.7 Tenere le aromatiche dentro casa 27

2. LA SEMINA

2.1 Le regole per una buona semina 29
2.2 Semine e fasi lunari 32
2.3 La semina diretta 33
2.4 La semina in semenzaio 35
L'aglio degli orsi 37

3. TRAPIANTARE LE PIANTINE

3.1 Scegliere le piantine 39
3.2 L'operazione del trapianto 41
San Benedetto e le aromatiche 45

4. LA COLTIVAZIONE IN VASO

4.1 La scelta del vaso 51
4.2 Le dimensioni del vaso 53
4.3 Drenaggio e sottovaso 55
4.4 Il terriccio adatto 57
4.5 Il rinvaso 58

5. LA COLTIVAZIONE IN GIARDINO

5.1 La lavorazione del terreno 61
5.2 Concimazione di fondo e sostanza organica 64
5.3 Pacciamatura e controllo delle erbe spontanee 66
Le piante e le ninfe: quando l'amore va storto 67

6. L'IRRIGAZIONE DELLE PIANTE

6.1 Quanto irrigare 69
6.2 Le regole per una buona irrigazione 71
6.3 Irrigare in orto e giardino 72
6.4 Irrigare le piante in vaso 73

	6.5	Metodi di irrigazione	74
		<i>Parole profumate: etimologia delle erbe</i>	
		<i>tra terra e mito</i>	75
7. LA CONCIMAZIONE			
	7.1	Di cosa hanno bisogno le piante	77
	7.2	Quali concimi utilizzare	79
	7.3	Concimare in orto e giardino	81
	7.4	Concimare piante in vaso	82
		<i>Il basilico tra amore e lutto</i>	83
8. LA POTATURA			
	8.1	Di cosa hanno bisogno le piante	85
	8.2	Come fare i tagli	86
		<i>I monaci e il segreto del rosmarino</i>	89
9. LA DIFESA			
	9.1	La prevenzione	91
	9.2	Riconoscere le malattie fungine, batteriche, virali	93
	9.3	Trattamenti naturali	95
	9.4	Le fisiopatie	97
	9.5	Insetti e parassiti	98
10. LA MULTIPLICAZIONE			
	10.1	Quale metodo scegliere	103
	10.2	Salvare i semi	105
	10.3	La talea	107
	10.4	La partizione del cespo	111
		<i>Un medico per vocazione, tra erbe e tradizioni popolari</i>	113
11. LA RACCOLTA			
	11.1	Come si raccoglie	115
	11.2	Quando raccogliere	117
12. LA CONSERVAZIONE			
	12.1	Essiccazione	121
	12.2	Congelamento	124
	12.3	Estrarre gli oli essenziali	124
	12.4	Preparati gastronomici	125
		<i>Il segreto della freschezza della menta</i>	127
13. CLASSIFICARE LE ERBE			
	13.1	Piante Lamiacee (o Labiate)	129
		<i>Le erbe aromatiche di Scarborough Fair</i>	131
	13.2	Piante Ombrellifere (o Apiacee)	132
		<i>Le erbe nei dipinti del Rinascimento</i>	137

SCHEDE
PIANTA PER PIANTA

Aglione orsino	140
Alloro	142
Aneto	146
Anice verde	148
Basilico	150
Camomilla	154
Cerfoglio	156
Coriandolo	158
Crescione inglese	160
Cumino	162
Curcuma	164
Dragoncello	166
Elicriso	168
Erba cipollina	170
Erba di San Pietro	172
Erba luigia (cedrina o lippia)	174
Finocchietto	176
Lavanda	178
Levistico	182
Maggiorana	184
Melissa	186
Menta	188
Nepetella o mentuccia romana	192
Origano	194
Prezzemolo	196
Rosmarino	198
Rucola	202
Ruta	204
Salvia	206
Santoreggia	210
Sedano	212
Timo	214
Zafferano	218
Zenzero	222
Piante aromatiche che crescono spontanee	224
Bibliografia e sitografia	228

INTRODUZIONE



Tra le moltissime piante che l'uomo ha imparato a utilizzare e coltivare, ce ne sono alcune veramente speciali, caratterizzate da **profumi tanto intensi da riempire casa e giardino di bellezza.**

Stiamo parlando delle **erbe aromatiche**, ovvero quelle piante commestibili impiegate in cucina per insaporire le ricette, grazie al loro aroma gradevole e particolarmente persistente.

Si tratta di piante dalle **proprietà organolettiche estremamente concentrate**: poche foglioline sono sufficienti per speziare, per cui in molti casi ci basta coltivare anche solo una piantina in vaso.

