

IL TERRENO E L'ESPOSIZIONE
 Il terreno ideale per le erbe aromatiche è quello sciolto, ben drenato e che contenga elementi nutritivi. Se le proprietà nutritive del terreno sono eccessivamente alte, la crescita delle parti verdi potrebbe risultare troppo veloce e rigogliosa, togliendo la possibilità di formare profumi e aromi intensi. Il terreno deve garantire un buon drenaggio, pena la marcescenza delle radici e la morte della parte aerea della pianta; in misura più lieve un drenaggio non ottimale potrebbe provocare una diminuzione dei profumi.

LA CONCIMAZIONE E L'IRRIGAZIONE
 Se il terreno è già fertile di per sé, le aromatiche non necessitano di concimazioni. In generale non devono essere usati troppo concimi organici come pollina, letame o sangue di bue, e nemmeno concimi chimici di sintesi come l'azoto che renderebbe le piante troppo tenere, fragili e poco profumate. L'eccesso di acqua causa sofferenza alle piante e i profumi in parte possono svanire.

LE ERBE AROMATICHE SUL BALCONE
 Dentro a ciotole rotonde o cassette rettangolari, si possono piantare le erbe aromatiche in modo da creare piccoli orti di erbe fresche da usare in cucina. Per ottenere anche un effetto decorativo, cercare durante la messa a dimora di alternare le specie a portamento eretto con quelle a portamento ricadente. Una composizione efficace a livello decorativo e anche funzionale potrebbe essere posta in una ciotola rotonda da 70 cm di diametro con: 2 piante di Timo, 2 di Dragoncello, 1 di Rosmarino ed 1 di Erba cipollina.

**LEMONGRASS,
 UNA PIANTA DAVVERO SPECIALE**

È un'erba perenne anche conosciuta con il nome inglese di lemon grass. Portamento cespuglioso può raggiungere il metro di altezza. Apprezzatissima per l'estrazione dell'olio aromatico. Le candele contenenti quantità significative di quest'olio allontanano sicuramente le zanzare. La citronella ha un odore che ricorda il limone e viene usata in India e in altri paesi dell'Asia come ingrediente di salse e zuppe e tisane. Ben si accompagna con verdure e piatti a base di pesce. Abbassa la febbre, è utile nei trattamenti di gastroenterite, aiuta a stimolare la digestione ed alleviare le indigestioni, allevia il dolore artrite aiuta a combattere l'insonnia e lo stress. Ha proprietà anti-batteriche e anti-fungine, è un buon diuretico se usato come tè stimola la circolazione del sangue aiuta a ridurre la pressione sanguigna. È utile per l'allattamento ed è un buon tonificante per i muscoli e tessuti.



Un omaggio del Vostro rivenditore:

Segui Orto mio su www.facebook.com/ortomio

VIRIDEA
 DEDICATO ALLA NATURA

Orto mio
 Azienda Agricola Orto mio
 e-mail: info@ortomio.it
 www.ortomio.it

FSC MISTO Carta FSC® C103382 Edizioni Barzanti Stampato in Italia

29-RABARBARO *Rheum Rabarbarum*

Coltivazione e Cura:
 Si può consumare direttamente da questo vasetto. È una pianta perenne che ama il sole ma cresce bene anche in ombra e in terreni freschi e ben drenati. Il momento in cui gli steli sono maturi, hanno cioè raggiunto il massimo sviluppo, è alla fine dell'estate.

In cucina:
 Qualche gambo di rabarbaro, aggiunto alle fragole con cui si prepara la marmellata, ne esalta decisamente il sapore. Gli steli si cuociono per fare composte e marmellate.

Benessere & Salute:
 Per ottenere un infuso benefico per il fegato è necessario porre 500 grammi di acqua bollente su 6 radici di rabarbaro essiccato. Un pizzico di bicarbonato di sodio. Dopo aver ben agitato l'infuso lo si lascia raffreddare, lo si filtra e si aggiunge acqua fredda fino ad avere un litro di liquido. Due cucchiaini da tavola di questo infuso, assunti prima dei pasti, combattono l'inappetenza e aiutano il fegato. È un ottimo regolatore delle funzioni digestive.

30-ROSMARINO *Rosmarinus Officinalis*

Coltivazione e Cura:
 si può consumare direttamente da questo vasetto. Si coltiva benissimo in vasi ben drenati sul fondo e posizionati in pieno sole, al riparo da venti freddi. In primavera si cimano i getti principali. Il rosmarino si può essiccare appendendo i rametti in luoghi ombrosi e ventilati durante tutto l'anno.

In cucina:
 insostituibile per aromatizzare le carni arrostite in particolare l'agnello! È ottimo in piatti a base di pesce, di pollo e coniglio, per aromatizzare salse, pane, sughi, verdure cotte (patate). Per aromatizzare grappe e liquori. Super l'olio extra vergine di oliva aromatizzato al Rosmarino. Alcuni rametti bruciati sul fuoco allontanano gli insetti.

Benessere & Salute:
 ha proprietà aperitive, digestive, balsamiche e stimolanti. Stimola la diuresi, la sudorazione e il sistema circolatorio. Foglie fresche tritate di Rosmarino in acqua calda procurano un bagno o pediluvio purificante della pelle, tonificante, deodorante ed utile contro la cellulite. Lo shampoo al rosmarino ravviva il colore dei capelli. Il suo nome significa "rosa del mare".

31-ROSMARINO PROSTRATO *Rosmarinus Repens*

Coltivazione e Cura:
 si può consumare direttamente da questo vasetto. Si coltiva benissimo in vasi o vasconi ben drenati sul fondo e posizionati in pieno sole, al riparo da venti freddi. In primavera si cimano i getti principali. Il Rosmarino Prostrato Repens ha un portamento strisciante/ricadente.

In cucina:
 insostituibile per aromatizzare le carni arrostite in particolare l'agnello. È ottimo in piatti a base di pesce, di pollo e coniglio, per aromatizzare salse, pane, sughi, verdure cotte (patate) e frittate. Per aromatizzare grappe e liquori. Super l'olio extra vergine di oliva aromatizzato al Rosmarino. Alcuni rametti bruciati sul fuoco allontanano gli insetti.

