Scuola elementare italiana „Bernardo Benussi“

OTTIMO: OrTo TIpico MediterraneO

Le piante aromatiche e commestibili

del nostro orto scolastico

„Questo progetto è stato realizzato con il contributo finanziario della Fondazione per la promozione del partenariato e lo sviluppo della società civile nell’ambito del progetto Fondi Cittadini e Comunali“

“Ovaj projekt proveden je uz financijsku potporu Zaklade za poticanje partnerstva i razvoja civilnog društva kroz projekt Fond Gradova i Općina“

Cari amanti della natura e dell'ecologia,

nel secondo semestre dell'anno scolastico 2012/2013 la Scuola elementare italiana „Bernardo Benussi" ha intrappreso un progetto intitolato

OTTIMO: Orto Tipico MediterraneO

Il progetto si prefiggeva di allestire una parte del nostro giardino scolastico con la messa a dimora di alcune piante tipiche del nostro luogo natio. Si tratta di piante aromatiche e commestibili che abbiamo voluto presentare in questo piccolo opuscolo informativo.

Nel realizzare questo progetto sono stati inclusi tutti gli alunni delle varie classi, a seconda della difficolta' e dell'impegno che bisognava investire nei singoli lavori: dallo studio del calendario delle semine, alla semina vera e propria, alla cura delle piantine e la loro messa a dimora nel giardino scolastico.

Non sono mancati i lavori preliminari di recinzione dell'area interessata, e della preparazione del terreno che doveva accogliere le nostre piantine.

Dobbiamo ammettere di essere stati aiutati non poco anche dai grandi in quei lavori piu' impegnativi.

E' nostro desiderio continuare con questo lavoro di timbro ecologico pure negli anni a venire, certi che verremo supportati dagli insegnanti e dai nostri genitori che ci sproneranno nel lavoro.

Il gruppo dei pollicini verdi

guidati dall'insegnante
Arabella Gašpić

IL BASILICO

nome botanico: Ocimum basilicum

Pianta erbacea a fusto eretto, che raggiunge un'altezza di 30-60 cm, con foglie opposte, di colore verde intenso sul lato superiore e verde-grigio in quello inferiore. I fiori sono piccoli, di color bianco. Le foglie giovani sono le più profumate

Durata: E' una pianta annuale

Periodo di fioritura: Primavera

Area di origine: Il basilico è originario dell'India e dell'Indonesia, dove cresce spontaneo

Uso: Vengono utilizzate le foglie come aroma in cucina, per sughi al pomodoro, insalate fresche o per il classico pesto. Può anche venir coltivata per scopi ornamentali

Irrigazione: Deve essere annaffiata abbondantemente, soprattutto nel periodo estivo

Propagazione: Tramite seme. La semina può essere effettuata direttamente in vaso o nell'orto, avendo cura di proteggere la zona di semina con del tessuto non tessuto, quando la temperatura non è ancora stabile

Potatura: Prima della fioritura asportare i germogli apicali per mantenere forte l'aroma

Piccoli consigli: Le foglie dovrebbero essere usate quando la piantina è alta circa 20 cm

Ambiente: Esistono circa 40 tipi di basilico. Quelli comunemente usati sono due: il "basilico genovese", dal profumo acuto e quello "napoletano" a foglia di lattuga, più delicato e con un lieve sentore di menta. Altre varietà sono il "fine verde compatto", di taglia ridotta, il "mammouth" con foglie larghissime ed è il tipo più adatto ad essere essiccato. Esistono, infine, varietà a foglie colorate: il basilico a foglie rosse dentellate e il basilico opale scuro coltivate principalmente a scopo decorativo

Medicina: Tutta la pianta contiene un olio essenziale che calma i disturbi della digestione e allevia l'emicrania dovuta, o associata, a una cattiva digestione. Una seconda azione è tonificante del sistema nervoso e cardiovascolare; si consiglia in caso di esaurimento

Cucina: Le foglie fresche si usano intere o a pezzetti e, grazie al loro fresco sapore, sono adatte a piatti a base di uova, come frittate e uova strapazzate; sono eccellenti con il pesce, in particolare con triglie ed aragoste; con verdure mediterranee come melanzane, zucchini, peperoni e pomodori. Le foglie essiccate, invece, si possono usare per la preparazione di sughi, di stufati e di minestre

