



## AROMATICHE

### Alloro

Albero/cespuglio perenne sempreverde appartenente alla famiglia delle Lauraceae, alto fino a 8 metri. Le foglie ovali, verde scuro e con la pagina superiore lucida se schiacciate, emettono un profumo aromatico. I fiori sono piccoli di color giallo chiaro e compaiono in marzo-aprile. Il frutto è una bacca che diviene nero-bluastro con la maturazione in autunno. È una pianta ricca di oli essenziali sia nelle foglie che nelle bacche.

### Coltivazione

L'Alloro predilige terreni soffici e ben drenati. Può essere esposta sia in pieno sole che in luoghi ombreggiati. Annaffiare al bisogno. Non tollera i ristagni idrici. Gradisce una buona circolazione d'aria.

### Raccolta e conservazione

Le foglie possono essere raccolte tutto il tempo dell'anno e fatte essiccare in luoghi freschi e ventilati. I frutti prodotti solo dalle piante femminili, vengono raccolti in autunno ed essiccati al sole o in forno tiepido, conservarli al riparo da luce e umidità.

### Uso in cucina

Le foglie possono essere impiegate tutto il tempo dell'anno per aromatizzare piatti di carne e di pesce. Servono anche per insaporire verdure sotto aceto e funghi sotto olio. Mentre dalle bacche, soprattutto in Emilia Romagna, si ricava un liquore chiamato Laurino.

### Basilico

Il Basilico è una pianta annuale appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. Presenta fusti eretti e può raggiungere i 60 cm d'altezza. Le foglie ovali sono provviste di picciolo e hanno dimensioni variabili. Il caratteristico aroma viene conferito dalle foglie che sono ricche di oli essenziali. I fiori sono bianchi riuniti in spighe e fioriscono da Giugno fino ad Agosto.

### Coltivazione

Il Basilico si può coltivare sia in vaso che in piena terra. Predilige terreni fertili e ben drenanti in quanto è molto sensibile ai ristagni d'acqua. Le temperature di coltivazione sono

tra i 20° – 25°C. Non sono tollerate temperature al di sotto dei 10° C. È una pianta che cresce in pieno sole e mezza ombra.

### **Raccolta e conservazione**

Le foglie di Basilico si raccolgono quando necessitano e vanno consumate fresche, difatti essiccate perdono il loro aroma. Possono essere conservate anche in barattoli di vetro ricoperte da olio di oliva oppure congelate.

### **Uso in cucina**

Il Basilico è l'ingrediente principale del pesto alla genovese. Si utilizza preferibilmente fresco nelle insalate, con pomodori maturi, con l'aglio, nei frutti di mare, nel pollo, pasta e salse. È una pianta che è difficile da abbinare ad altri aromi come il Rosmarino, Timo e Prezzemolo. L'olio essenziale serve per la preparazione di profumi e liquori.

## **Basilico Greco**

Il Basilico greco è una pianta annuale appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. È caratterizzato da foglie verde chiaro, piccolissime e appuntite dalla fragranza particolarmente intensa. Viene anche chiamato "compatto a palla" in quanto nella sua crescita assume man mano una forma sferica. Durante la stagione primaverile ed estiva (da Giugno ad Agosto) è possibile osservare delle infiorescenze caratterizzate da fiori molto piccoli e di colore bianco. I semi sono fini, oblungi e neri.

### **Coltivazione**

Può essere coltivato sia in vaso che in piena terra. Predilige terreni fertili e ben drenati in quanto è molto sensibile ai ristagni d'acqua. Non deve essere bagnato eccessivamente, troppa acqua diluisce il sapore delle foglie. Le temperature di coltivazione sono tra i 20° - 25° C. Non sono tollerate temperature al di sotto dei 10° C. Cresce in posizioni soleggiate e riparate. È opportuno cimare le infiorescenze per incoraggiare la crescita della pianta e l'allungamento della vita, poiché con la fioritura e successiva produzione di semi, si determina la fine del ciclo vitale della pianta.