Benessere & Salute:
 erba con proprietà aperitive, digestive, balsamiche e stimolanti. Stimola la diuresi, la sudorazione e il sistema circolatorio. Foglie fresche tritate di Rosmarino in acqua calda procurano un bagno o pediluvio purificante della pelle, tonificante, deodorante ed utile contro la cellulite. Lo shampoo al rosmarino ravviva il colore dei capelli. Il suo nome significa "rosa del mare".

32-RUTA *Ruta Graveolens*

Coltivazione e Cura:
 Si può consumare direttamente da questo vasetto. È una pianta sempreverde che vive bene in pieno sole e a mezz'ombra, anche in terreni poveri e prietosi. Vi consigliamo di toccare la pianta e le foglie con attenzione.

In cucina:
 Le sue foglie fresche vengono usate su carne o pesce e per preparare oli ed aceti aromatici. Attenzione! Pianta velenosa e tossica se consumata ad alte dosi.

Benessere & Salute:
 Con le foglie fresche di ruta si ottiene un rimedio omeopatico indicato contro le contusioni delle ossa o lesioni ai tendini provocate da traumi sportivi. È di aiuto anche in caso di affaticamento degli occhi conseguente a eccessivo sforzo della vista.

NOVITÀ

33-SALVIA ANANAS *Salvia Elegans*

Coltivazione e Cura:
 È una pianta rustica, facile da coltivare che predilige posizioni soleggiate e calde. Non tollera i climi troppo freddi. Se coltivata in casa, si consiglia una posizione soleggiata, con una buona circolazione d'aria. Evitare terreni acidi e pesanti. Annaffiare con moderazione.

In cucina:
 Le foglie hanno un caratteristico aroma di ananas e possono essere utilizzate per esaltare il gusto di piatti a base di pollame, maiale e formaggio. Quelle giovani possono essere fritte nel burro e servite con la panna. Vengono inoltre utilizzate nei pop-oums e braciato per deodorare gli ambienti. Si utilizza sui pomodori e accompagna anche con il pesce come le cozze, il suo aroma si abbina bene anche un risotto bianco, si aggiunge la salvia all'ultimo momento a fuoco spento.

Benessere & Salute:
 È ampiamente usata nella medicina tradizionale soprattutto per il trattamento dell'ansia e anche per l'abbassamento della pressione sanguigna. Salvia Ananas ha anche dimostrato di avere un effetto antipertensivo. I rami fioriti in vaso abbelliscono e profumano la casa.

34-SALVIA A FOGLIA LARGA *Salvia Maxima*

Coltivazione e Cura:
 si può consumare direttamente da questo vasetto. Ama il sole ma vive bene anche a mezz'ombra. Supporta bene il freddo ma con poca umidità.

In cucina:
 il sapore inconfondibile della Salvia arricchisce i piatti di ogni tipo di carne, in particolare le carni grasse, gli arrosti, gli uccelletti allo spiedo, senza dimenticare i condimenti a base di burro, panna e Salvia, particolarmente indicati per gnocchi e ravioli o tortelli. La Salvia Maxima produce foglie larghe che sono ottime fritte con alici e mozzarella, con i fagioli lessati, le omelette, i sughi e le salse.

Benessere & Salute:
 la Salvia ha tante proprietà: antidepressive, antidiariche, antisettiche, antisudorifere, antispasmodiche, balsamiche, asma e tubercolosi, digestive e toniche del sistema nervoso. Una lozione di Salvia scurisce e rende morbidi e lucenti i capelli. Una foglia strofinata sui denti li rende brillanti, cura le gengive e purifica l'alito.

35-SALVIA A FOGLIA STRETTA *Salvia Officinalis*

Coltivazione e Cura:
 si può consumare direttamente da questo vasetto. Ama il sole ma vive bene anche a mezz'ombra. Supporta bene il freddo ma con poca umidità.

In cucina:
 il sapore inconfondibile della Salvia arricchisce i piatti di ogni tipo di carne, in particolare le carni grasse, gli arrosti, gli uccelletti allo spiedo, senza dimenticare i condimenti a base di burro, panna e Salvia, particolarmente indicati per gnocchi e ravioli o tortelli. La salvia produce foglie strette che sono ottime con i fagioli lessati, le omelette, i sughi e le salse.

Benessere & Salute:
 la Salvia ha tante proprietà: antidepressive, antidiariche, antisettiche, antisudorifere, antispasmodiche, balsamiche, asma e tubercolosi, digestive e toniche del sistema nervoso. Una lozione di Salvia scurisce e rende morbidi e lucenti i capelli. Una foglia strofinata sui denti li rende brillanti, cura le gengive e purifica l'alito.

36-SALVIA PURPURA *Salvia Officinalis*

Coltivazione e Cura:
 È una pianta rustica, facile da coltivare che predilige posizioni soleggiate e calde. Non tollera i climi troppo freddi. Se coltivata in casa, si consiglia una posizione soleggiata, con una buona circolazione d'aria. Evitare terreni acidi e pesanti. Annaffiare con moderazione.

In cucina:
 le foglie fresche si mescolano con la cipolla per farcire il pollame, con i formaggi oppure in pastella e poi fritte; per aromatizzare minestre e verdure. Si utilizzano anche i fiori (raccolti da Maggio a Agosto) nei risotti, nelle insalate o semplicemente nelle decorazioni dei piatti.

Benessere & Salute:
 in medicina è un tonico generale, antisettico, antispasmodico, antisudorifero, diuretico; l'infuso è consigliato in caso d'asma, infezioni alla bocca, della gola e delle vie respiratorie, influenza, raffreddore, dermatiti. Le foglie masticate rinforzano le gengive e puliscono i denti.

37-SANTOREGGIA *Satureja Hortensis*

Coltivazione e Cura:
 si può consumare direttamente da questo vasetto. Facilissima da coltivare in vaso. Ama il sole fino a mezz'ombra. Poca acqua.

In cucina:
 le foglie dal sapore piccante ricordano il Timo, si usano per insaporire minestroni e zuppe di verdure. Particolarmente indicata per cuocere i legumi, le foglie esaltano la formazione del gas intestinale. Per aromatizzare salsicce, ripieni, formaggi e piatti di carne. Rientra nella composizione delle "Herbes de Provence", insieme a timo, rosmarino ed origano.