In giro per il mondo: In India il basilico è considerato una pianta sacra e si trova spesso vicina ai templi. Gli antichi greci e romani lo associavano alle calamità, alla povertà e all'odio, mentre gli italiani consideravano l'erba un simbolo dell'amore. Le donne in cerca di un compagno erano solite metterne una pianta sul davanzale della finestra. In seguito l'attenzione fu posta soprattutto sui poteri curativi di quest'erba. Per secoli si credette che il tè ricavato dalle foglie essiccate purificasse il sangue, stimolasse il sistema digestivo e alleviasse i crampi allo stomaco. Veniva anche usato come risciacquo del cavo orale.

LA CAMOMILLA

nome botanico: Camomilla

Pianta erbacea annuale puo' raggiungere un' altezza di 50-80 cm. Il suo portamento è eretto ed il fusto è sottile, non peloso e ramificato. Le foglie sono sessili, alterne, a contorno lanceolato. I fiori bianchi sono riuniti in piccoli capolini che hanno un diametro di 10- 17 mm

durata: Annuale

periodo di fioritura: Fiorisce da maggio a settembre

area di origine: Europa, Asia e America settentrionale

uso: Viene coltivata in piena terra o in vaso

esposizione e luminosità: Deve essere esposta in pieno sole

temperatura: Vive bene con temperature abbastanza calde

substrato: Si adatta bene a tutti i terreni

irrigazione: Deve essere annaffiata abbondantemente in estate

propagazione: Avviene per seme

potatura: eliminare le parti sfiorite che rendono sgraziata la pianta.

piccoli consigli: Non necessita di cure particolari. Ha un profumo molto caratteristico che aiuta a distinguerla dalle altre piante a lei molto simili.

ambiente: la si trova spontanea presso gli abitati, gli orti e le colture di cereali di cui è infestante. La Camomilla sembra avere il potere di far rinvigorire piante deperite poste accanto ad essa.

medicina: i capolini fioriti si recidono al principio della fioritura, si essicano all'ombra. Ha proprietà calmanti, antispasmodiche, antinfiammatorie, febbrifughe, sudorifere, antisettiche. E' utilizzata in particolare per disturbi infiammatori del tratto gastri intestinale associati a spasmi.

arte: Si può regalare per dare forza durante le sventure

IL GIUGGIOLO

nome botanico: Ziziphus vulgaris
breve descrizione: Arbusto a foglie sempreverdi o caduche, secondo la specie, puo' raggiungere un'altezza di 8 metri. Il fusto è curvato con corteccia grigia o rosso bruno, i rami sono rossastri, le foglie sono ovali e cuoiose, con margine seghettato. I fiori sono bianco-verdi, riuniti in gruppi da 2 O 3. I frutti (giuggiole) sono delle drupe carnose con involucro legnoso sono rosso-bruno con polpa acidula e commestibile, arrivano a maturazione in autunno.
durata: Perenne
periodo di fioritura: La fioritura anche se non molto importante avviene in primavera, mentre i frutti maturano in settembre-ottobre.
area di origine: Asia (Cina)
clima: Mediterraneo
uso: Viene coltivato in piena terra, facendo attenzione a sistemarlo in un luogo riparato laddove l'inverno è più freddo. Apprezzato come pianta ornamentale ma anche per la coltivazione dei suoi frutti.
esposizione e luminosità: Esposizione ai raggi solari diretti
temperatura: E' resistente alle alte temperature
substrato: Si preferiscono terreni sciolti e ben drenati, leggeri e non umidi
irrigazione: L'annaffiatura va effettuata solo per le piante giovani
propagazione: La moltiplicazione mediante semi non è consigliabile, in quanto occorrono due anni prima che inizino la germinazione. Si ricorre quindi, di solito, alla riproduzione agamica, mediante polloni, che spuntano sempre numerosi ai piedi delle piante.
potatura: viene potato per eliminare polloni in esubero e rami secchi o danneggiati
piccoli consigli: Le piante giovani devono essere annaffiate regolarmente
storia: I frutti hanno la consistenza dei datteri, e per questo sono chiamati "datterini cinesi". Durante il rinascimento venivano usate le sue bacche per creare una bevanda contro la tosse.
ambiente: La pianta è naturalizzata in tutto il bacino del mediterraneo. L'accrescimento è piuttosto lento. Può essere sfruttato come integratore alimentare per gli animali al pascolo in alcuni periodi dell'anno.
medicina: i frutti possiedono un certo effetto diuretico, emolliente e lassativo. Fino a poco tempo fa venivano confezionate delle pastiglie impastate proprio con un decotto di Giuggiolo.
cucina: i frutti sono mangiati freschi o canditi, oppure vengono impiegati per la preparazione di marmellate. Le drupe fresche, prima di essere consumate devono appassire un poco; solo così avranno un gusto dolce e gradevole.
letteratura e mitologia: Nel passato le bacche venivano consumate al posto delle caramelle, da questo fatto sono diventate in molti modi proverbiali, sinonimo di inezie. Il termine "giuggiolone" fa riferimento ad una persona ingenua. L'espressione "andare in brodo di giuggiole" si riferisce ad una ricetta quasi dimenticata che creava una vera leccornia.
Arte: Il legno, di colore rosso è molto duro e viene utilizzato in ebanisteria. Il suo fiore significa sollievo, questo grazie alle proprietà curative della pianta.