### **Raccolta e conservazione**

Le foglie sono normalmente utilizzate per il consumo allo stato fresco che avviene da Maggio a Ottobre. Possono però essere conservate in vari modi: introducendole dentro barattolini di vetro ricoperte da un buon olio d'oliva oppure congelandole. Se le foglie si lasciano seccare perdono il loro aroma.

### **Uso in cucina**

I modi per gustare il basilico sono molti ma il modo migliore è quello di consumarlo fresco e, poiché i suoi oli sono molto volatili, è bene aggiungerlo a fine cottura per ritenere il massimo della sua essenza e sapore. Si può usare anche il Basilico greco per fare il pesto. Si utilizza preferibilmente con pomodori, frutti di mare, pollo, pasta, salse e insalate. È una pianta difficile da abbinare ad altri aromi come il Rosmarino, il Timo e il Prezzemolo. L'olio essenziale serve per la preparazione di profumi e liquori.

## **Basilico Rosso**

Pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. La pianta presenta foglie grandi, dentate, di color porpora/violaceo tanto che è nota anche come Basilico viola. I fiori sono rosa. Si tratta di una pianta che cresce molto rapidamente raggiungendo un'altezza media compresa tra i 30 e i 50 cm. In condizioni ideali può raggiungere anche i 60 cm. I semi sono fini, oblungi e neri.

### **Coltivazione**

È una pianta che può essere coltivata sia in vaso che in piena terra. Cresce in pieno sole e mezz'ombra. Le temperature di coltivazione sono tra i 20° - 25° C. Non sono tollerate temperature al di sotto dei 10° C. Gradisce annaffiature frequenti, ma con un suolo ben drenato, in quanto i ristagni d'acqua sono dannosi per le radici. È opportuno cimare il basilico quando comincia a produrre i fiori, così facendo, si irrobustisce e gli si allunga la vita poiché, con la fioritura e successiva produzione di semi, si determina la fine del ciclo vitale della pianta.

### **Raccolta e conservazione**

Le foglie sono normalmente utilizzate per il consumo allo stato fresco che avviene da Maggio a Ottobre. Possono però essere conservate in vari modi: introducendole dentro barattolini di vetro ricoperte da un buon olio d'oliva oppure congelandole. Se le foglie si lasciano seccare perdono il loro aroma.

### **Uso in cucina**

Se il basilico verde è un ingrediente essenziale per la cucina italiana, il basilico a foglie rosse è importantissimo nella cucina asiatica, specie nella preparazione del curry rosso. Indicato per guarnire e rendere più sfiziose le insalate, il Basilico rosso è anche l'accompagnamento ideale per piatti a base di pesce, crostacei e carne. Inoltre può aromatizzare sughi, verdure e accompagnare pomodoro e mozzarella nelle insalate, regalando con il suo colore, un look speciale al piatto.

## **Borragine**

Pianta annuale appartenente alla famiglia delle Boraginaceae. Ha un fusto eretto, spesso, ricoperto da peli ed è cavo all'interno; può arrivare ad un'altezza di 50-70 cm. Le foglie alterne sono anch'esse ricoperte da peli, sono di color verde scuro, dure ed ovali. I fiori sono ermafroditi, di colore blu-violetto, peduncolari a forma di stella, disposti a grappolo e fioriscono da Maggio a Settembre. I frutti sono degli acheni contenenti un unico seme che matura da Luglio a Settembre.

### **Coltivazione**

La Borragine cresce ovunque preferendo terreni asciutti, sciolti ed esposti a pieno sole. Vive tranquillamente in terreni con ph che varia da 5 a 8. Annaffiare al bisogno.

### **Raccolta e conservazione**

In primavera, a scopo alimentare si utilizzano le foglie fresche. Si possono utilizzare anche i fiori freschi. Per i suoi principi attivi la Borragine va consumata fresca perché con l'essiccazione le sue proprietà diminuiscono di molto.