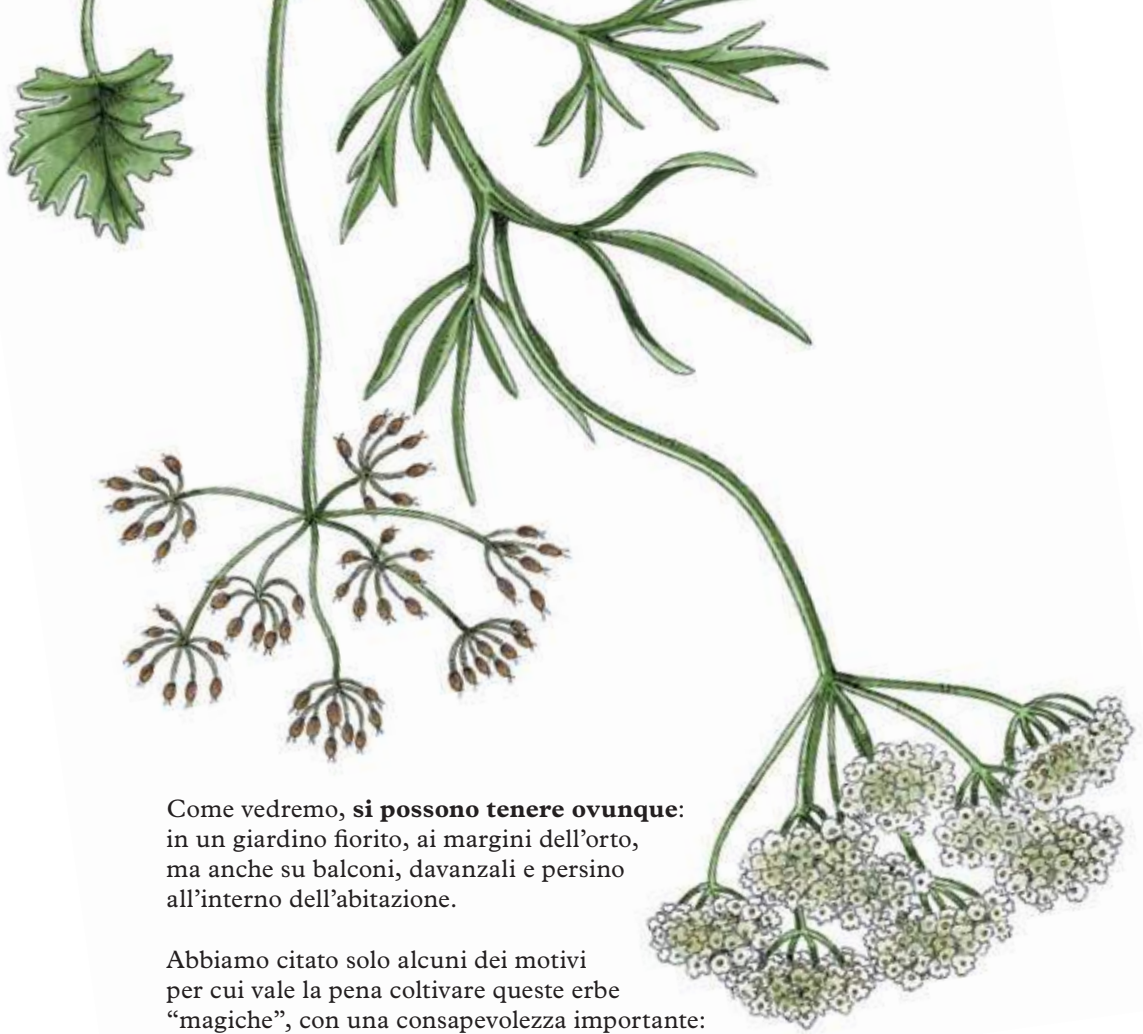
Si dice che l'olfatto sia, tra i sensi, il più potente. Forse anche per questo le essenze delle aromatiche hanno ispirato nel corso dei secoli una quantità incredibile di miti, leggende, favole e racconti.

Molte aromatiche sono anche piante officinali, ossia hanno **proprietà terapeutiche** conosciute da tempo immemorabile e utilizzate nella medicina tradizionale. Oltre che in fitoterapia, sono spesso impiegate in cosmesi, dove rappresentano l'elemento fondamentale di molti profumi e creme.

L'umanità ha sempre considerato le aromatiche **più compagne di viaggio che semplici piante**, tenendole vicinissime a casa, in modo da averle prontamente a disposizione per cucinare e per curarsi.

Danno così tanto, chiedendo così poco: **sono tra le piante più resistenti e più facili da coltivare.** Risultano preziose persino per le altre colture del giardino, perché tengono lontano parassiti e microrganismi dannosi, e attirano impollinatori e altri insetti belli e utili.





Come vedremo, **si possono tenere ovunque:** in un giardino fiorito, ai margini dell'orto, ma anche su balconi, davanzali e persino all'interno dell'abitazione.

Abbiamo citato solo alcuni dei motivi per cui vale la pena coltivare queste erbe “magiche”, con una consapevolezza importante: coltivando anche un singolo vaso di aromatiche **portiamo avanti una tradizione millenaria di bellezza, gusto e salute.** Sta a noi raccogliere il testimone delle generazioni precedenti, arricchiti da conoscenze di agroecologia che stanno diventando finalmente patrimonio comune.

Il nostro viaggio alla scoperta delle erbe aromatiche sarà molto pratico: impareremo a **coltivare le erbe sia in giardino che in vaso**, sempre nel rispetto della natura, grazie a consociazioni che creano simbiosi tra piante e prendendoci cura del suolo e della vita che contiene, aiutandoci con pacciamatura, humus e micorrize. In questo libro scopriremo quali sono i rimedi ecologici per difendere le nostre piante, come poterle per mantenerle sane e ordinate e come moltiplicarle con talee e riproduzione dei semi.