LA LAVANDA

nome botanico: Lavandula angustifolia

breve descrizione: Comprende 28 specie fruticose sempreverdi, l'altezza varia dai 50 cm. a 1,20 m. a seconda della specie, le foglie sono lunghe e strette, di color verde-grigio; i fiori, di piccole dimensioni, dal calice tubuloso di colore bluastro con corolla purpureo-violacea, sono disposti in spighe ed emanano un profumo molto forte e gradevole. Questa pianta è usata per siepi e bordure essendo molto ornamentale. ***durata:*** Perenne

periodo di fioritura: Avviene in tarda primavera e nel periodo estivo

area di origine: Europa, mediterraneo occidentale.

clima: Mediterraneo

uso: E' solitamente coltivata per bordure e siepi, ma anche per la produzione di fiori.

esposizione e luminosità: Va esposta ai raggi diretti del sole o alla mezz'ombra

temperatura: Resiste alle alte e alle basse temperature, può temere le gelate.

substrato: Deve essere fresco e leggero, evitare i luoghi con ristagni di acqua che possono creare marciumi radicali.

irrigazione: Annaffiatura moderata, con frequenza nei periodi caldi e di siccità.

propagazione: Va fatta in estate con il metodo della talea. I rametti che hanno radicato si piantano in primavera.

potatura: Potare i rami sfioriti al fine di ottenere una nuova buona ramificazione, a fine inverno si consiglia di potare le siepi

storia: Il termine Lavanda deriva dal latino *lavare* e si riferisce alle abitudini di greci e romani di profumare l'acqua delle abitazioni e delle terme proprio con l'estratto alcolico di questi fiori. Fin dal secolo XVI, le specie di lavanda, hanno avuto un ruolo in ambito orticolo, medicinale e profumiero.

ambiente: la Lavanda possiede caratteristiche rustiche ed è diffusa allo stato spontaneo nella macchia bassa e nei terreni aridi dell'area mediterranea. Cresce senza problemi in terreni aridi e sassosi.

medicina: La lavanda possiede proprietà aromatiche, purificanti ed antisettiche, per uso interno, è utile come coadiuvante nella cura dei disturbi dell'umore, ed è valida anche come antireumatico ed antinfiammatorio. L'olio essenziale viene utilizzato per trattare bruciature, punture e viene aggiunto al bagno con effetit rilassanti. Strofinato sulle tempie può contribuire ad alleviare il mal di testa.

cucina: le foglie possono essere utilizzate per aromatizzare lo zucchero di alcuni dolci, oppure, per aromatizzare l'arrosto d'agnello.

letteratura e mitologia: La Lavanda è adoperata, con altre erbe, per i festeggiamenti della festa di san Giovanni. La sua spiga è considerata un amuleto che protegge dai demoni, dalle disgrazie, e dalle ossessioni, inoltre, propizia fecondità. Durante la notte di San Giovanni, per le vie di Roma, ci si muniva di queste spighette per annientare le streghe.

arte: Tagliare i fiori in piena estate da utilizzare freschi o essicati. Per farli essicare, distribuire le spighe su un vassoio oppure apprenderle. Il suo dolce profumo, lieve e soave, impregna ancora lenzuola ed asciugamani, il delicato colore dei fiori, irradia serenità e freschezza. Nel linguaggio di fiori significa: "il tuo ricordo mi dona serenità e felicità".

