



L'orto di Famiglia

ortoggi

VIVAI TASSINARI

Guida alle Piante Aromatiche

Testi a cura di Vivai Tassinari
Stampa e Edizioni Barzanti - Casena



Via del Canale 22/A - Forlì (FC)
Tel. 0543 476194 • Fax 0543 477170
www.ortoggi.it • tassinari.ortoggi@virgilio.it



SI USA: Foglie, Fiori

MELISSA (*Melissa officinalis*)

Erba rustica dal sapore amaro e profumato al limone, la melissa è un ottimo ingrediente per aromatizzare cibi e bevande. La melissa attrae parecchio le api, che producono un piacevolissimo miele dal gusto dolciastro e di agrumi. Le foglie possono essere consumate sia fresche sia essiccate. Le foglie si possono congelare nei cubetti di ghiaccio da aggiungere alle bibite. I fiori essiccati si impiegano per preparare decotti e infusi.



SI USA: Foglie, Fiori

MENTA (*Mentha*)

La menta è una pianta dalle proprietà rinfrescanti e balsamiche e grazie alla sua fragranza forte e intensa viene utilizzata per profumare molti prodotti cosmetici e dell'industria. La menta in cucina offre un profumo fresco a numerose pietanze, verdure crude, paste fredde, insalate di riso, salse, marmellate di fichi e yogurt, gelati, creme e bevande ghiacciate. Insaporisce frittate, intingoli, pesce, carne, verdure lesse e i carciofi; aromatizza il latte, cocktail e liquori. Accompagna le macedonie di frutta e preparazione di dolci. Con le foglie di menta pestate assieme allo zucchero e accompagnato da ghiaccio e rum si ottiene il mojito, un noto cocktail.



SI USA: Foglie, Fiori

ORIGANO (*Origanum vulgare*)

È una pianta perenne rustica e cespugliosa, in commercio esistono numerose varietà. Spesso viene utilizzato fresco o essiccato in alternativa alla maggiorana. Ottimo per insaporire sughi di pomodoro, salse, arrosti di maiale, marinade di pesce e per aromatizzare oli, aceti, brodi, sulle pizze e sulle focacce, sulla caprese, pomodoro fresco, per la carne pizzaiola, frittata, uova ecc... Si usano le foglioline e le sommità fiorite raccolte in estate. Essiccato è bene conservarlo in vasetti di vetro.



SI USA: Frutti

PEPERONCINO (*Capsicum annum*)

Il peperoncino è il re degli odori piccanti: è un ingrediente fondamentale nelle preparazioni della cucina, anche solo un pizzico dona un tocco pungente e saporito. Vi sono molte varietà di peperoncino che si caratterizzano per gusto (più o meno piccante). I frutti possono essere congelati; in alternativa, dopo averli fatti seccare al sole, è possibile conservarli sott'olio o in polvere. Favolose sono anche le salse per insaporire carni e verdure.



SI USA: Foglie, Steli

PREZZEMOLO (*Petroselinum crispum*)

Pianta rustica biennale dal forte aroma, il prezzemolo viene coltivato per le sue doti gastronomiche. Il prezzemolo predilige terreni soffici, fertili, freschi, ben drenati e concimati, in posizione di semiombra poiché i raggi diretti del sole potrebbero bruciare la piantina. Il prezzemolo è ampiamente utilizzato in cucina ed è conveniente aggiungerlo fresco o a fine cottura per non distruggere le vitamine che esso contiene. Può essere conservato fresco per qualche giorno tenendo la parte dei gambi in acqua, in frigorifero ben asciutto e avvolto da carta da cucina. Le foglie possono essere congelate e mantenuti in vasetti di vetro fino a 9-12 anni. Esso si può anche essiccare all'ombra e all'asciutto.



SI USA: Foglie, Radici

RAFANO CREN (*Armoracia rusticana*)

Le giovani foglie sono ottime per fare insaporire le insalate. Per gli estimatori dei sapori forti e decisi, la radice di rafano grattugiata e unita all'aceto è uno dei più appetitosi accompagnamenti per bolliti e arrosti in genere. Con la radice grattugiata e della mela si prepara un condimento per il pesce. Si può aggiungere alle insalate, tagliata a rondelle sottili o grattugiata sulla pastasciutta. Con la radice grattugiata, uova e abbondante pecorino si prepara una squisita frittata. Le foglie si raccolgono in primavera e le radici si estraggono in autunno tra ottobre e novembre.