### **Uso in cucina**

La Borragine ha un sapore simile a quello del cetriolo. Le foglie fresche sono usate nelle insalate come sostituto dei cetrioli, nelle minestre, zuppe, per insaporire il thè freddo e bevande alla frutta. Le foglie sono ottime fritte con la pastella o per riempire tortellini o ravioli o tritate per fare la frittata. I fiori sono usati nelle torte come guarnizioni e mantengono il colore anche dopo la cottura in forno. Possono essere canditi o congelati in cubetti di ghiaccio per dare una nota di colore alle bevande estive. I fiori possono essere usati anche per colorare l'aceto.

## **Elicriso**

Pianta perenne appartenente alla famiglia delle Compositae. Ramifica intensamente alla base formando un cespuglio alto intorno 50-60 cm. Le foglie sono alterne, strettamente lineari, lanceolate, bianche ricoperte da una lieve peluria. I fiori sono dei capolini di colore giallo che fioriscono da Maggio a Settembre.

### **Coltivazione**

L'Elicriso italico deve essere coltivato in pieno sole, in terreno ben esposto, possibilmente al riparo di un muro o di rocce, per resistere agli inverni più freddi. Radica anche dove c'è pochissimo suolo. Tollera condizioni estreme di siccità e insolazione. Le coltivazioni sono effettuate in alta collina su terreni particolarmente poveri e siccitosi che ne consentono il potenziamento delle proprietà.

### **Raccolta e conservazione**

La raccolta viene effettuata normalmente nell'estate inoltrata e il raccolto viene essiccato a basse temperature per preservare l'alto contenuto di componenti balsamiche.

### **Uso in cucina**

Le foglioline di Elicriso, per il loro piacevole profumo e sapore di curry, possono essere messe tritate nelle minestre, nei risotti, nei ripieni. Un rametto fiorito, unito all'acqua di cottura delle verdure, dona un aroma particolare.

## **Erba Aglina**

Pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Lillaceae. Presenta un bulbo ovale. Le foglie sono lisce, piatte, verdi e lunghe fino ai 40 cm profumate di aglio. Fiore stellato, delicatamente profumato, di colore bianco crema; fioritura da Giugno a Settembre.

### **Coltivazione**

L'Erba aglina è una pianta rustica (-30°/-20°), a crescita rapida, poco esigente, predilige terreni fertili e ben drenati ed esposizioni soleggiate o mezza ombra. Annaffiare al bisogno. Riposo vegetativo in inverno, sparisce totalmente la parte aerea, che ricompare in primavera.

### **Raccolta e conservazione**

Le foglie fresche si raccolgono da inizio primavera. Se sono piantate in semenzaio riscaldato o in serra, si possono raccogliere le foglie anche durante l'inverno.

### **Uso in cucina**

L'Erba aglina si usa quasi esclusivamente fresca poiché ha un aroma lieve che si perde facilmente. Viene utilizzata in cucina perché pur mantenendo l'aroma dell'aglio è molto più digeribile e non dà problemi di alitosi. Serve per guarnire piatti di pesce e di carne.

## **Erba Cipollina**

L'Erba cipollina è una pianta perenne appartenente alla famiglia Liliaceae. Presenta un bulbo ovale. Le foglie sono cilindriche, cave e lunghe fino a 40 cm; gli steli sono cavi e cilindrici; i fiori ermafroditi sono di color rosa-violetto, riuniti in infiorescenze più o meno sferiche avvolte da una membrana che cade al momento della fioritura.

### **Coltivazione**

L'Erba cipollina predilige terreni soffici e ben drenati e possibilmente zone soleggiate. Questa pianta si può trovare nei prati freschi umidi, ai margini dei ruscelli, delle radure boschive; può essere coltivata dappertutto.

### **Raccolta e conservazione**

L'Erba cipollina può essere raccolta in ogni periodo, poiché le sue foglie aghiformi ricrescono dopo ogni taglio. Generalmente viene raccolta e consumata fresca; può però essere conservata in frigorifero per 3-4 giorni oppure essere surgelata, e conservata in sacchetti di plastica ben chiusi, dopo essere stata tagliata ad anelli. Mal sopporta il trattamento dell'essiccamento.