Benessere & Salute:
 ha proprietà digestive e tonico stimolanti nei disturbi intestinali. I bagni alla Santoreggia sono astringenti, deodoranti e tonificanti. Stimola l'utero e il sistema nervoso. È un rimedio contro difficoltà di digestione, nausea, coliche, diarrea, congestione bronchiale, mal di gola e punture di insetto e, notevoli virtù afrodisiache.

38-STEVIÀ *Stevia Rebaudiana*

Coltivazione e Cura:
 Pianta perenne poco resistente al gelo. Richiede un'esposizione soleggiata ma vegeta bene anche in posizione semi ombreggiata. Cresce molto bene anche in vaso. Si raccolgono le foglie quando hanno raggiunto una dimensione adeguata. Ha poche esigenze, è una pianta molto rustica che vive bene in terreni poveri. Raggiunge un'altezza di 50/60 cm circa.

In cucina:
 Una foglia fresca, o mezzo di cucchiaino di foglie essiccate, corrisponde a un cucchiaino di zucchero.

Benessere & Salute:
 La Stevia può essere impiegata come dolcificante a zero calorie sotto forma di foglie fresche o in polvere tritando le foglie secche. Ha un potere dolcificante di 200 volte superiore allo zucchero. Contrariamente allo zucchero, la Stevia non ha alcun potere nutrizionale (zero calorie). La Stevia non altera il livello di zucchero nel sangue e inibisce la formazione della carie e della placca dentale. Inoltre riduce il livello di colesterolo. In medicina è impiegata per la cura di patologie della pelle e nel trattamento dell'ipertensione per la sua azione cardiotonica.

39-TIMO *Thimus Vulgaris*

Coltivazione e Cura:
 si può consumare direttamente da questo vasetto. Facilissima da coltivare anche in vaso. Ama il sole fino a mezz'ombra. Poca acqua. In Italia è presente in quasi tutto il territorio, allo stato spontaneo o coltivato, nei luoghi aridi, fino ai 900 metri di altitudine.

In cucina:
 insostituibile in cucina per insaporire e rendere più digeribili carni arrosto, sughi e verdure. Eccezionale sulla carne di pollo. Ottimo sui funghi, nei ripieni, piatti di pesce, super per oli e aceti aromatici, con i formaggi molli, specie i caprini ed anche per macedonie e marmellate.

Benessere & Salute:
 ha notevoli proprietà aperitive, digestive e toniche del sistema nervoso. Col Timo si può preparare un buonissimo infuso, con proprietà digestive, da bere come il thé. Utili le inalazioni in caso di raffreddore, bronchite, ottimi gli infusi per la tosse. L'infuso di Timo può essere utile per ridurre in gonfiore delle palpebre.

40-TIMO LIMONATO *Thimus Vulgaris*

Coltivazione e Cura:
 si può consumare direttamente da questo vasetto. Facilissima da coltivare anche in vaso. Ama il sole fino a mezz'ombra. Poca acqua.

In cucina:
 insostituibile in cucina per insaporire e rendere più digeribili carni arrosto, sughi e verdure. Eccezionale sulla carne di pollo. Ottimo sui funghi, nei ripieni, piatti di pesce, super per oli e aceti aromatici, con i formaggi molli, specie i caprini ed anche per macedonie e marmellate.

Benessere & Salute:
 ha notevoli proprietà aperitive, digestive e toniche del sistema nervoso. Col Timo si può preparare un buonissimo infuso, con proprietà digestive, da bere come il thé. Utili le inalazioni in caso di raffreddore, bronchite, ottimi gli infusi per la tosse. L'infuso di Timo può essere utile per ridurre in gonfiore delle palpebre.

41-TIMO VAREGATO *Thimus Citriodorus var.*

Coltivazione e Cura:
 È una pianta rustica, facile da coltivare che predilige posizioni soleggiate e calde. Non tollera i climi troppo freddi. Se coltivata in casa, si consiglia una posizione soleggiata, con una buona circolazione d'aria. Evitare terreni acidi e pesanti. Annaffiare con moderazione.

In cucina:
 le foglie fresche si mescolano con la cipolla per farcire il pollame, con i formaggi oppure in pastella e poi fritte; per aromatizzare minestre e verdure. Si utilizzano anche i fiori (raccolti da Maggio a Agosto) nei risotti, nelle insalate o semplicemente nelle decorazioni dei piatti.

Benessere & Salute:
 in medicina è un tonico generale, antisettico, antispasmodico, antisudorifero, diuretico; l'infuso è consigliato in caso d'asma, infezioni alla bocca, della gola e delle vie respiratorie, influenza, raffreddore, dermatiti. Le foglie masticate rinforzano le gengive e puliscono i denti.

42-ZAFFERANO *Crocus Sativus*

Coltivazione e Cura:
 ama il sole ma non teme il gelo. Tra 1 anno si tolgono e si trapiantano i bulbi prodotti dallo zafferano e si trapiantano direttamente in buon terreno concimato interrandoli ad almeno 5 cm di profondità. I fiori si raccolgono tutte le mattine al sorgere del sole prima che si aprano.

In cucina:
 famosa e costosa spezia, squisito ingrediente per favolosi risotti insaporisce e dona colore.

Benessere & Salute:
 stimola l'appetito e favorisce la digestione.

NOVITÀ

**Erbe Aromatiche, piantiamole ora!
 Un corretto trapianto per una lunga durata**



Le erbe aromatiche permettono di dare il "tocco finale" al cibo aggiungendo un gusto più completo e particolare, quel sapore in più che lo rende caratteristico. Nella tipica cucina italiana si usano molto le erbe aromatiche, spesso le ricette sono caratterizzate da un tipo specifico di "erba". Non avrebbero lo stesso sapore, ad esempio, certi piatti romaneschi senza la mentuccia, la pizza napoletana senza il basilico o i "ravioli" senza la salvia... Le erbe aromatiche sono protagoniste per il sapore e il profumo.

Le erbe aromatiche hanno grande capacità di adattamento anche su spazi molto piccoli. Sono rustiche e quindi resistono anche a condizione abbastanza avverse. Facili da coltivare. Sono molto varie e permettono di avere un raccolto per tutto l'arco dell'anno.