4

LA COLTIVAZIONE IN VASO



DAL BALCONE AL CORTILE E PERSINO IN CASA:
METTIAMO PIANTE AROMATICHE OVUNQUE

Coltivare in vaso permette di realizzare un piccolo giardino di aromatiche anche a chi vive in città o comunque non ha terra disponibile, sfruttando balcone, terrazzo o cortile. In alcuni casi le erbe **possono persino stare in casa**.

Per coltivare in vaso sono necessarie maggiori attenzioni, soprattutto in termini di irrigazione, ma ci sono anche **due grandi vantaggi**.

- **Si hanno le piante a portata di mano.**

Tenere le erbe che si usano più spesso appena fuori dalla porta è l'ideale. Dover uscire di casa mentre si sta cucinando, anche solo per pochi passi in giardino, è una piccola scomodità quotidiana, in particolare in giorni freddi o piovosi.

- **Si può dare riparo facilmente alle colture.**

Le piante in vaso possono essere spostate per l'inverno in zone protette dal gelo, mentre in estate si possono trasferire all'ombra. Per piante sensibili agli sbalzi climatici, questo può fare davvero la differenza.

4.1

La scelta del vaso

In commercio troviamo vasi di ogni forma, materiale e dimensione, senza contare i contenitori di riciclo che si possono riadattare.

Nella scelta del vaso ci sono 5 fattori importanti da tenere in considerazione.

1. DURATA

Il vaso starà all'esterno, esposto alle intemperie e pieno di terra umida, quindi il materiale deve garantire una certa resistenza oppure bisogna pensare a un rivestimento impermeabile che lo preservi.

2. COIBENTAZIONE

L'ideale è che il materiale del contenitore sia isolante e offra protezione al terriccio (e quindi alle radici), limitando sia il gelo che il caldo estivo.

3. TRASPIRAZIONE

Ci sono materiali porosi, come la terracotta, che consentono un certo scambio d'aria tra interno ed esterno. Questa ossigenazione è molto sana per il terriccio (previene muffe e marciumi), d'altra parte l'acqua evapora più rapidamente, rendendo necessarie irrigazioni più frequenti.

4. ECOSOSTENIBILITÀ

Sono da preferire materiali ecologici, sani per noi e per l'ambiente.

5. COSTO

Il materiale incide molto sul prezzo del vaso. Teniamo conto che si può coltivare anche in contenitori di recupero, per esempio una cassetta della frutta rivestita internamente con un telo o un lenzuolo.



BARBATRUCCO

EVITARE I VASI NERI

Il colore nero cattura i raggi del sole, per questo un vaso di plastica nera al sole si surriscalda facilmente, facendo asciugare il terriccio all'interno e scottando le radici della pianta che arrivano alle pareti. Se proprio vogliamo usare un vaso nero, sarà bene rivestirlo all'esterno.

IL MATERIALE DEL VASO

Non c'è un materiale migliore di un altro, ciascuno ha pregi e difetti.

MATERIALE	PREGI	DIFETTI
TERRACOTTA	<ul style="list-style-type: none">• ottima coibentazione• traspirante• ecosostenibile	<ul style="list-style-type: none">• fragile• costosa• pesante
PLASTICA	<ul style="list-style-type: none">• economica• leggera• non fragile• trattiene l'acqua	<ul style="list-style-type: none">• si deteriora col tempo stando al sole• poco isolante• non traspira• non è ecosostenibile
LEGNO	<ul style="list-style-type: none">• ecosostenibile• bello esteticamente• ottima coibentazione	<ul style="list-style-type: none">• deperibile con l'umidità• richiede un rivestimento interno che può renderlo non traspirante• adatto solo a vasi medio-grandi

4.2

Le dimensioni del vaso

Il vaso deve avere la **misura giusta**, bisogna quindi scegliere profondità e larghezza (o diametro, quando si tratta di un vaso tondo).

Avere un contenitore profondo è sempre ottimo: oltre ad assicurare un maggior volume di terra, mantiene il terriccio umido in modo sano. Infatti, l'acqua in superficie asciuga velocemente, quella che si infila più in profondità si preserva e col tempo risale.

Ovviamente bisogna verificare gli **spazi a disposizione:** i vasi poco profondi sono adatti a sfruttare anche davanzali e fioriere, mentre non è scontato poter collocare contenitori molto grandi, per questioni di spazio e di peso.

Rispetto al diametro, **si tiene conto delle dimensioni della piantina e del suo sviluppo futuro.**

Meglio non esagerare con la larghezza: è nostro interesse limitare la velocità di crescita, in modo che la pianta resti contenuta e adatta agli spazi del balcone.



LE DIMENSIONI DEL VASO

La tabella indica l'esposizione e le dimensioni del vaso consigliate per ogni pianta.

Sono dimensioni minime, riferite a piantine medio-piccole; le specie perenni, con la crescita, andranno rinvasate in vasi più grandi.