SI USA: Foglie, Fiori, Rami

ROSMARINO (*Rosmarinus officinalis*)

Il rosmarino è un arbusto cespuglioso perenne sempreverde alle ramificazioni tortuose, da sempre molto apprezzato per le sue qualità benefiche, aromatiche e decorative, tanto da essere una delle piante fondamentali tipiche italiane. È preferibile usare i rami e le foglie appena colti e dunque freschi. Si può anche essiccare e congelare. Si utilizza per aromatizzare pesce, carne, pollo, coniglio, agnello, maiale, selvaggina, piccioni, patate, fritti, legumi, minestre, ripieni, focacce, pizze, sughi, salse, olii aceti e molte bevande.



SI USA: Foglie

RUCOLA (*Eruca sativa*)

La rucola è una pianta annuale dall'odore forte e pungente, depurativa, digestiva, diuretica, emolliente, tonica. È ottima in insalate, specialmente abbinata a pomodori e peperoni e come aromatizzante di frittate, sughi e piatti di carne e pizze. Con le foglie di rucola si ottiene un ottimo pesto con l'aggiunta di parmigiano, pecorino, pinoli, oppure pistacchi, aglio, olio, sale e pepe. Le foglie si raccolgono prima della comparsa del fusto fiorifero, quando sono meno piccanti.



SI USA: Foglie

SALVIA (*Salvia officinalis*)

La salvia è una pianta perenne famosa fin dai tempi antichi per le sue proprietà curative. Esistono circa 700 varietà di salvia, è un'erba che si usa fresca o secca, si insaporiscono sughi, spiedini di carne, ripieni, arrosti, zuppe, frittate e persino alcuni tipi di dolci. Una specialità è la salvia frita, stuzzichino ideale per gli aperitivi. Grazie alle sue proprietà antinfiammatorie, balsamiche, digestive e espettoranti, viene lavorata sotto forma di infuso e tisane. Molti dentifrici sono inoltre a base di salvia.



SI USA: Foglie, Fiori

SANTOREGGIA (*Satureja hortensis*)

La santoreggia è una pianta annuale e pluriannuale, si può usare fresca o secca, rende i cibi digeribili. È usata in cucina per insaporire a fine cottura molti piatti a base di legume; è indicata per zuppe, minestre a base di fagioli, ceci, fave, lenticchie, in insalate, marinate, brodi arrosti, ripieni, carni d'agnello o coniglio e grigliate di carne. Viene usata anche per preparare liquori, amari e infusi. Oltre che fresche le foglie possono essere fatte essiccare prima della fioritura.



SI USA: Foglie

SILENE STRIDOLO (*Silene vulgaris*)

I getti novelli e le foglie di silene sono una vera leccornia per i palati raffinati. Si consumano cotti, crudi, saltati in padella, nelle torte salate, nelle frittate, nei sughi. Si preparano risotti dal sapore delicatissimo. I giovani germogli si raccolgono, asportandoli a una lunghezza di 5/6 centimetri, in primavera, tra marzo e aprile, prima che compaiano i bocci florali.

STEVIA (*Stevia rabaudiana*)

La stevia è una pianta annuale detta il dolcificante naturale con zero calorie. La stevia è una pianta naturalmente dolcificante usata in cucina e utile per chi soffre di glicemia alta. I principi attivi edulcoranti si estraggono principalmente dalle foglie essiccate e disidratate. A seconda della modalità di impiego può risultare più o meno dolce.



SI USA: Foglie, Fiori, Fusti

TIMO (*Thymus vulgaris*)

Il timo è un piccolo arbusto suffruticoso e sempreverde, presenta piccole foglie verde-grigastro, ama essere esposto al sole. Adatto ad aromatizzare cibi dolci e salati; il suo aroma inconfondibile resiste anche alle alte temperature e accompagna ripieni, stufati, arrosti, minestre, sughi e marinature. Si può inserire in ricette di dolci, gelatine e budini.



SI USA: Stimmici dei fiori

ZAFFERANO (*Crocus sativus*)

Lo zafferano si ottiene dagli stocchi secchi e polverizzati del fiore. È la spezia più raffinata, conosciuta e utilizzata fin dall'antichità. È ottimo per aromatizzare il pesce, le zuppe di pesce, la pasta e le carni bianche. In Italia è famoso soprattutto per il risotto alla milanese. Viene utilizzato per condire e colorare il piatto più celebre spagnolo, la paella. Si può utilizzare per insaporire le salse o le creme, oppure si può spolverare sui biscotti o sul pane. Lo zafferano è talmente saporito che basta un solo pizzico per profumare una pietanza.