Orto mio
 Cucina & Salute

Piante da Orto Controllate e Garantite

Guida all'uso ed alla coltivazione

PIANTE ed ERBE AROMATICHE

NOVITÀ
 Pronte da gustare in 15 giorni

www.ortomio.it

VIRIDEA
 DEDICATO ALLA NATURA

1-ANETO *Anethum Graveolens*

Coltivazione e Cura: Si può consumare direttamente da questo vasetto. Di facile coltivazione, l'Aneto apprezza l'esposizione al sole pieno e il terreno ben drenato. La patria d'origine è l'oriente, in particolare la Persia e l'India; il terreno ideale per la sua coltivazione è ricco di sostanza organica. Tollerare anche temperature di qualche grado sotto lo zero.

In cucina: L'aneto è un'erba aromatica annuale il cui fresco aroma ricorda ad alcuni quello del finocchio, ad altri quelli dell'anice, del cumino o della menta, in realtà il sapore dell'aneto, piccante e deciso, è molto tipico e particolare. In cucina l'aneto viene usato per insaporire diverse pietanze: le foglie fresche vengono tritate e insaporiscono minestre, patate lesate, piatti di pesce, uova.

Benessere & Salute: Per le sue proprietà digestive e sedative fu impiegato, fin dai tempi antichi, anche in campo medico. Dai semi pestati e posti in infusione si ha un liquido utile per fare bagni rinforzanti alle unghie. I semi dell'Aneto vengono maciati per rinfrescare l'alito. L'infuso di quest'erba favorisce la digestione, placa il singhiozzo e i crampi dello stomaco, allevia l'insonnia.

2-ANICE VERDE *Pimpinella anisum*

Coltivazione e Cura: Erba annuale, ama sole e caldo e zone riparate. Si raccolgono i grappoli di fiori e frutti fra agosto e settembre, si asciugano al sole, sgranati si conservano lontano dall'umidità.

In cucina: Si usa per dare gusto a carni di pollo, maiale e coniglio. Si accompagna a verdure e formaggi. Ingrediente irrinunciabile per dolci e bevande tradizionali. L'anice è anche usato per gelati, in particolare ghiaccioli.

Benessere & Salute: È molto utilizzato come digestivo. È uno dei principali ingredienti nei medicinali contro la tosse. Il suo infuso si usa contro i crampi di stomaco. Inoltre, tra i suoi effetti benefici, riduce nausea, vomito. Può essere assunto in combinazione con il finocchio per potenziarne l'azione. L'anice ha un gusto tendente al dolce, l'aroma ricorda quello dei semi di finocchio con un lieve retrogusto di menta.

3-BASILICO ITALIANO *Ocimum Basilicum*

Coltivazione e Cura: Si può consumare direttamente da questo vasetto. Eliminare sistematicamente i fiori ogni volta che questi compaiono. Si coltiva benissimo in casa, teme il freddo e non resiste a temperature inferiori ai 10 °C. Ama il pieno sole, annaffiare poco e a spruzzo e nelle ore calde. Il basilico allontana diversi insetti.

In cucina: Insostituibile! Necessario tutti i piatti mediterranei. Esalta il sapore dei pomodori. Serve a preparare il Pesto alla Genovese. Fra le cose forse meno note: la capacità del basilico di esaltare il sapore delle pietanze a base di funghi, oppure l'aceto e l'olio extra vergine di oliva aromatizzati al basilico.

Benessere & Salute: Le foglie fresche ed i fiori si possono usare per bagni ristoratori. Il basilico stimola l'appetito e la digestione. Sott forma di olio essenziale alleggerisce la fatica mentale. Il basilico è ricco di olii. L'infuso di foglie essiccate cura influenza e raffreddore. Tonifica il sistema nervoso. Il suo profumo allevia l'affaticamento mentale e solleva lo spirito.

4-BORRAGINE *Borago Officinalis*

Coltivazione e Cura: Si può consumare direttamente da questo vasetto. La Borragine ama un terreno ricco, sciolto e privo di ristagni d'acqua, la sua crescita non presenta problemi particolari se in posizione soleggiata. Il momento migliore per la raccolta di foglie e fiori è il mese di giugno, quando le proprietà balsamiche sono all'apice, ma le foglie possono essere consumate in ogni periodo.

In cucina: I fiori canditi si usano per la decorazione delle torte. I fiori freschi si uniscono alle insalate. Le foglie giovani si tritano finemente e si mescolano crude nelle insalate o nei formaggi freschi, mentre cotte si consumano come spinaci. Durante la cottura non si deve aggiungere acqua, ma solo un poco d'olio e aglio, dato che il succo della pianta sarà sufficiente a mantenere l'umidità necessaria.

Benessere & Salute: È ottima per la cura delle pelli secche e sensibili. Le foglie possono venir aggiunte all'acqua del bagno, sminuziate e poste in impacco sulla pelle del viso. La medicina popolare attribuisce alla Borragine davvero molte virtù: essa è ritenuta un eccellente tonico per il sistema nervoso e il suo infuso è considerato efficace per ridare serenità. Foglie e fiori contengono sostanze quali: potassio, calcio, e vitamina C e hanno indiscutibili effetti depurativi, diuretici ed emollienti.

5-CAMOMILLA *Matricaria Chamomilla*

Coltivazione e Cura: rustica e resistente si può coltivare ovunque, sia in pieno sole che a mezz'ombra. I fiori si raccolgono quando sono completamente aperti e quando è caldo in modo da favorire la loro essiccazione.

In cucina: un'ottima ricetta digestiva: porre 50 gr di fiori dentro una bottiglia di buon vino bianco, lasciarlo macerare per 3 giorni. Filtrare e conservare in una bottiglia ben chiusa. Bevere un bicchierino dopo ogni pasto pesante!

Benessere & Salute: È un vero prodotto di bellezza! Si usa in bagni rilassanti, è un ottimo calmante per impacchi sulla pelle del viso. Il decotto attenua la lucentezza e la forza dei capelli chiari. Ottimo rimedio contro mal di stomaco di origine nervosa.