IL MELOGRANO

nome botanico: Punica granatum

breve descrizione: Pianta antichissima dal fusto contorto e fessurato a corteccia grigio-rossa e dalle foglie caduche, piccole e di forma allungata. Le foglie giovani sono di colore rosso, alterne sui rami, quando crescono diventano di un bel verde scuro. I fiori sono tubulosi di colore rossastro. I fruttisono delle bacche globose, l'arillo dei semi è commestibile ed ha un gradevole sapore dolce ed aspro allo stesso tempo. Il frutto appare di considerevoli dimensioni e con la buccia di colore giallo-arancio con leggere sfumature rosse.

durata: Perenne

periodo di fioritura: I fiori sono rossi e crescono sull'apice dei rami di un anno all'inizio dell'estate.

area di origine: Sud ovest Asiatico ***clima:*** Temperato, Mediterraneo

uso: Viene coltivato sia per i frutti che come pianta ornamentale in parchi e giardini. Le varietà nane possono essere coltivate anche in vaso all'aperto.

esposizione e luminosità: Deve essere esposto in zone soleggiate

temperatura: Sopporta molto bene le alte temperature, patisce il freddo e l'umidità

substrato: Predilige terreni molto ben drenati, profondi, fertili e con un leggero tasso di acidità. Per la coltivazione delle varietà nane in vaso, utilizzare del terricico per piante verdi da giardino.

irrigazione: Per le piante che vivono all'aperto è sufficienta l'acqua piovana, per le altre annaffiare moderatamente facendo molta attenzione a non creare ristagni d'acqua

propagazione: Avviene per talea o per seme. Le talee si prelevano a fine inverno e possono essere messe direttamente in terra.

potatura: Deve essere potato soprattutto se lo si coltiva a scopo ornamentale per dargli la forma, altrimenti basta eliminare i rami secchi o danneggiati

piccoli consigli: Durante l'inverno riparare le piante che sono coltivate in piena terra. La varietà "da fiore" non fa frutto

ambiente: e' coltivato ed inselvatichito in tutta l'area mediterranea.

medicina: Forte eccitante del sistema nervoso, con potente azione sulle pulsazione cardiache. L'alto contenuto di tannini nella cortecica può provocare dei disturbi, quindi, si consiglia l'uso a scopo medicinale solo se seguiti da esperti.

cucina: I frutti sono più o meno grossi di color arancio, e sono anche usati per la preparazione di succhi di frutta, sciroppi e prodotti di pasticceria

arte: Il significato che viene attribuito alla Punica granatum, si può tradurre in amore ardente. La melagrana è simbolo di Fertilità ma anche di morte. Questo frutto è stato rappresentato in moltissime occasioni ed epoche, sia nelle sculture che nei dipinti. Un esempio celebre è la "madonna del granato" del Carpaccio, che tiene il frutto nella mano destra come fosse uno scettro. Nell'iconografia medioevale e rinascimentale è proprio Gesù bambino a reggere il frutto.

in giro per il mondo: E' usanza per le spose turche scagliare un suo fruttoper terra ed il numero di chicchi uscito dal frutto indicherà il numero di figli che partoriranno. In Dalmazia invece lo sposo trasferisce dal giardino del suocero al suo una pianta di melograno. E' la pianta simbolo della nostra citta'.