SI USA: Rizoma

ZENZERO (*Zingiber officinalis*)

Lo zenzero è un rizoma carnoso dall'aspetto nodoso e dall'aroma pungente. In cucina si utilizza prevalentemente il rizoma fresco o essiccato, polverizzato, a scaglie o a fettine. Dona un profumo pungente a dolci, biscotti, marmellate, canditi, torroni e per questo motivo viene molto usato nell'industria dolciaria e confettiera. Si combina perfettamente con gli antipasti, la carne, il pesce, le zuppe, viene poi usato nella preparazione di liquori, bevande fermentate, sciroppi e birre.

Nell'antichità i nostri progenitori attribuivano alle erbe tutti i poteri della medicina come rimedio naturale a ogni forma di malattia; erano conosciute anche per la magia. Ancora oggi le aromatiche e i loro fiori giocano un ruolo molto importante nella coltivazione di altre piante che ne traggono reciproci e numerosi vantaggi. In generale le piante aromatiche favoriscono lo sviluppo delle piante a loro vicine e talvolta ne evidenziano le virtù aiutando a migliorare il loro sapore e il loro profumo. Emanano alcune sostanze che sono in grado di attrarre gli insetti utili all'accrescimento della pianta e allo stesso tempo allontanano quelli deleteri. Le piante aromatiche non hanno grandi esigenze: amano posizioni soleggiate, un clima moderatamente caldo - umido e terricci sciolti, preferibilmente misti a sabbia per garantire l'assorbimento idrico. Alcune possono essere lasciate in terra per anni e diventare odorosi cespugli, oppure altre vengono messe in vasi, fioriere con un appropriato terriccio. Durante l'inverno è bene proteggerle con paglia, torba, foglie secche e all'inizio della primavera è bene cimare tutte le estremità sottili e secche per dare alla pianta vigore e un aspetto pieno e compatto; questo ne favorirà lo sviluppo di nuovi getti. Alcune aromatiche non dovrebbero mai mancare in un orto, si tratta di alcune specie che hanno sviluppato enzimi e tossine atte a respingere alcuni parassiti, si tratta della lavanda che allontana i pidocchi o del basilico che ostacola l'oidio, ottimo piantato tra le fila dello zucchini, la calendula utile contro gli aleurodidi e i nematodi. Coltivare la borragine tra le fila di cavoli, il prezzemolo tra carote e cipolle per combattere la mosca oppure tra meloni e pomodori per combattere i pidocchi. L'assenzio svolge un'azione repellente contro afidi e diversi lepidotteri. Il dragoncello, la menta e la maggiorana possono essere moltiplicati per divisione, altre per talea tipo rosmarino, salvia, lavanda ecc... sono spesso piante aromatiche che già coltiviamo in un angolo dell'orto o del giardino, invece è più efficacemente coltivarle mescolate ad altre piante, in file parallele o nelle interfile. Le erbe aromatiche hanno un loro specifico periodo di raccolta: il momento più indicato per le foglie è poco prima della fioritura, mentre per i fiori poco dopo, meglio se appena sbocciati e prima che la fioritura si completi. La raccolta deve essere effettuata nelle giornate asciutte, in assenza di umidità e di eccessivo caldo; per cui i momenti migliori risultano essere il mattino e la sera. È importante che le parti raccolte della pianta non siano bagnate, poiché pioggia e umidità provocherebbero deterioramenti, specialmente se l'uso non è immediato e si procede con la conservazione. I metodi più semplici per la conservazione sono l'essiccazione e la congelazione. Molto comodo per l'essiccazione è il microonde ad una potenza per 2/3 minuti e le erbe sono pronte.



SI USA: Foglie, Fiori, Semi

ANETO (*Anethum graveolens*)

L'aneto è una pianta annuale che raramente si trova allo stato spontaneo. Utilizzato per le sue proprietà energiche, utilizzato in cucina per aromatizzare molti piatti, ha un gusto aspro e un profumo molto intenso. Macinato può aromatizzare il burro alle erbe, la maionese e la senape. Le foglie accompagnano bene il pesce, i cetrioli, i zucchini, i cavoli: le foglie non vanno tritate ma sforciate. I semi vengono utilizzati per aromatizzare liquori e confetture.



SI USA: Foglie

ASSENZIO (*Artemisia vulgaris*)

L'assenzio è una perenne dal leggero profumo aromatico. Le foglie sono molto frastagliate, divisi in lobi appuntiti, quelle superiori sono esili, di colore verde scuro nella parte superiore e pelose e argentate nella parte inferiore. I fiori sono disposti in piccoli gruppi ovoidati lunghi appena 3-4 millimetri di colore giallastro o rossastro. Le foglie si usano per guarnizioni, liquori, caramelle.