PIANTA	ESPOSIZIONE OTTIMALE	DIAMETRO DEL VASO (cm)	PROFONDITÀ DEL VASO (cm)
AGLIO ORSINO	ombra	15	30
ALLORO	sole o mezz'ombra	30	30
ANETO	pieno sole	25	20
ANICE VERDE	pieno sole	20	25
BASILICO	sole o mezz'ombra	15	15
CAMOMILLA	sole	20	20
CERFOGLIO	mezz'ombra	25	20
CORIANDOLO	sole o mezz'ombra	25	25
CRESCIONE INGLESE	mezz'ombra	15	15
CUMINO DEI PRATI	sole	25	20
CURCUMA	mezz'ombra	30	40
DRAGONCELLO	pieno sole	30	20
ELICRISO	pieno sole	35	25
ERBA CIPOLLINA	sole o mezz'ombra	20	20
ERBA DI SAN PIETRO	mezz'ombra	30	30
ERBA LUIGIA	sole	30	30
FINOCCHIETTO	sole	25	30
LAVANDA	pieno sole	30	30
LEVISTICO	mezz'ombra	25	30
MAGGIORANA	sole	15	20
MELISSA	mezz'ombra	30	25
MENTA	mezz'ombra	30	25
NEPETELLA	mezz'ombra	30	25
ORIGANO	pieno sole	15	20
PREZZEMOLO	mezz'ombra	20	15
ROSMARINO	sole	30	25
RUCOLA	mezz'ombra	15	15
RUTA	sole	30	25
SALVIA	sole	30	25
SANTOREGGIA	sole	20	20
SEDANO	mezz'ombra	20	20
TIMO	sole	20	20
ZAFFERANO	sole o mezz'ombra	30	30
ZENZERO	mezz'ombra	30	30

Concimazione di fondo e sostanza organica

Prima di cominciare a coltivare, oltre alla lavorazione del terreno è bene apportare nutrienti e materia organica per migliorarlo: questo apporto viene chiamato “**concimazione di fondo**”.

Il nostro obiettivo in questa fase non è concimare una singola pianta, ma **nutrire il suolo, rendendolo fertile**. In questo **la sostanza organica ha un ruolo chiave**, formando humus e portando una serie di effetti positivi.

- **Migliora il suolo dal punto di vista fisico**, mantenendolo soffice.
- **Aumenta la capacità di ritenzione idrica del terreno**. Le particelle di humus sono come spugne: trattengono acqua in modo corretto. Un suolo ricco di sostanza organica si può irrigare meno spesso.
- **Nutre i microrganismi utili** che entrano in simbiosi con le radici delle colture.
- **Contiene nutrienti**, che diventeranno gradualmente disponibili alle piante man mano che la materia si degrada.

C'è una serie di **materiali naturali che possiamo apportare per aumentare la sostanza organica** presente nel nostro terreno:

- compost (anche autoprodotta);
- letame;
- stallatico pellettato;
- humus di lombrico.

Questa concimazione di fondo **va incorporata alla terra su tutta l'area lavorata e deve stare nel primo strato di suolo** (indicativamente nei primi 10-15 cm), dove ci sono i microrganismi utili a processarla.

Per questo conviene **spargerla dopo aver vangato e prima di zappare**, in modo che sia la zappa a incorporare la materia superficialmente.

Se scegliamo compost o letame, facciamo attenzione che siano ben maturi: devono presentarsi come materiale piuttosto omogeneo, senza la puzza del materiale non ancora ben decomposto.

A livello di quantità non c'è una regola generale: **la concimazione ottimale dipende dal tipo di suolo**, da quanto è già ricco e dalla coltivazione che vogliamo piantare. Nelle schede pianta per pianta abbiamo indicato quali piante sono esigenti e quali invece si accontentano di poco.

Qualche numero, molto indicativo, per avere un riferimento.

MATERIALE	QUANTITÀ PER MQ
COMPOST O LETAME	2-3 kg
STALLATICO PELLETTATO	100-400 g
HUMUS DI LOMBRICO	0,5-1,5 kg

LE PIANTE E LE NINFE: QUANDO L'AMORE VA STORTO

Nei miti dell'antichità, le origini delle piante venivano spesso attribuite a una storia d'amore travagliata, che portava le persone a trasformarsi in piante.

Per esempio, c'è la storia di Dafne, la giovane ninfa che, inseguita dal dio Apollo, pregò il padre di trasformarla per sfuggire al suo ardore. Così, divenne un alloro, e Apollo, pur di continuare a “tenerla” accanto a sé, iniziò a cingersi il capo con le sue foglie, rendendo l'alloro il simbolo della vittoria e della memoria.

Oppure Minthe, la ninfa di cui si era innamorato Ade, dio degli inferi. Persefone, moglie di Ade, scoprì la cosa e non trovò di meglio che trasformare Minthe in... menta! Fu così destinata a profumare le terre emerse, senza mai più poter avvicinare il mondo sotterraneo, dove viveva Ade.

E poi ancora Croco, che si innamorò di Smilace, la ninfa favorita di Ermes, e finì per questo trasformato in *Crocus sativus*, la pianta dello zafferano, con i suoi preziosi stimmi di un rosso vivo, colore dell'amore.

Questi miti facevano delle piante qualcosa di più che semplici aromi o rimedi: diventavano simboli viventi delle piccole tragedie e delle grandi emozioni umane.

Le regole per una buona irrigazione

Per irrigare bene ci sono tre regole di cui tenere conto.

1. FASCIA ORARIA

Irrigare la sera o la mattina presto, evitando le ore calde, in cui l'acqua evapora più rapidamente.

2. BAGNARE LA TERRA E NON LE FOGLIE

L'acqua deve essere direzionata al terriccio, senza creare inutilmente umidità sulla chioma della pianta, che potrebbe favorire le patologie fungine.