LA MENTA

nome botanico: Menta piperita

breve descrizione: Pianta aromatica, molto resistente. In altezza puo' crescere fino ad 1,20 m. Le foglie sono lanceolate, acute, seghettate, a volte fornite di una leggera peluria di colore verde brillante o scuro. I fiori sono disposti in falsi verticilli riuniti in infiorescenze a spiga terminale con numerosebrattee. I singoli fiori presentano il calice tubuloso a 5 lobi acuti. Il frutto è formato da quattro acheni scuri ed ovoidali.

durata: Perenne

periodo di fioritura: Fiorisce dall' estate all inizio dell'autunno, i fiori sono raccolti su spighe a forma di spirale

area di origine: Europa, Asia, Africa

clima: Temperato

uso: Viene coltivata sia in vaso che in piena terra

esposizione e luminosità: Puo' essere esposta in pieno sole o ad ombra parziale

temperatura: Resiste bene anche a temperature molto rigide

substrato: Predilige un terreno fertile, umido ma ben drenato.

irrigazione: Deve essere annaffiata regolarmente in particolare nei periodi caldi e siccitosi.

propagazione: Avviene per divisione in primavera o in autunno

rinvaso: Quando necessario in primavera, sceglieno un vaso solo legermente più ampio del precedente.

potatura: Eliminare le parti secche o danneggiate, quando si espande troppo ridimensionare la pianta, perchè può diventare invasiva.

piccoli consigli: .Della menta si utilizzano le foglie, che vengono raccolte a Giugno, e le sommità fiorite, in Luglio e Agosto.

ambiente: come tutte le aromatiche, tiene lontano gli insetti. E' una pianta che può diventare infestate se non se ne controlla lo sviluppo.

medicina: Le foglie di menta sono ricche di mentolo, molto utile in casi di nausea, vomito, affaticamento generale, insonnia, mal di testa, mal di denti e nervosismo moderato, disturbi digestivi. Deve venir essicata in luogo omboso e ventilato e conservata al riparo da luce e calore. L'olio si utilizza come antizanzare ma anche per alleviare il prurito.

cucina: molto usata soprattutto in medio oriente, in piatti dolci e salati. Inoltre può impreziosire the, tisane o bevande. Il famoso liquore a base di menta piperita, ancora diffusso in tutta europa e distillato in particolare nei conventi abbia avuto origine nel Medioevo quando fu prodotto allo scopo di purificare l'acqua.

arte: Nel passato era uso comune spargere la menta per la casa e negli armadi per profumare la biancheria.

in giro per il mondo: il the alla menta è una delle bevande più tipiche del marocco: l'idea però nacque in Cina nel 2723 a.C. dove la Menta era apprezzata per le sue proprietà calmanti ed antispasmodiche.

L' OLIVO

nome botanico: olea europea

breve descrizione: Albero sempreverde di dimensioni variabili, corteccia grigia e liscia fino a dieci anni e poi nodosa, nera. La circonferenza del fusto può raggingere i 6 m e può presentarsi anche ramificato fino alla base. Il suo apparato radicale è molto forte, la chioma è bassa, arrotondata ed irregolare. Questo albero bellissimo si sviluppa con grande lentezza ma è una pianta molto longeva, infatti, può vivere anche diversi secoli. Le foglie sono piccole, lanceolate, la parte inferiore delle foglie è bianco- argentea, quella superiore di colore verde. I fiori, piccoli e biancastri, sono riuniti in minuscoli grappoli eretti. Il frutto, l'oliva, è una drupa carnosa, ovale, con buccia, prima verde e successivamente nero-rossiccia. Al suo interno è presente un nocciolo duro e legnoso.

durata: perenne

periodo di fioritura: La fioritura ha inizio in aprile con la comparsa, sui rametti di un anno, dell'infiorescenza, detta mignola, formata da una decina di fiori

area di origine: sud caucasica, mediterranea

clima: mite, temperato

uso: E' coltivato come pianta ornamentale in parchi e giardini, oppure, come piccola pianta in vaso o come Bonsai. Come albero da frutto è coltivato per la produzione di quelle drupe universalmente conosciute come olive.

esposizione e luminosità: luoghi assolati e riparati.

temperatura: Predilige un clima temperato, senza sbalzi di temperatura.

substrato: media fertilità, suolo anche poco profondo, calcareo e sassoso. La predilezione è per terreni freschi e ben drenati.

irrigazione: vive in ambienti aridi, ma in primavera necessita di irrigazione di soccorso. In presenza di piante giovani è importante intervenire in periodi siccitosi.

propagazione: Può essere effettuata tramite l'uso dei cosidetti "mammelloni" che sono degli ingrossamenti alla base della pianta, ma che talvolta si sviluppano sul fusto. Possono essere utilizzati anche i polloni radicati o la moltiplicazione per talea. Naturalmente può anche essere seminato. Per avere degli esemplari già adulti è possibile effettuare un trapianto.