SI USA: Foglie, Fiori

BASILICO (*Ocimum basilicum*)

Il basilico è una pianta annuale si consuma quasi sempre fresco, sfogliato, lavato, asciugato e spezzettato con le mani. Va aggiunto alle pietanze all'ultimo momento. Ottimo per insaporire verdure estive, crude e cotte mescolato con l'olio d'oliva è un ottimo condimento per pasta, riso, insalate miste. Si può usare anche per preparare gelati e sorbetti mentre essiccato si può usare per rilassanti tisane. Le varietà di basilico sono molte e si differenziano principalmente per il profumo più o meno intenso, per la forma e il colore delle foglie, per il colore e l'aspetto delle sommità fiorite.



SI USA: Foglie, Fiori

BORRAGINE (*Borago officinalis*)

La borragine è una pianta annuale facile da coltivare che non richiede cure particolari; è resistente al freddo. Le foglie di borragine possono essere consumate crude, con formaggi, lessate, fritte, cucinate in minestroni, per ripieni, torte salate. La pianta della borragine attira le api, allontana i bruchi, coltivata vicino ai pomodori ne favorisce la crescita.



SI USA: Foglie, Fiori

CALENDULA (*Calendula officinalis*)

La calendula è una pianta molto forte. Possiede un fusto eretto, robusto, ramificato e ricoperto da una peluria biancastra. Le foglie sono verde chiaro, alterne, spesse e lanceolate ed esibiscono una peluria. I capolini fioriti assomigliano a delle margherite di grandi dimensioni e sono di color giallo - arancio brillante. I frutti sono degli acheni di dimensioni differenti, tozzi e spinosi. I fiori e le foglie possono essere essiccati. Le foglie fresche possono essere aggiunte ad insalate miste, mentre i petali dei fiori sono un colorante naturale. Possono dar colore a minestre, risotti; profumare pesce, salse, intingoli, l'aceto. Si può ottenere decotto, infuso, tintura, collutorio, unguento per impegni terapeutici.



SI USA: Fiori

CAMOMILLA (*Matricaria chamomilla*)

La camomilla è un'erba annuale ha un'infiorescenza simile a delle piccole margherite, i boccioli si aprono all'alba e si chiudono al tramonto. La pianta predilige posizioni areate e soleggiate, teme le correnti di aria fredda. In cucina è impiegata per infusi, tisane, aggiunta alle marmellate, confetture e in alcuni dolci da forno. Può insaporire insalate miste, carne, pesce e minestre. Può aromatizzare vini e liquori.



SI USA: I germogli floreali

CAPPERO (*Capparis spinosa*)

Il cappero è una pianta rustica sempreverde e molto decorativa, il bocciolo floreale è utilizzato nella preparazione di molti piatti tipici italiani. È una pianta perenne, cresce anche spontanea negli intersfizi dei muri e tra le rocce. Ama gli ambienti ben esposti al sole, lontani da fonti fredde. Non necessita di frequenti innaffiature e di cure particolari. I capperi sono un ingrediente aromatico da utilizzare nella preparazione di salse, antipasti, ripieni o per odorare la carne, il pesce e le verdure. Si aggiungono alle pizze, alle focacce, alle insalate di riso, alle insalate miste e sono un elemento fondamentale della pasta con sughi al pomodoro, alla pizzaioia o alla marinara.



SI USA: Foglie

CEDRINA o Erba Luisa (*Lippia citriodorus*)

Le foglie fresche tritate per aromatizzare zuppe, minestre, fritte, ripieni, salse, pesce in salamoia, carni di maiale, selvaggina e insalate miste. Le foglie fresche o essiccate servono per preparare infusi, per insaporire olio e aceto o marmellate, macedonie, gelatine o gelati. In liquoreria quest'erba viene impiegata nella preparazione di un profumatissimo liquore, digestivo dal colore giallo-verde. Con le foglie fresche o essiccate si fa un'ottima tisana digestiva.



SI USA: Foglie

CERFOGLIO (*Anthriscus cerefolium*)

È una pianta biennale, ha un aroma elicato, le sue foglie sono di colore verde chiaro, brillanti che tendono a diventare rosse quando si formano i frutti. Assomigliano a quelle del prezzemolo. Il cerfoglio preferisce un terreno leggero ma umido. Le foglie si usano per minestre, fritte, insalate, carni cotte e crude, salse, aceto, besciamella, fresche e tritate al posto del prezzemolo.