### **Uso in cucina**

L'Erba cipollina viene usata in numerose ricette, sicuramente in tutte quelle in cui è richiesto l'uso della cipolla: il risultato sarà più delicato e meno coprente. In genere si usa per preparare salse, uova, frittate, torte salate, insalate, zuppe, sughi, burro aromatizzato e per accompagnare piatti di carne o di pesce. Anche i fiori sono commestibili e hanno anch'essi un delicato sapore di cipolla; possono essere utilizzati per decorare piatti vari e insalate.

## **Erba Luigia**

Pianta arbustiva appartenente alla famiglia delle Verbenaceae. Il suo fusto è legnoso e può arrivare a quasi 3 metri d'altezza. Le foglie sono decidue, lanceolate, prive di picciolo, di color verde chiaro molto profumate, dalle quali si estrae un olio essenziale dall'intenso profumo di limone. I fiori sono bicolori, bianco-violetti, raccolti in pannocchie terminali.

### **Coltivazione**

L'Erba Luigia predilige terreni ben drenati, non tollera le basse temperature invernali e quindi si consiglia nelle zone dove queste scendono sotto lo 0° C, di coltivarla in vaso. Durante la bella stagione si può porre in una zona soleggiata. Prima di essere messa a dimora deve essere coltivata in vaso almeno per 2 anni. Annaffiare al bisogno.

### **Raccolta e conservazione**

Raccogliere le foglie in estate quando la pianta fiorisce e farle essiccare in un luogo fresco ed ombreggiato. Conservare le foglie essiccate in un vaso di vetro: esse manterranno il loro profumo per almeno 3 anni.

### **Uso in cucina**

Si usano le foglie fresche o secche per aromatizzare pesce, pollo, carne di maiale e selvaggina, anche per insaporire macedonie, gelati, marmellate, torte alla frutta, infusi e liquori alle erbe.

## **Erba pepa / Nepeta**

È una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia Labiate. Ha un portamento prostrato dato che i suoi rami tendono a disporsi orizzontalmente. Il nome di questa pianta deriva dal sapore che emana, come se questa erba contenesse naturalmente la spezia del pepe. Le foglie sono arrotondate, rugose, di color azzurro-verdastro. I fiori sono bianchi tendenti al violetto. Può raggiungere un'altezza di 30 cm.

### **Coltivazione**

L'erba peperina 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 fuori. Resiste bene alla siccità. Annaffiare al bisogno.

### **Raccolta e conservazione**

Dell'erba peperina si utilizzano le foglie raccolte fresche durante tutto il tempo vegetativo.

### **Uso in cucina**

Può essere utilizzata per insaporire tutti i piatti salati, brodi, pollami e filetti di manzo. L'erba pepe è un antibatterico e nel tempo attiva la produzione di succhi gastrici aiutando notevolmente la digestione.

## **Finocchio Selvatico**

Pianta erbacea biennale o perenne appartenente alla famiglia delle Ombrellifere. Pianta rizomatosa, con fusto eretto, ramificato, alto fino a 150cm. Le foglie filiformi sono di color verde. I fiori gialli riuniti in ampie ombrelle compaiono in Agosto. Del Finocchio si utilizzano i germogli, le foglie, i fiori, e i frutti detti semi.

### **Coltivazione**

Il Finocchio selvatico si adatta a qualsiasi terreno, però predilige terreni fertili e privi di ristagni idrici. Richiede frequenti ed abbondanti irrigazioni e preferisce un clima temperato, difatti soffre temperature sotto lo zero.

### **Raccolta e conservazione**

Le foglie vanno usate fresche. Tagliare le ombrelle quando i frutti sono quasi maturi e farle essiccare all'ombra. Batterle poi delicatamente per raccogliere i frutti (semi).

### **Uso in cucina**

Le foglie fresche e i germogli vengono usati per insaporire minestre, piatti di pesce, insalate, paste, verdure, aceto, olio e formaggi. Nella "pasta con le sarde" le foglie del Finocchio selvatico sono uno degli ingredienti essenziali. Inoltre le foglie vanno ad insaporire marinate di carni in genere, dall'anonima fettina alla carne di grossa selvaggina come cervo, cinghiale e capriolo. I frutti (detti semi) aromatizzano pane, focacce, dolcetti, carni diverse alla griglia, castagne lesse; con l'aggiunta di rametti e foglie, i ripieni di lumache.