3. ATTENZIONE AL GETTO D'ACQUA

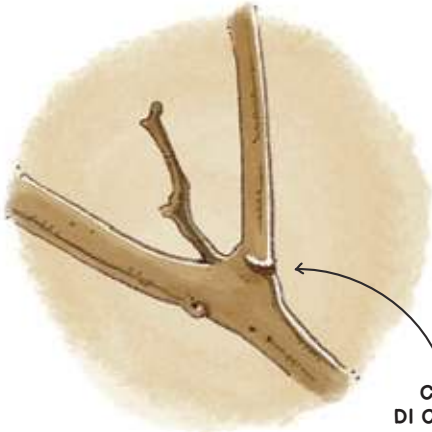
L'impatto dell'acqua non deve spostare il terreno scavando buchi, portando semi o radici allo scoperto. Questo è fondamentale in semenzaio e per le piantine più piccole, quando il terriccio è appena smosso. In questi casi conviene usare il doccino dell'annaffiatoio.



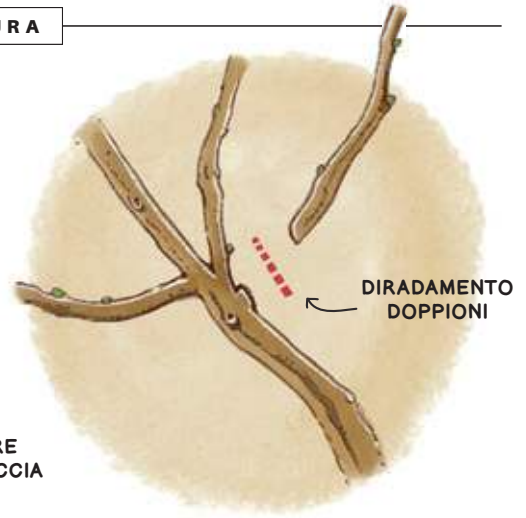
BARBATRUCCO

LASCIAR DECANTARE L'ACQUA

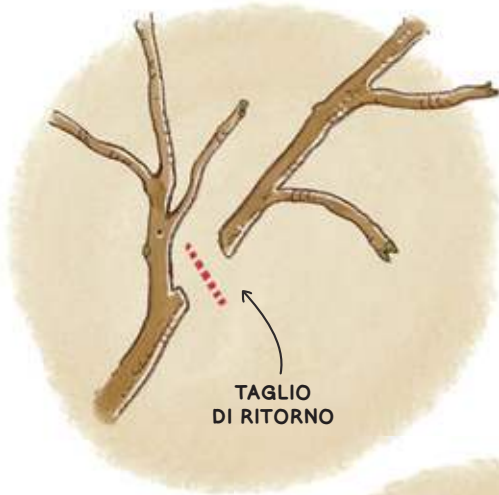
Se si irriga con acqua del rubinetto è ottimale riempire l'annaffiatoio in anticipo e lasciarlo decantare una mezz'ora. In questo modo evapora il cloro, che viene immesso come disinfettante nella rete idrica ed è volatile. Inoltre, l'acqua nelle tubature sotterranee può essere molto fredda e in giornate calde provocherebbe uno shock alla pianta, motivo in più per farla decantare, in modo che raggiunga la temperatura ambiente.



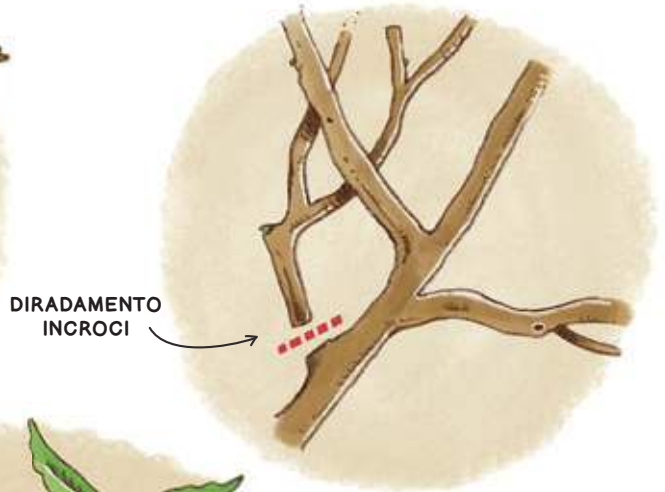
COLLARE
DI CORTECCIA



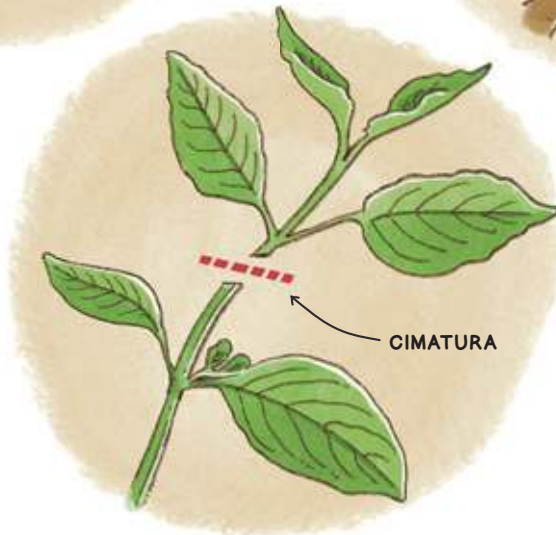
DIRADAMENTO
DOPPIONI



TAGLIO
DI RITORNO



DIRADAMENTO
INCROCI



CIMATURA

Lavanda

Lavandula officinalis (e altre)