SI USA: Foglie, Semi

CORIANDOLO (*Coriandrum sativum*)

Pianta erbacea dall'odore nauseabondo, produce dei piccolissimi frutti, che si conservano interi. I semi e le foglie del coriandolo si possono usare per aromatizzare pietanze a base di carne, pesce, insaccati, bolliti, selvaggina, sottaceti, verdure e per la preparazione di diversi liquori e dolci. I semi macinati sono uno degli ingredienti del curry.



SI USA: Foglie, Semi

CUMINO (*Cuminum cyminum*)

Il cumino ha un aroma piccante, esotico; è alla base di molti piatti della cucina araba, tedesca, inglese e olandese. I semi del cumino sono molto usati in cucina, aromatizzano e decorano molti piatti. L'olio di cumino è utilizzato dall'industria profumiera e in cosmesi. È un ingrediente di assoluta importanza nella preparazione del curry.



SI USA: Foglie, Fiori

DRAGONCELLO o ESTRAGONE (*Artemisia dracunculus*)

È una pianta erbacea perenne molto ramificata che si riproduce più per talea. Dal sapore intenso, pungente e leggermente amaro, viene usato in cucina fresco, adatto per insaporire arrostiti e insalate, zuppe, ripieni, salse, patate, pesce, uova. È un ingrediente indispensabile di molte specialità, tipiche tra cui la mostarda e l'aceto. Si conserva più a lungo se tritato o congelato. In alternativa, le foglie tritate possono essere impastate con del burro ammorbidito.



SI USA: Fiori, Semi

ERBA CIPOLLINA (*Allium schoenoprasum*)

Pianta perenne con foglie molto sottili, rotonde e cave. È un ingrediente dall'aroma piacevole che sostituisce a volte la cipolla; è consigliabile utilizzare le foglie fresche. Si usa nelle minestre, sul pollo, bresaola, frittate, verdure, uova. Mescolata con il burro può accompagnare piatti di pesce o di carne, oppure mescolata nei formaggi molli, nelle salse a base di yogurt, alle patate. La si usa quasi esclusivamente fresca per non farle perdere il suo aroma lieve. Per proporla al meglio va tenuta come pianta e raccolta nel momento del bisogno.



SI USA: Fiori, Semi

FINOCCHIO SELVATICO (*Foeniculum vulgare*)

Erba aromatica, caratteristica della cucina mediterranea, di cui si consumano tutte le parti tranne le radici. Le carnose guaine basali si consumano crude o cotte come verdura. I semi si utilizzano per aromatizzare prodotti da forno e pietanze a base di carne, nonché triturate per una gradevole tisana. In Toscana lo usano per la preparazione di un salame tipico chiamato la finocchiona. Le foglie fresche e i giovani getti si usano freschi per insaporire minestre, pesce, insalate, formaggi, selvaggina da pelo, maiale.



SI USA: Fiori, Steli

LAVANDA (*Lavandula officinalis*)

La lavanda è un arbusto sempreverde che si propaga essenzialmente per talea, le foglie sono lineari, allungate, strette, appuntite dal profilo semiarrotondato e presentano una leggera peluria, che protegge la pianta dal caldo intenso, mentre i fiori sono raccolti in dense spighe di color lilla o azzurro, sono retti da gambi erbacei piuttosto lunghi, dritti e di color grigio-verde. I fiori e le foglie, freschi o essiccati, possono insaporire arrostiti, salse grigliate e marine, oltre a dare un tocco di colore a molti piatti. Possono inoltre profumare lo zucchero per preparazioni dolci e gelatine. La lavanda aromatizza marmellate, aceti, vini e liquori; molto utilizzato è il miele profumato alla lavanda.



SI USA: Foglie, Fiori

MAGGIORANA (*Origanum majorana*)

Pianta suffruticosa e perenne dalle foglie allungate con fiori riuniti a piccole spighe di color bianco rosato. La maggiorana era considerata nel passato la pianta della felicità, simbolo del benessere e della pace. È una pianta dall'aroma dolce e allo stesso tempo deciso. Viene spesso utilizzata in cucina come alternativa all'origano. Le foglie di maggiorana si usano per condire pizze, uova, insalate, contorni di verdura, legumi e minestre, carni di agnello e coniglio, carne bianca, pollo tacchino, cacciagione, crostacei. Con la maggiorana si prepara anche un vino digestivo.