rinvaso: Si effettua durante la primavera, ogni 2 anni circa, utilizzando un terriccio di coltivazione.

potatura: è necessaria una potatura di produzione. E' possibile eliminare i rami secchi o danneggiati.

piccoli consigli: Teme il freddo e le gelate.

storia: Quest'albero modesto e generoso, fu sempre amato ed apprezzato come un dono divino. Dopo il diluvio universale, una colomba portò una fogliad'olivo a Noè , sull'Arca, come segno di pace e simbolo di speranza. Testi antichi dimostrano che la coltivazione dell'Olivo risale ad allmeno 6000 anni fa. Il ramoscello di olivo è da sempre simbolo di pace, e fratellanza, noto fin dai tempi dei primi cristiani; la corona formata dai suoi rami è dono ambito, premio per i vincitori delle Feste Panatenee e dei giochi olimpici nell'antica Grecia.

ambiente: L'Olivo è la pianta mediterranea per eccellenza. Prospera nei climi miti, al centro ed al sud Italia, nelle isole, ma anche sulle rive dei grandi laghi prealpini. Come pianta da frutto viene utilizzato sia per la produzione delle olive sia dell'olio. Le varietà coltivate sono molte e vengono suddivise in piante per olive da tavola oppure per la produzione di olio. Tra le prime ricordiamo: Ascolana e Cerignola. Ottime per la produzione di olio pregiato abbiamo: Fratoio, Coratino, Taggiasca e Lecino. In natura è diffusa anche una specie spontanea che si chiama *Olea europea oleaster*, di dimensioni ridotte e dal portamento cespuglioso, con rami provvisti di spine e frutti più piccoli.

medicina: povero di grassi saturi, molto usato nella dieta mediterranea. In passato usato anche nella cosmesi, per la cura del corpo. Ha proprietà febbrifughe, astringenti, antinfiammatorie.

cucina: l'olio d'oliva è uno dei prodotti più antichi e importanti della cultura mediterranea.

arte: nel medio evo usato nelle chiese per alimentare le fiammelle. E' sempre stato simbolo di castità; nel XVI sec. si credeva che l'albero, per dare molti frutti, doveva essere piantato e coltivato da donne vergini.

in giro per il mondo: L'olivo è oroiginario dell'Asia, si è poi diffuso in grecia, in Sicilia. All'epoca di Ulisse, ad Itaca dovevano vegetare esemplari centenari e giganteschi se dal tronco l'eroe riuscì a ricavare il talamo nuziale. Coltivato con successo anche come bonsai. Come le piante da cui derivano, anche gli olivi bonsai resistono anche in condizioni colturali difficili ma patiscono il freddo e le correnti d'aria.

IL PREZZEMOLO

nome botanico: Petroselinum sativum

breve descrizione: Pianta erbacea, rustica che puo' essere alta dai 15 ai 60 cm. Le foglie, sono di un bel verde brillante, e hanno margini frastagliati con forma vagamente triangolare. I fiori sono di colore bianco-verde, sbocciano durante il secondo anno di coltivazione e appaiono riuniti in ombrelle composte.

durata: Biennale se coltivata, perenne quando cresce spontaneamente

periodo di fioritura: I fiori sono bianco verdastri, e compaiono dalla tarda primavera fin quasi in autunno

area di origine: area Mediterranea

clima: Temperato

uso: Viene coltivato sia in vaso che in piena terra

esposizione e luminosità: Predilige essere esposto in luoghi freschi e ombrosi

temperatura: Cresce bene in climi temperati, non tollera il freddo

substrato: Predilige i terreni ricchi di sostanza organica, ben aerati e drenati

irrigazione: Deve essere annaffiato regolarmente ma non troppo abbondantemente

propagazione: Avviene per seme in primavera, avendo cura di non sottoporre le piantine a freddo troppo intenso.

rinvaso: Le piantine vanno distanziate per permettere alle foglie di espandersi

potatura: tagliare tutti i nuovi steli che vanno a fiore, altrimenti la pianta non produrrà nuovi getti

piccoli consigli: Mantenere il terreno pulito da piante infestanti per favorire l'irrigazione e l'arieggiamento della pianta. Getta di continuo, quindi si possono fare più raccolti.