6-CAPPERO *Capparis Spinosa*

Coltivazione e Cura: si trapianta in vasi di cocco ben drenati. Posizione soleggiata, non richiede nessuna annaffiatura. Riparare dal freddo. È possibile trapiantare direttamente nelle fessure di muri a secco ben esposti al sole in autunno.

In cucina: Utilizzati in gastronomia da millenni, si raccolgono ancora chiusi e si conservano in macerazione sotto sale o sotto aceto. I capperi sono solitamente usati per aromatizzare le pietanze e si sposano bene con una grande varietà di cibi: dalla carne, al pesce, alla pasta. Sono note fin dall'antichità le proprietà afrodisiache del capperio.

Benessere & Salute: I principi attivi hanno proprietà diuretiche e protettici dei vasi sanguigni. Può essere utilizzato nella cura della gotta, delle emorroidi e delle varici. Un infuso preparato con radici di capperio e germogli giovani era utilizzato in medicina popolare per alleviare i reumatismi. Recentemente si è appurata un'attività antiossidante cutanea.

7-CAROTA *Daucus Carota*

Coltivazione e Cura: Scegliamo per il rafano un luogo fresco e semi-ombreggiato, ma andrà bene pure il pieno sole se lo annaffieremo con regolarità. Il terreno ideale è quello ammendato (arricchito) con del compost e lavorato in profondità, perché il rafano ama i terreni ben sciolti e friabili, dove le sue radici possono espandersi velocemente. La raccolta si effettua in autunno, in genere conviene aspettare due anni per avere radici abbastanza grosse e succulenti (da 15 ai 30 cm). Consumarne le più grandi, mentre potremo ripiantare le più piccole. Il rafano è più saporito dopo qualche giorno di gelo, tuttavia dopo l'autunno, nelle zone più fredde, potrà essere necessario pacciamarlo per proteggere la base dalle gelate più forti.

In cucina: La radice di rafano è utilizzata per la preparazione di una salsa adatta a condire carni bollite, pesce e verdure. Molto apprezzata la salsa al cren in accompagnamento a roast-beef e pesci affumicati. Le giovani foglie fresche sono ottime in insalata.

Benessere & Salute: L'armoracia rusticana ha proprietà ottime per la cura di reumatismi, sciatica, contusioni.

Pronte da gustare in 15 giorni

8-CEDRINA o ERBA LUIGIA *Lippia Citriodora*

Coltivazione e Cura: non tollera le basse temperature invernali e quindi deve essere coltivata in vasi da porre in luoghi protetti durante i periodi freddi ed in zone soleggiate durante la bella stagione. Raccolgere le foglie in estate quando la pianta fiorisce e farle essiccare in luogo fresco ed ombreggiato. Conservare le foglie essiccate in un vaso di vetro: manterranno il loro profumo per lungo tempo.

In cucina: le foglie fresche si usano tritate per conferire un sapore come d'aglio e cipolla, ma più delicato, alle insalate ed ai formaggi teneri. Si presta molto bene anche per decorare i piatti, nelle insalate, con la panna acida sulle patate o per accompagnare piatti di carne o pesce.

Benessere & Salute: le foglie fresche possono essere messe in infusione per un bagno ristoratore, o per tonificare il viso. Essiccate, sono utilizzate nei pol-pour e per la confezione di sacchetti antiodore. Viene anche estratto un delicato olio essenziale usato per saponi, dentifrici e cosmetici. Le foglie si possono usare anche per pulire i denti.

9-CORIANDOLO *Coriandrum Sativum*

Coltivazione e Cura: Si può consumare direttamente da questo vasetto. L'aroma di questa pianta e dei suoi semi freschi, non è gradevole, anzi è repellente. Le foglie e semi freschi emanano un puzzo che ricorda quello delle cimici. Però, i frutti, quando maturano diffondono un profumo molto caldo e piacevole. Il Coriandolo è una pianta rustica poco esigente che ama il pieno sole e una posizione calda e riparata.

In cucina: Nei paesi europei si usano esclusivamente i frutti secchi del coriandolo per il loro aroma fresco e gradevole, dolcistico e piccante, utilizzati per aromatizzare pietanze a base di carne, pesce, insaccati, bolliti, selvaggina, sottaceti, verdure e nella preparazione di diversi liquori. Profuma anche biscotti e confetti. I semi sono meno piccanti delle foglie, sono dolo con un lieve sapore di limone. Macinati costituiscono uno degli ingredienti del curry. In Asia, le foglie, sono utilizzate al posto del prezzemolo. Il coriandolo è molto usato in liquoreria.

Benessere & Salute: Le proprietà del coriandolo sono affini a quelle dell'anice: l'infuso dei semi è digestivo e antidiarroico. Il coriandolo può essere usato come infuso contro i dolori di stomaco consigliato anche per problemi di aerofagia e le emicranie, aiuta la digestione e ha una funzione antidiarrea.

10-CREN O RAFANO *Armoracia Rusticana*

Coltivazione e Cura: Scegliamo per il rafano un luogo fresco e semi-ombreggiato, ma andrà bene pure il pieno sole se lo annaffieremo con regolarità. Il terreno ideale è quello ammendato (arricchito) con del compost e lavorato in profondità, perché il rafano ama i terreni ben sciolti e friabili, dove le sue radici possono espandersi velocemente. La raccolta si effettua in autunno, in genere conviene aspettare due anni per avere radici abbastanza grosse e succulenti (da 15 ai 30 cm). Consumarne le più grandi, mentre potremo ripiantare le più piccole. Il rafano è più saporito dopo qualche giorno di gelo, tuttavia dopo l'autunno, nelle zone più fredde, potrà essere necessario pacciamarlo per proteggere la base dalle gelate più forti.

In cucina: La radice di rafano è utilizzata per la preparazione di una salsa adatta a condire carni bollite, pesce e verdure. Molto apprezzata la salsa al cren in accompagnamento a roast-beef e pesci affumicati. Le giovani foglie fresche sono ottime in insalata.

Benessere & Salute: L'armoracia rusticana ha proprietà ottime per la cura di reumatismi, sciatica, contusioni.