## **Incenso / Plectra**

Il *Plectranthus*, meglio conosciuto con il nome di incenso, è una pianta erbacea perenne e sempreverde di origine tropicale che appartiene alla famiglia delle Labiate. Ha un portamento cespuglioso ricadente ed è formata da numerosi fusti flessuosi ricoperti da profumatissime foglie di colore verde variegato di bianco presso i margini dentati. I fusti e le foglie sono ricoperti da una sottile e leggera peluria. Durante il periodo di fioritura compaiono delle piccole ed insignificanti infiorescenze simili a quelle della menta piperita.

### **Coltivazione**

Predilige terreni ben drenati e luoghi ombrosi e riparati dal vento. Teme le basse temperature e pertanto in inverno va riparato all'interno. Durante la bella stagione l'incenso va annaffiato in abbondanza, diradando gli apporti nel resto dell'anno.

### **Raccolta e conservazione**

Per il forte aroma emanato dalle foglie soprattutto la sera è una efficace pianta anti zanzare.

### **Uso in cucina**

Non trova utilizzo.

## **Lavanda Angustifolia**

La Lavanda Angustifolia "Dwarf Blue" è una pianta semi-legnosa perenne della famiglia delle Labiate. È una pianta compatta con fioritura precoce, le foglie sempreverdi sono grigio-verde. I fiori di colore viola scuro compaiono in spighe terminali in giugno con seconda fioritura a settembre. E' una varietà molto antica e raggiunge i 50 cm di altezza.

### **Coltivazione**

La pianta di Lavanda Angustifolia "Dwarf Blue" predilige terreni moderatamente fertili, ben drenati, leggermente alcalini e in posizione soleggiata. Annaffiare al bisogno. Dopo la fioritura la pianta deve essere potata per mantenere una forma ordinata. Sopporta temperature invernali fino a -28° C.

### **Raccolta e conservazione**

La raccolta viene fatta cogliendo la spiga con il suo gambo, si fanno essiccare i mazzi messi a testa in giù, in luoghi ventilati e bui in quanto il sole farebbe perdere il colore ai fiori.

Quando sono secchi si separa la spiga dal gambo e si conservano i fiori in sacchetti di carta. I fiori freschi sono utilizzati per estrarre oli essenziali dolci e aromatici di eccellente qualità.

Le spighe si raccolgono all'inizio della fioritura.

### **Uso in cucina**

I fiori di questa varietà di Lavanda sono utilizzati per aromatizzare confetture, marmellate, cioccolato e gelatine. Si possono preparare gelati, creme e dolci dall'aroma molto delicato.

Da sola o associata agli agrumi, viene usata per preparare tisane calmanti e rilassanti.

Ottima anche nel risotto e con le carni bianche.

## **Lavanda Hidcote Blue**

La Lavanda "Hidcote blue" è una pianta sempreverde della famiglia delle Labiatae. Questa varietà di Lavanda ha un portamento eretto e compatto e può arrivare ad una altezza di 40-50cm. Le foglie sono persistenti, opposte, lanceolate di color verde brillante. I fiori, molto profumati, sono riuniti in una spiga compatta e hanno un color blu-violaceo. È una varietà rifiorente: dopo la fioritura di Giugno, rifiorisce a Settembre.

### **Coltivazione**

La pianta di Lavanda Angustifolia "Hidcote blue" predilige terreni modestamente fertili, ben drenati, leggermente alcalini e in posizione soleggiata. Annaffiare al bisogno. Dopo la fioritura la pianta deve essere potata per mantenere una forma ordinata. È una varietà molto diffusa per la sua facile coltivazione. Sopporta temperature invernali fino a -28°

### **Raccolta e conservazione**

La raccolta viene fatta raccogliendo la spiga con il suo gambo, si fanno essiccare i mazzi messi a testa in giù, in luoghi ventilati e bui in quanto il sole farebbe perdere il colore ai fiori.