- **FAMIGLIA BOTANICA**

Lamiacee

- **COLTIVAZIONE**

perenne

- **ESPOSIZIONE SOLARE**



- **FABBISOGNO IDRICO**



- **FABBISOGNO NUTRITIVO**



- **DIFFICOLTÀ DI COLTIVAZIONE**



La lavanda è una pianta perenne sempreverde, con fusti eretti che col tempo lignificano alla base. Ha foglie sottili di colore verde-grigio e forma una bellissima fioritura a spighe viola durante l'estate.

Ci sono davvero tanti motivi per tenere una pianta di lavanda in giardino o sul balcone: la bellezza, il profumo, la capacità di attrarre insetti utili, oltre ovviamente alla possibilità di utilizzare i fiori in cucina e per profumare gli armadi. Aggiungendo che è una pianta resistente a freddo, caldo e siccità, non ci sono davvero scuse per non averla.

SEMINA

- **SEMINA** sconsigliata
- **TRAPIANTO PIANTINA** marzo/aprile, settembre/ottobre

COLTIVAZIONE

- **POSIZIONE** pieno sole
- **DISTANZA DA ALTRE PIANTE** 70 cm
- **TERRENO** suolo sciolto, preferibilmente calcareo

- **Non conviene partire dal seme:** la germinazione è lenta e non semplice. Meglio partire dalla piantina o fare talea da una pianta esistente, per evitare così anche incroci con altre varietà.
- **Il sole è molto importante per il profumo dei fiori e per le proprietà officinali,** l'esposizione diretta infatti favorisce una buona concentrazione di oli essenziali.
- **La lavanda ama un suolo sciolto e drenante:** è bene lavorare a dovere l'aiuola prima di piantarla, con una vangatura profonda.
- **Non occorrono particolari concimazioni;** essendo una pianta perenne, è comunque utile apportare sostanza organica (compost o letame maturo). Si può concimare in autunno, anche una volta ogni 2 o 3 anni.

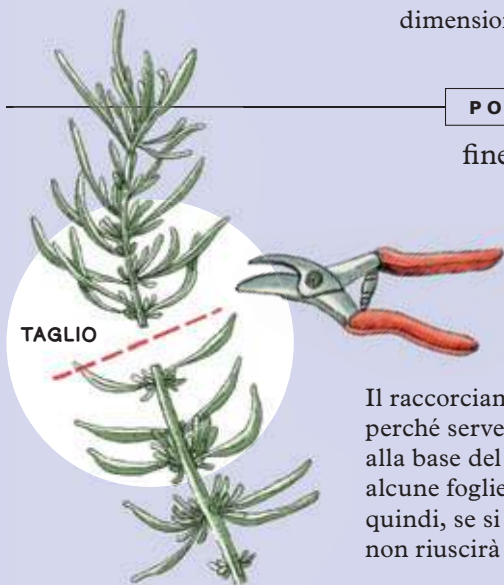
POTATURA DELLA LAVANDA

- **PERIODO DI POTATURA**
fine febbraio/marzo
(potatura secca),
agosto/settembre
(potatura estiva)

I cespugli di lavanda tendono a svuotarsi all'interno, man mano che i rami vecchi lignificano. Questo si può evitare potando con costanza, per mantenere un cespuglio sano e ordinato.

A **fine inverno** bisogna fare tre lavori:

1. eliminare eventuali rami secchi;
2. diradare se il cespuglio è troppo folto;
3. raccorciare i rami più sviluppati, che escono dalle dimensioni desiderate, per tornare sui nuovi germogli.



POTATURA

fine inverno

Il raccorciamento è particolarmente importante, perché serve a mantenere vivi i germogli più vicini alla base del cespuglio. Bisogna sempre tagliare lasciando alcune foglie, perché la lavanda non ha gemme latenti; quindi, se si priva un ramo della sua vegetazione, non riuscirà più a formarne di nuova.

POTATURA

fine estate

La lavanda si pota una seconda volta a **fine estate**, per eliminare le infiorescenze esaurite.

Si tagliano gli steli dei fiori, recidendo alla base del lungo gambo, insieme a poche foglie, e lasciando i germogli che ci sono più in basso lungo il ramo.



COLTIVAZIONE IN VASO

- **DIMENSIONE MINIMA DEL VASO** diametro 30 cm / profondità 30 cm

La lavanda si coltiva bene anche in contenitore, a patto di avere vasi abbastanza grandi e un'esposizione ben soleggiata. Convienne aggiungere della sabbia al classico terriccio universale, oppure scegliere un terriccio specifico per aromatiche. Si rinvasa ogni 4 anni.