11-CRESCIONE *Nasturtium officinale*

Coltivazione e Cura: si può consumare direttamente da questo vaso recidendo le foglie più giovani e fresche. Cresce bene all'ombra e al fresco, vive a filo d'acqua.

In cucina: per il suo squisito sapore (leggermente piccante) è eccellente nei mix di lattuga, cicoria, pomodori e ravanelli. Molto usato per aromatizzare salse e formaggi teneri.

Benessere & Salute: ricco di ferro, fosforo e vitamine è tonico e ricostituente. Masticare le foglie di Crescione aiuta a rinforzare le gengive. Il succo fresco è un'ottima rinfrescante.

12-DRAGONCELLO *Artemisia Dracunculus*

Coltivazione e Cura: Si può consumare direttamente da questo vasetto. Facilissimo da coltivare anche in vaso, predilige i luoghi soleggiate. Poca acqua.

In cucina: Si utilizza per aromatizzare uova, pesce, frutti di mare, carni. Il sapore del dragoncello è simile all'anice e al sedano; leggermente amaro e pepato, è indicato per essere usato su alimenti poco saporiti. Il dragoncello sopporta bene la cottura; anche un'ultima momento, mantrà intatto il suo sapore, che durante la cottura aumenta; va quindi dosato con cautela. Il dragoncello è l'ingrediente essenziale per la preparazione della salsa berme, la salsa tartara e la salsa al dragoncello.

Benessere & Salute: Il dragoncello ha proprietà antisettiche, aromatiche, stimolanti, digestive. I Greci mastavano le foglie di dragoncello per alleviare il mal di denti.

13-ERBA CIPOLLINA *Allium Schoenoprasum L.*

Coltivazione e Cura: si può consumare direttamente da questo vasetto. Eliminare sistematicamente i fiori ogni volta che questi compaiono. Si coltiva benissimo in vaso. Ama il pieno sole, annaffiare poco e a spruzzo e nelle ore calde. Recidere gli steli avendo l'accortezza di lasciare 2/3 cm di gambo.

In cucina: le foglie fresche si usano tritate per conferire un sapore come d'aglio e cipolla, ma più delicato, alle insalate ed ai formaggi teneri. Si presta molto bene anche per decorare i piatti, nelle insalate, con la panna acida sulle patate o per accompagnare piatti di carne o pesce.

Benessere & Salute: ha proprietà medicamentose, antiscorbatiche, antisettiche, cardio tonica e stimolante, ciatrizzante, digestiva, diuretica ed è anche lassativa. L'erba cipollina contiene vitamina C e fosforo. In antichità veniva usata per stimolare l'appetito.

14-FINOCCHIO SELVATICO *Foeniculum Officinale*

Coltivazione e Cura: non ama i ristagni idrici. Le piante adulte possono essere riprodotte anche per divisione dei cespi. Recidere le foglie e utilizzarle fresche. Per raccogliere i frutti (semi) si tagliano le ombrelle e quando i frutti sono quasi maturi e si fanno essiccare all'ombra.

In cucina: insostituibile con tutte le carni grasse e la porchetta. Le foglie fresche sono indicate per aromatizzare insalate e piatti di pesce. Il fiore del finocchio selvatico è un ingrediente fondamentale in molti piatti ai quali dona un inconfondibile profumo. È chiamato anche finocchiona o finocchietto. I semi si abbinano bene ai formaggi e sono utilizzati nella preparazione di liquori.

Benessere & Salute: ha proprietà depurative ed è anche un buon tonico aperitivo. È utilizzato per chi ha difficoltà digestive ma anche nell'allattamento per ridurre le coliche ai bambini. La tisana fatta con i semi di finocchio è molto efficace nel trattamento di gonfiori addominali.

15-INCENSO *Plectrathus Coleoides*

Coltivazione e Cura: La pianta dell'Incenso è molto resistente e si adatta facilmente a qualunque tipo di terreno e resiste anche brevi periodi di siccità. L'Incenso ama il sole: posizionatelo in un'area soleggiata e crescerà in pochissimo tempo. Necessita di annaffiature regolari facendo attenzione che non restino ristagni sul fondo del vaso. Teme il freddo e il vento. Per avere un portamento più armonioso è preferibile cimare gli apici vegetativi durante il periodo primaverile.

Benessere & Salute: Viene chiamata pianta dell'Incenso perché emana un odore simile che sentirete più intenso se vi spremete una foglia sotto il naso. È una pianta perenne dal portamento ricadente, il Plectranthus è una specie molto decorativa e scenografica.

16-ISSOPO *Hyssopus Officinalis*

Coltivazione e Cura: La sua coltivazione non richiede cure particolari, la posizione ideale è al riparo dai venti e in pieno sole. Ha un aroma intenso e gradevole e possiede un buon valore ornamentale. L'Issopo è molto adatto alla coltivazione nei giardini dove viene impiegato per bordure e basse siepi.

In cucina: Dalle foglie aromatiche dell'Issopo viene estratto un olio usato dall'industria profumiera e dalle distillerie. In cucina, le foglie, si possono aggiungere alle minestre e alle carni, di cui favoriscono la digestione e nelle macedonie. Le sommità fiorite si usano in alcune salse e zuppe e sono un ingrediente del liquore "cent'erbe".

Benessere & Salute: Nella medicina popolare si considera che l'issopo abbia le seguenti proprietà medicinali: vasodilatatore, antinfiammatorio, anti-catarrale, antispasmodico. È usato nella polmonite e nelle congestioni del naso e della gola con tosse. Un vecchio rimedio per tagli e lenti era di applicare una poltiglia di issopo per ridurre il rischio di tetano. L'olio essenziale fatto con l'issopo aumenta la vigilanza ed è un tonico per distendere i nervi, nell'affaticamento da superlavoro, negli stati ansiosi e nella depressione nervosa. Si consiglia di non assumerlo in stato di gravidanza.

17-LAVANDA *Lavandula Angustifolia*

Coltivazione e Cura: facilissima da coltivare, ama posizioni soleggiate e terreno ben drenato, cresce bene anche in terreni molto poveri. Dopo la fioritura è necessario potare le piante o all'inizio dell'autunno oppure in primavera. Si conserva essiccata per lungo tempo.