Quando sono secchi si separa la spiga dal gambo e si conservano i fiori in sacchetti di carta. I fiori freschi sono utilizzati per estrarre oli essenziali dolci e aromatici di eccellente qualità. Le spighe si raccolgono all'inizio della fioritura.

#### **Uso in cucina**

I fiori di questa varietà di Lavanda sono utilizzati per aromatizzare confetture, marmellate, cioccolato e gelatine. Si possono preparare gelati, creme e dolci dall'aroma molto delicato. Da sola o associata agli agrumi, viene usata per preparare tisane calmanti e rilassanti. Ottima anche nel risotto e con carni bianche.

## **Lavanda Stoechas**

La Lavanda Stoechas è un arbusto sempreverde e appartiene alla famiglia delle Labiate. Abbonda nei terreni silicei, caratterizzata dall'aver i fiori che si formano lungo le spighe fiorali con alla sommità un ciuffo di brattee fogliari che resistono anche dopo la caduta dei fiori. I fiori sono molto profumati e si formano a partire dalla primavera e per tutta l'estate. Le foglie sono molto strette e lineari, sono lisce, verde brillante o ricoperte da una leggera peluria. È la prima Lavanda a fiorire, già da Aprile anche all'aperto.

#### **Coltivazione**

La Lavanda Stoechas predilige terreni ben drenati, leggermente acidi e posizioni soleggiate. Non tollera ristagni d'acqua. Annaffiare al bisogno. Non sopravvive a temperature di congelamento. Non tollera venti forti. Cresce spontanea nelle coste della Liguria, Toscana, Sardegna e nel sud della Spagna.

#### **Raccolta e conservazione**

È un cespuglio impiegato ad uso decorativo e i fiori non sono adatti ad essere raccolti e conservati.

#### **Uso in cucina**

Non trova impiego in cucina.

## **Levistico**

Il Levistico o Sedano di montagna appartiene alla famiglia delle Umbrelliferae. È una pianta erbacea perenne che può raggiungere i 2 metri d'altezza. Ha un fusto lungo, eretto, fistoloso, che si ramifica verso la cima. Le foglie sono grandi, incise e dentate nella parte superiore, sono molto simili alle foglie del Sedano da orto. I fiori sono piccoli, di color giallo, riuniti in ombrelle; fioriscono dall'estate in poi.

#### **Coltivazione**

Il Levistico cresce spontaneo vicino alle malghe, nei prati incolti o a mezza ombra. Predilige terreni ricchi, umidi e ben drenati. È una delle piante più profumate che ci sono nelle Alpi.

### **Raccolta e conservazione**

La raccolta delle radici e del rizoma avviene dopo il secondo anno di vita della pianta. Le radici vengono tagliate a pezzi, essiccate e conservate in sacchetti di carta. I semi vengono raccolti in autunno, seccati e conservati in vasetti. Le foglie vengono usate sia fresche che essiccate dato che non perdono il loro profumo.

### **Uso in cucina**

Le foglie e i gambi vengono tritati e usati per insaporire minestre, bolliti, stufati, patate, legumi, frittate ecc. Servono per la preparazione dei dadi e per aromatizzare distillati e digestivi. La radice schiacciata serve per preparare liquori aromatici. I semi si usano per aromatizzare marmellate e dolci.

## **Maggiorana**

La Maggiorana è una pianta perenne, semi-rustica, spesso coltivata come annuale. Fa parte della famiglia dell'Origano e appartiene alla famiglia delle Labiatae. Può raggiungere anche oltre un metro d'altezza. Il fusto è di color verde con striature rosse; verso la base assume un aspetto legnoso. Le foglie sono ovali, oblunghe, di color verde pallido. I fiori sono bianchi o violetti, raccolti in pannocchie e sbocciano in estate.

### **Coltivazione**

La Maggiorana predilige un terreno ricco, piuttosto secco e ben drenato. Si può coltivare anche in vaso. Vuole una posizione soleggiata e riparata. Annaffiare al bisogno.

### **Raccolta e conservazione**

Le foglie vengono raccolte in ogni periodo dell'anno per essere essiccate, congelate o poste a macerare in olio e aceto. Le infiorescenze vengono raccolte prima della fioritura, tra Luglio e Settembre, per poi essere essiccate.