RACCOLTA E UTILIZZO

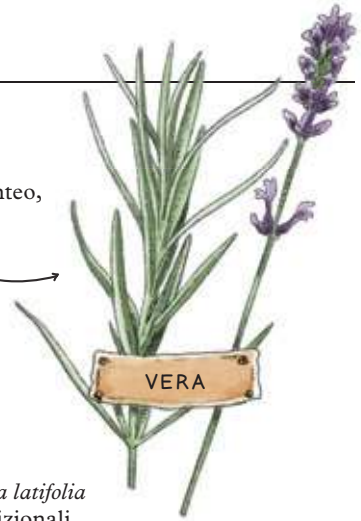
- **PARTI UTILIZZATE**
fiori, foglie
- **PERIODO DI RACCOLTA**
da giugno ad agosto
- **CONSERVAZIONE**
essiccazione
- **RIPRODUZIONE** talea

- **La fioritura della lavanda avviene in estate:** i fiori vanno colti quando cominciano a sfiorire.
- **Si raccolgono le spighe fiorite complete di steli**, in modo da poterle legare a mazzetti da appendere per l'essiccazione.
- **I fiori si utilizzano** per profumare la biancheria o in cucina, soprattutto in panificati, biscotti e torte, ma anche per aromatizzare aceto, vino e liquori.
- **Anche le foglie di lavanda possono essere utilizzate per aromatizzare:** sebbene meno profumate dei fiori sono disponibili tutto l'anno.
- **Per riprodurre la lavanda conviene eseguire una talea**, prelevando un rametto giovane ma già lignificato.

LAVANDA VERA

Lavandula angustifolia Mill. o *Lavandula officinalis*

La specie più conosciuta, dalle foglie strette e affusolate, di color argenteo, ricoperte di una sottile peluria. I suoi fiori sono usati in molti ambiti: cosmesi, profumeria, cucina, erboristeria, a scopo ornamentale, come profumo per gli ambienti.



LAVANDA LATIFOLIA • *Lavandula latifolia*

È caratterizzata da foglie più larghe rispetto alle altre specie, ricca di oli essenziali, dal profumo intenso. Utilizzata in profumeria, cosmetica, come pianta ornamentale, in cucina. In botanica moderna ci si riferisce alla *Lavandula latifolia* con il nome “lavanda spica”, che in contesti tradizionali o più generici può riferirsi anche alla *Lavandula angustifolia* o a ibridi di lavanda. Per questo il termine “spica” genera confusione, meglio riferirsi sempre al nome botanico.



LAVANDA DENTATA • *Lavandula dentata*

Le foglie sono di color verde-grigio, dalla tipica dentatura sui bordi, ricoperte di peluria. Il profumo è più delicato rispetto ad altre specie e varietà, proprio per questo in alcuni casi si presta meglio in cucina o per profumare gli ambienti.



LAVANDA EGIZIANA

Lavandula multifida

Ha fiori di colore blu scuro o viola e foglie più articolate delle altre specie, per questo è detta anche “lavanda dalle foglie a felce”. Tipica delle aree meridionali del Mediterraneo, può essere coltivata come pianta annuale nelle aree più fredde.



LAVANDA SELVATICA

Lavanda stoechas

Conosciuta come la lavanda più profumata, ha foglie lanceolate, strette e pelose. I fiori hanno dei tipici pennacchi viola sulla sommità. Viene impiegata in erboristeria e nella cosmesi.



LAVANDINO • *Lavandula* × *hybrida* o *Lavandula* × *intermedia*

Si tratta della lavanda ibrida (tra *angustifolia* e *latifolia*), è una pianta sterile, che non si riproduce per seme. Raggiunge anche un metro di altezza, i fiori sono portati su 3 spighe per ogni stelo. Il profumo è più forte di quello della lavanda. Si usa in cosmesi, profumeria, per profumare gli ambienti e come decorazione. È meno usato in cucina e in erboristeria.