Storia: I greci e i Romani lo usavano anche come abbellimento, nei decori dei vincitori dei giochi.

ambiente: in passato veniva usato per dare una nota di allegria e profumare l'aria

medicina: Si può usare sotto forma di decotto o infuso di radici, estratto fluido, sciroppo. Ha proprietà digestive, antianemiche, febbrifughe, depurative, diuretiche, antinfiammatorie. La tossicità del prezzemolo non è ben definita ma il suo uso è sconsigliato in soggetti con insufficienza epatica o in donne in gravidanza.

cucina: lo si più usare in mille modi per insaporire antipasti, salse primi e secondi sia di carne che, soprattutto, di pesce. Va aggiunto alla fine della cottura per non distruggere la vitamina C

in giro per il mondo: Era considerata una pianta magica e veniva usata con altre sostanze animali per comporre un unguento che "faceva miracoli". Veniva utilizzato sia nella farmacopea familiare che nei riti propiziatori.

IL ROSMARINO

nome botanico:rosmarinus officinalis

breve descrizione: arbusto sempreverde alto da 50 cm a 2 m., con fusti legnosi e molti rami affastellati, con foglie piccole, lineari, persistenti, di colore verde scuro sulla pagina superiore e argenteo in quella inferiore. I fiori di colore azzurrino o violetto chiaro sbocciano in gruppi ascellari, in diverse stagioni dell'anno.

durata: perenne

periodo di fioritura: I fiori sbocciano da marzo a ottobre

area di origine: Regioni mediterranee

clima: temperato

uso: Viene coltivato in piena terra o in vaso su balconi e terrazzi ed, in certi casi, anche per la formazione di siepi.

esposizione e luminosità: esporre al sole o alla mezz'ombra.

temperatura: Le zone a clima mite sono le più indicate per la sua coltivazione. A causa del freddo si possono verificare dei danni

substrato: cresce bene su terreni poveri e sciolti, anche calcarei

irrigazione: Necessita di annaffiature regolari solo in caso di forte siccità

propagazione: Avviene per seme o per talea. Si possono trapiantare velocemente in vasi singoli.

rinvaso: Rinvasare quando necessario, in primavera, scegliendo sempre un vaso dal diametro solo leggermente più ampio del precedente.

potatura: Eliminare i rami secchi o danneggiati. E' una pianta rustica che si adatta molto bene alle potature, infatti, è possibile coltivarla per creare siepi della forma desiderata.

piccoli consigli: nelle zone più fredde è bene porlo in zone riparate durante le stagioni fredde.

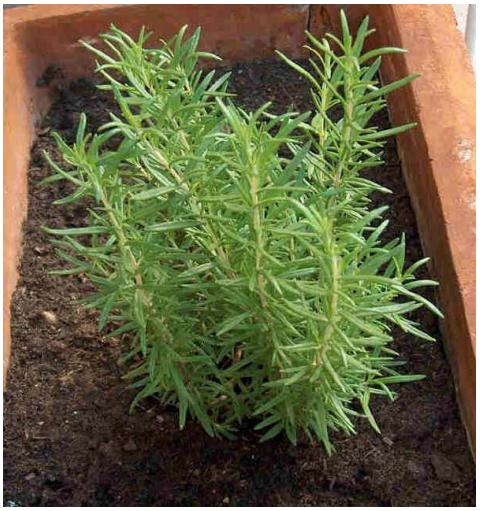
Storia: Il nome, dal latino, deriva da "ros"= rugiada, e "marinus"= mare, perchè cresceva spontaneo lungo le coste. Era tenuto in grande considerazione dagli Egizi e dai Romani. Nell'antica Grecia, chi non aveva la possibilità di procurarsi dell'incenso per gli Dei , bruciava il Rosmarino, che veniva pertano chiamato pianta dell'incenso. Nel Medioevo era impiegato per scacciare spiriti maligni e streghe e dal seicento venne utilizzato ed apprezzato anche come pianta ornamentale.

ambiente: il rosmarino cresce nell'area mediterranea

medicina: Utilizzate fin dall'antichità per le sue indiscusse proprietà officinali. Si usano le foglie fresche oppure essicate all'ombra. E' antisettico, antispasmodico, diuretico, stimolante, stomachico, tonico, rilassante ed aumenta le potenzialità mnemoniche. L'uso con finalità terapeutiche deve essere sempre fatto sotto stretta sorveglianza medica e seguendo precise indicazioni.