In cucina: I fiori di lavanda vengono usati freschi come ingrediente di alcune marmellate, gelati, aceto e per profumare lo zucchero nella preparazione di dolci e biscotti.

Benessere & Salute: la tisana a base di fiori di lavanda cura il mal di testa, stati ansiosi, nausea, capogiri e alitosi. I fiori freschi si utilizzano per profumare ambienti. L'olio essenziale è un profumo molto apprezzato. Con i fiori si preparano anche tisane contro ansiosi, mal di testa, nausea, capogiri e alitosi. Fiori essiccati hanno un profumo molto apprezzato per la biancheria negli armadi.

18-LAVANDA NANA HIDCOTE *Lavandula Angustifolia*

Coltivazione e Cura: si può consumare direttamente da questo vasetto. Di facile coltivazione, anche in vaso, predilige una zona soleggiata.

In cucina: si usano le foglie fresche in insalate di frutta, gelati, sorbetti e fresche bevande al latte e the. Con venti grammi di foglie fresche di Menta, poco alcool, zucchero ed acqua, le nonne sapevano preparare un favoloso sciroppo dissetante. Inutile ricordare poi il tè alla Menta. Con le foglie fresche si arricchiscono di sapore le insalate e possono essere impiegate nei ripieni, nelle minestre e negli stufati. Da non associarsi all'aglio.

Benessere & Salute: la tisana a base di fiori di lavanda cura il mal di testa, stati ansiosi, nausea, capogiri e alitosi. I fiori freschi si utilizzano per profumare ambienti. L'olio essenziale è un profumo molto apprezzato. Con i fiori si preparano anche tisane contro ansiosi, mal di testa, nausea, capogiri e alitosi. Fiori essiccati hanno un profumo molto apprezzato per la biancheria negli armadi.

19-LAVANDA STOECHAS *Lavandula Stoechas*

Coltivazione e Cura: arbusto sempreverde alto 40/60 cm, molto decorativo e dagli incantevoli fiori blu tendenti al viola. Può essere impiegato per la realizzazione di giardini mediterranei per l'abbondante fioritura e l'intensità dei colori delle sue infiorescenze.

In cucina: I fiori di lavanda vengono usati freschi come ingrediente di alcune marmellate, gelati, aceto e per profumare lo zucchero nella preparazione di dolci e biscotti.

Benessere & Salute: la tisana a base di fiori di lavanda cura il mal di testa, stati ansiosi, nausea, capogiri e alitosi. I fiori freschi si utilizzano per profumare ambienti. L'olio essenziale è un profumo molto apprezzato. Con i fiori si preparano anche tisane contro ansiosi, mal di testa, nausea, capogiri e alitosi. Fiori essiccati hanno un profumo molto apprezzato per la biancheria negli armadi.

20-LEMONGRASS o CITRONELLA *Cymbopogon*

Coltivazione e Cura: si possono consumare le foglie direttamente da questo vasetto. Facile da coltivare, vive anche in terreni molto umidi. Cresce bene sia al sole che all'ombra.

In cucina: le foglie di menta glaciale appena raccolte si usano abbinata a tè freschi e dissetanti. Con venti grammi di foglie fresche di Menta, poco alcool, zucchero ed acqua, le nonne sapevano preparare un favoloso sciroppo dissetante. Inutile ricordare poi il tè alla Menta. Con le foglie fresche si arricchiscono di sapore le insalate e possono essere impiegate nei ripieni, nelle minestre e negli stufati. Da non associarsi all'aglio.

Benessere & Salute: ha proprietà antibatteriche. Con le foglie di Menta ed un litro d'acqua bollente si prepara un pediluvio che ha il potere di far svanire la stanchezza. Le foglie fresche di menta, strofinate sulle punture di insetti calmano il bruciore e favoriscono la fuoriuscita del pungiglione.

21-MAGGIORANA *Origanum Majorana*

Coltivazione e Cura: si può consumare direttamente da questo vasetto. Facilissima da coltivare si raccolgono e si usano le foglie.

In cucina: il profumo della Maggiorana è più delicato rispetto a quello dell'origano che è invece più fresco e pungente. Si utilizzano le foglie fresche o essiccate: l'essiccazione ne rende l'aroma più intenso. Il suo sapore è arricchito da un'infinità di piatti: dalle semplici insalate di pomodori, alle carni di vitello, agnello e pollo, ai pesci, alle frittate, minestrone, carote, cavolfiori e funghi. I gastronomi raccomandano di aggiungere la Maggiorana solo negli ultimi minuti di cottura, per conservarne al meglio l'aroma.

Benessere & Salute: È ricca di vitamina C. Con la Maggiorana si può preparare un bagno rilassante e corroborante delicatamente profumato. Alla Maggiorana sono riconosciute proprietà antispasmodiche, balsamiche, digestive e stimolanti. Benefici effetti nei casi di coliche intestinali, isteria, epilessia, insonnia, cattiva digestione, mal d'orecchie, tosse, infaticamento da superlavoro, negli stati ansiosi e nella depressione nervosa. Si consiglia di non assumerlo in stato di gravidanza.

22-MELISSA *Melissa Officinalis*

Coltivazione e Cura: si può consumare direttamente da questo vasetto. Si coltiva in qualsiasi tipo di terreno purché fresco e leggero ed in una zona parzialmente ombrosa.

In cucina: le foglie, dal caratteristico profumo di limone, vengono impiegate per aromatizzare frittate, insalate, pesce, marmellate e macedonie e piatti a fresco aroma di limone. Molto impiegata dai monaci l'acqua di melissa per la preparazione di liquori come il "Gren Charteuse". La Melissa anche nota come erba cedina o cedronella.

Benessere & Salute: erba dall'aroma di limone, rinfrescante, sedativa, digestiva, antibatterica e antivirale. L'estratto di foglie può aiutare nel curare l'Herpes simplex.

23-MENTA PIPERITA *Mentha x Piperita*

Coltivazione e Cura: si può consumare direttamente da questo vasetto. Di facile coltivazione, anche in vaso, predilige una zona soleggiata.