Levistico

Levisticum officinale



• ESPOSIZIONE SOLARE



• FABBISOGNO IDRICO



• FABBISOGNO NUTRITIVO



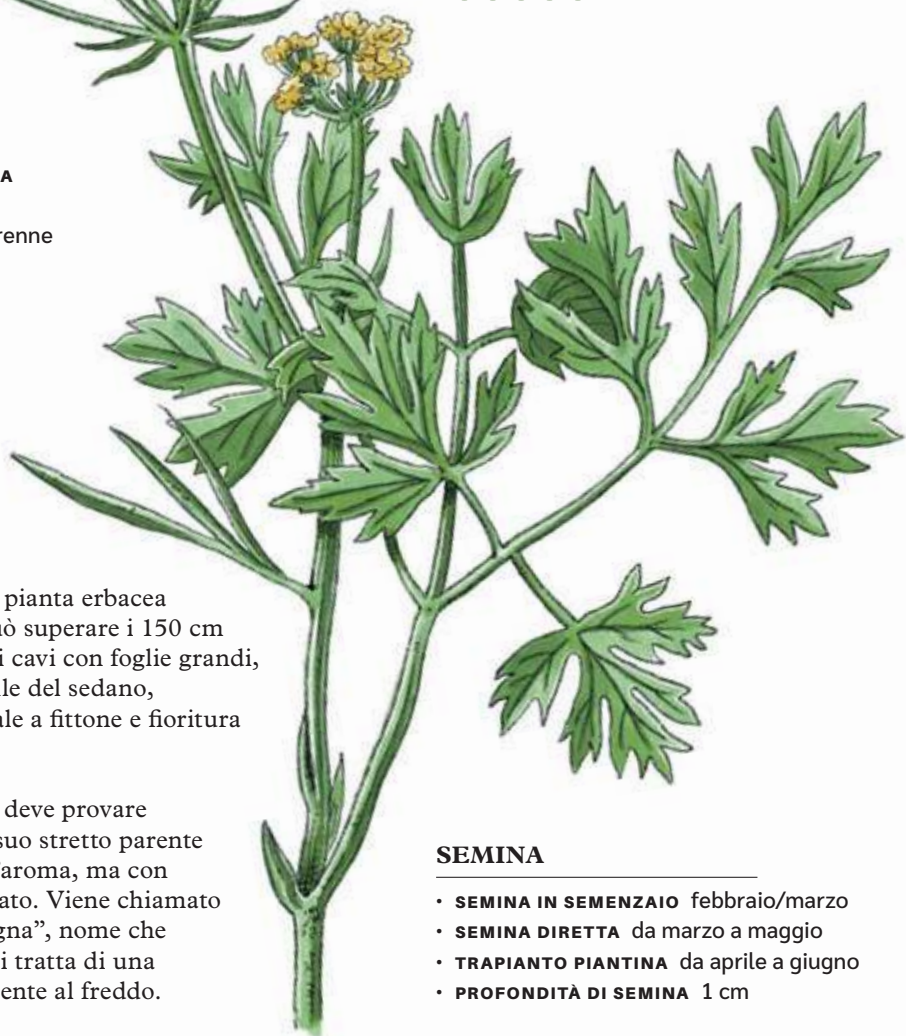
• DIFFICOLTÀ DI COLTIVAZIONE



• FAMIGLIA BOTANICA

Ombrellifere

• COLTIVAZIONE perenne



Il levistico è una pianta erbacea perenne, che può superare i 150 cm di altezza. Ha fusti cavi con foglie grandi, molto simili a quelle del sedano, un apparato radicale a fittone e fioritura estiva a ombrelle.

Chi ama il sedano deve provare anche il levistico, suo stretto parente che lo ricorda nell'aroma, ma con un gusto più marcato. Viene chiamato "sedano di montagna", nome che lascia intuire che si tratta di una pianta molto resistente al freddo.

SEMINA

- SEMINA IN SEMENZAIO febbraio/marzo
- SEMINA DIRETTA da marzo a maggio
- TRAPIANTO PIANTINA da aprile a giugno
- PROFONDITÀ DI SEMINA 1 cm

COLTIVAZIONE

- **POSIZIONE** adattabile, preferibilmente mezz'ombra
- **DISTANZA DA ALTRE PIANTE** 80 cm
- **TERRENO** ricco di sostanza organica
- **PRINCIPALI AVVERSITÀ** lumache

- **Il levistico si adatta a diversi terreni**, ma è importante che siano drenanti e ricchi di sostanza organica. Per questo occorre dedicare attenzione alla preparazione del suolo, vangando a fondo e apportando letame o compost.
- **Vive bene sia al sole che in mezz'ombra**: considerando che non tollera la siccità, è da preferire una posizione parzialmente ombreggiata, per mantenere più facilmente il suolo umido. Resiste agli inverni freddi.
- **Si può seminare in semenzaio** per poi trapiantarlo quando la piantina è alta almeno 10 cm, oppure direttamente in campo. In alternativa, per semplificare, si trovano in vivaio piantine già pronte per il trapianto.
- **Si tratta di una pianta esigente in termini di acqua e sostanze nutritive**. L'irrigazione estiva è importante, a maggior ragione in climi caldi.
- **Bisogna concimare bene all'impianto e poi almeno una volta all'anno**, in autunno o a inizio primavera. Si può apportare compost, humus di lombrico, letame maturo o stallatico pellettato.
- **Le erbe infestanti vanno controllate**, sarchiando regolarmente o pacciando bene.

COLTIVAZIONE IN VASO

- **DIMENSIONE MINIMA DEL VASO** diametro 25 cm / profondità 30 cm

Per il levistico occorre un vaso di buona dimensione, in grado di ospitare la radice fittonante e permettere il drenaggio dell'eventuale acqua in eccesso.

RACCOLTA E UTILIZZO

- **PARTI UTILIZZATE** foglie, radici
- **PERIODO DI RACCOLTA** da maggio a novembre (foglie), ottobre/novembre (radice)
- **CONSERVAZIONE** consumo fresco, essiccazione
- **RIPRODUZIONE** seme

- **Il levistico si coltiva soprattutto per le foglie**, che possono essere raccolte al bisogno durante tutta la sua stagione vegetativa. Il gusto si avvicina a quello del sedano e se ne può fare lo stesso uso culinario.
- **I gambi più giovani si usano insieme alle foglie**, quelli troppo fibrosi si possono bollire nelle minestre.
- **Le foglie di levistico si possono essiccare**, in questo caso conviene raccoglierle prima della fioritura, quando hanno migliori proprietà aromatiche e officinali.
- **Si possono utilizzare anche le radici**, cavandole dal suolo nell'autunno del secondo o terzo anno di coltivazione, per poi tagliarle a fettine, essicarle e polverizzarle. Non è scontato prendere la radice senza compromettere la pianta, per cui bisogna valutare se preferire il raccolto della radice a quello delle foglie.
- **La radice di levistico in polvere** è usata in erboristeria per decotti digestivi, oppure come spezia.
- **Lasciando maturare i fiori** si possono ottenere le sementi, per propagare la pianta.