cucina: in cucina serve ad aromatizzare arrosti, patate, castagnaccio, verdure saltate in padella, pane, focacce, marinate, cacciagione. Un ottima bevanda è il liquore al Rosmarino, preparato con alcol, Rosmarino e scorza di limone.

letteratura e mitologia: secondo una leggenda i fiori del rosmarino una volta erano bianchi, divennero azzurri quando la Madonna, durante la fuga in Egitto, lasciò cadere il suo mantello su una pianta di rosmarino. Nei Capitolati di Carlo Magno la specie è presente nell'elenco delle piante che non devono mancare mai negli orti del regno.



arte: per la sua azione rinforzante sulla memoria, è ritenuto la pianta del ricordo, come dice Ofelia nell'Amleto: "Ecco laggiù il rosmarino, la pianta del ricordo".

in giro per il mondo: Ancora oggi, in alcuni paesi del Mediterraneo, è consuetudine lasciare asciugare il bucato sul Rosmarino. Lo sopo è permettere al sole di estrapolarne l'aroma che ha proprietà antitarme e sulla biancheria può essere molto gradevole.

LA SALVIA

nome botanico:Salvia officinalis

breve descrizione: E' una pianta presenta fusto eretto e rami basali lignificati, dall'aspetto cespuglioso, può arrivare fino a 50/70 cm di altezza. Le foglie hanno una forma oblunga e crenata, sono semplici di colore grigio-verde, ricoperte da una leggera peluria. I fiori, di colore blu-violetto si presentano raccolti in spighe terminali La fioritura avviene dalla primavera all'estate.

durata: Puo' essere perenne o annuale a seconda delle specie

periodo di fioritura: Fiorisce da maggio a giugno, i fiori sono di colore azzurro violaceo

area di origine: Europa, Area Mediterranea

clima: Temperato

uso :pianta aromatica, si raccolgono le foglie e le sommità fiorite. Consuamate fresche o fatte seccare.

esposizione e luminosità: Deve essere esposta in pieno sole o alla mezz'ombra.

temperatura: Vive bene in zone dove il clima è temperato

substrato: Terriccio universale ben drenato

irrigazione: Devono essere annaffiate regolarmente ma facendo attenzione a non abbondare troppo

propagazione:Avviene per talea

rinvaso: rinvasare in primavera scegliendo sempre un vaso solo leggermente più grande del precedente.

potatura: cimare le piante più giovani per favorire la ramificazione

piccoli consigli: Porre in luogo asciutto, non sopporta l'umidità

storia:il suo nome deriva dal latino "salvus" che significa sano, proprio a rivelare la sua capacità di salvare e guarire.

ambiente: come tutte le aromatiche, tiene lontano gli insetti. E' una pianta originaria dell'Europa meridionale, cresce spontanea e può essere coltivata in tutto il mondo fino agli 800 metri di latitudine.

medicina: Ha proprietà antinfiammatoria, balsamica, digestiva, espettorante. E'anche chiamata Estrogeno naturale. Si utilizza sotto forma di Infuso, Decotto,Tintura e Olio essenziale. Essendo un' erba potente, non va assunta in quantità per lunghi periodi. Una foglia di salvia passata sui denti li pulisce e li sbianca rendendoli più brillanti.

cucina: In cucina si usano le sue foglie fresche o essiccate per insaporire primi piatti, secondi di carne e pesce, focacce e torte salate. Il fumo di Salvia elimina odori di cucina e di animali. Molto buone sono le frittelle di salvia. Si possono preparare liquori e grappe alla salvia.

letteratura e mitologia: Un trattato che si data nel medioevo recita che "Il desiderio della Salvia è di rendere l'uomo immortale"

arte: questa essenza è usata anche per tenere lontane le tarme dagli armadi e protegge i tessuti.

in giro per il mondo: Amata dai Cinesi che la ritenevano capace di donare la longevità, nel 1600 un cesto di foglie di salvia veniva scambiata dai mercanti olandesi con tre cesti di Tè.

Le mie osservazioni... Le mie ricette....