In cucina: si usano le foglie fresche in insalate di frutta, gelati, sorbetti e fresche bevande al latte e the. Con venti grammi di foglie fresche di Menta, poco alcool, zucchero ed acqua, le nonne sapevano preparare un favoloso sciroppo dissetante. Inutile ricordare poi il tè alla Menta. Con le foglie fresche si arricchiscono di sapore le insalate e possono essere impiegate nei ripieni, nelle minestre e negli stufati. Da non associarsi all'aglio.

Benessere & Salute: Evitare l'uso per le donne in stato di gravidanza e anche in caso di allattamento. Un infuso a base di prezzemolo costituisce un buon tonico per il viso e ha grande capacità di rinfrescare l'alito. È ricco di minerali e vitamine. Il prezzemolo contiene anche polifenoli, sostanza che secondo alcuni studi, protegge l'organismo dalle sostanze cancerogene contenute nel fumo di tabacco.

24-MENTA DA COCKTAIL *Mentha Rotundifolia*

Coltivazione e Cura: si può consumare direttamente da questo vasetto. Di facile coltivazione, anche in vaso, predilige una zona soleggiata.

In cucina: si usano le foglie fresche in insalate di frutta, gelati, sorbetti e fresche bevande al latte e the. Con venti grammi di foglie fresche di Menta, poco alcool, zucchero ed acqua, le nonne sapevano preparare un favoloso sciroppo dissetante. Inutile ricordare poi il tè alla Menta. Con le foglie fresche si arricchiscono di sapore le insalate e possono essere impiegate nei ripieni, nelle minestre e negli stufati. Da non associarsi all'aglio.

Benessere & Salute: ha proprietà antibatteriche. Con le foglie di Menta ed un litro d'acqua bollente si prepara un pediluvio che ha il potere di far svanire la stanchezza. Le foglie fresche di menta, strofinate sulle punture di insetti calmano il bruciore e favoriscono la fuoriuscita del pungiglione.

25-MENTA ROSSA *Mentha aquatica*

Coltivazione e Cura: si possono consumare le foglie direttamente da questo vasetto. Facile da coltivare, vive anche in terreni molto umidi. Cresce bene sia al sole che all'ombra.

In cucina: le foglie di menta glaciale appena raccolte si usano abbinata a tè freschi e dissetanti. Con venti grammi di foglie fresche di Menta, poco alcool, zucchero ed acqua, le nonne sapevano preparare un favoloso sciroppo dissetante. Inutile ricordare poi il tè alla Menta. Con le foglie fresche si arricchiscono di sapore le insalate e possono essere impiegate nei ripieni, nelle minestre e negli stufati. Da non associarsi all'aglio.

Benessere & Salute: ha proprietà antibatteriche. Con le foglie di Menta ed un litro d'acqua bollente si prepara un pediluvio che ha il potere di far svanire la stanchezza. Le foglie fresche di menta, strofinate sulle punture di insetti calmano il bruciore e favoriscono la fuoriuscita del pungiglione.

26-MENTUCCIA *Calamtha Officinalis*

Coltivazione e Cura: La Mentuccia romana cresce tendenzialmente su terreni incolti, in posti aridi e sassosi, nei prati e nei bordi delle strade. Si adatta a qualsiasi tipo di terreno anche se predilige quelli umidi e soffici; può essere coltivata anche in vaso. Meglio evitare i terreni argillosi o pesanti che impediscono il corretto drenaggio dell'acqua. Si può posizionare sia al sole che all'ombra. In inverno, tendenzialmente la parte aerea scompare se lasciata fiorita.

In cucina: Della Mentuccia romana si usano i rametti apicali e le singole foglie fresche, possibilmente appena raccolte, per aromatizzare funghi, intingoli, ma soprattutto per preparare i famosi "carciofi alla romana". Viene utilizzata anche in campo liquoristico.

Benessere & Salute: La Mentuccia si usa come tisana per problemi digestivi, mal di stomaco ecc. Va usata con parsimonia per l'azione tonica sul sistema nervoso. Nei paesi anglosassoni le foglie vengono comunemente aggiunte al sanguinaccio e in Spagna alla salisica, come insaporiente e aromatizzante.

27-ORIGANO *Origanum Vulgare*

Coltivazione e Cura: si può consumare direttamente da questo vasetto. Si coltiva benissimo in vaso, concimare poco e poche annaffiature. Ama il caldo ed il pieno sole; le sue foglie acquistano maggiore aroma. È anche un ottimo repellente delle formiche.

In cucina: Le foglie fresche in insalate di pomodori, nella pizza napoletana e la caprese; ottimo sulle carni arrostiti, sui formaggi e sulle uova. Arricchisce di sapore il giuash ungherese, la carne alla pizzaiola ma anche buono sulle patate e le uova al burro.

Benessere & Salute: ha notevoli proprietà antiossidanti, si usa in infuso per curare la tosse e le emicranie ma anche il mal di mare. Rinforza ed aiuta i capelli. Con i fiori, macerati in acqua di colonia, è un ottimo rinfrescante e tonificante della pelle. Effetti rilassanti nell'acqua del bagno e del pediluvio.

28-PREZZEMOLO *Petroselinum Hortensis*

Coltivazione e Cura: si può consumare direttamente da questo vaso dove cresce bene senza dover essere trapiantato. Il prezzemolo è una pianta molto rustica e resistente e ama la mezz'ombra. Eliminare sistematicamente i fiori per favorire l'emissione di nuove foglie. Frequenti irrigazioni, quasi tutti i giorni, mantenendo il terreno costantemente umido ma senza ristagno. Si praticano numerosi tagli e ricaccia velocemente.

In cucina: Non deve mai mancare, in cucina, qualche foglia di prezzemolo. Ingrediente di molte pietanze e di molte salse. Ha un sapore pungente e leggermente amaro che riviviva il sapore delle altre erbe. Le foglie si utilizzano fresche o congelate. Nei piatti caldi va aggiunto a fine cottura per mantenere intero il sapore.

Benessere & Salute: Evitare l'uso per le donne in stato di gravidanza e anche in caso di allattamento. Un infuso a base di prezzemolo costituisce un buon tonico per il viso e ha grande capacità di rinfrescare l'alito. È ricco di minerali e vitamine. Il prezzemolo contiene anche polifenoli, sostanza che secondo alcuni studi, protegge l'organismo dalle sostanze cancerogene contenute nel fumo di tabacco.