### **Uso in cucina**

Utilizzata fresca, a fine cottura, va ad insaporire carne, pesce, verdure, minestre, sughi e insalate. Essicata, invece, viene usata al posto dell'Origano o assieme ad esso. Durante la fioritura, la Maggiorana produce infiorescenze sulle quali spuntano numerosi fiorellini bianchi. Queste infiorescenze sono molto aromatiche e possono essere usate nelle zuppe, stufati e frittate in alternativa alle foglie.

## **Malva**

La Malva fa parte della famiglia delle Malvacee. È una pianta erbacea biennale ma spesso si comporta da annuale. Ha il fusto eretto, legnoso e ricoperto da una fitta peluria e la sua altezza può variare dai 20 ai 70 cm. Le foglie sono provviste di picciolo, hanno margini dentati e anch'esse ricoperte da una fitta peluria. I fiori sono di color rosa-lilla intenso con striature e sbocciano dalla primavera fino a fine estate. I frutti sono degli acheni.

### **Coltivazione**

La Malva si può trovare nei luoghi erbosi, lungo le strade o nei campi abbandonati. Quindi, anche se cresce spontanea in terreni poveri e ghiaiosi, predilige terreni fertili, profondi e ben drenati. Annaffiare al bisogno.

### **Raccolta e conservazione**

La Malva è una pianta interamente commestibile, si possono utilizzare foglie, fiori, germogli e steli. Le foglie si possono consumare fresche o essiccate. I germogli e gli steli vengono fatti essiccare al sole e poi sminuzzati e posti in contenitori per alimenti assieme alle foglie secche. I fiori, più delicati, devono essere raccolti a mano e sistemati in un ambiente asciutto e ventilato; una volta essiccati vengono anch'essi sminuzzati e uniti alle foglie nei contenitori.

### **Uso in cucina**

Per il suo sapore dolciastro, la Malva usata nei risotti e nelle minestre diventa eccezionale. Può essere usata per realizzare frittate di verdure tipo quelle di asparagi, cipolle e peperoni o consumata come insalata. Viene utilizzata, anche, per preparare biscotti, zuppe e decotti. I fiori freschi possono servire per guarnire piatti particolari altrimenti sono commestibili alla pari delle foglie.

## **Melissa**

Pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Labiatae. Fusto eretto o ascendente, ramificato e può arrivare a misurare 80 cm. Le foglie sono opposte, di color verde intenso, cosparse di cellule oleifere, ricordano l'ortica e profumano di limone. I fiori sono di color porpora pallido o bianco e fioriscono a Giugno.

### **Coltivazione**

Si può coltivare in qualsiasi terreno, ma si sviluppa meglio in terreni freschi, leggeri e in zone ombrose. Annaffiare al bisogno.

### **Raccolta e conservazione**

La conservazione della Melissa viene fatta tagliando la pianta quando è ancora in fiore: si legano i rami, si appendono e si fanno essiccare in un luogo fresco e asciutto, poi le foglie vengono poste in sacchetti.

### **Uso in cucina**

Le foglie fresche, tagliate finemente, possono essere aggiunte alla lattuga, alle carote, ai funghi e ad altre verdure per una buona insalata. Inoltre, si accostano bene al pesce e alle carni bianche. Vengono impiegate in pasticceria per dolci e creme a base di arancia e limone.

## **Menta Piperita**

La Menta piperita è una pianta erbacea della famiglia delle Labiate. È una pianta perenne, facile da coltivare, molto resistente, infestante. Ha il fusto eretto o ascendente, le foglie opposte, semplici, lanceolate e ricoperte da una leggera peluria di color verde brillante, che se strofinate emanano un forte aroma. I fiori sono piccoli di color bianco o roseo-violacei, riuniti in una spiga all'apice degli steli. Può raggiungere i 70 cm d'altezza.

### **Coltivazione**

La Menta piperita si adatta a qualsiasi tipo di terreno anche se predilige quelli umidi e soffici; può essere coltivata sia in pieno campo che 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 fuori. Non tollera correnti d'aria. Annaffiare al bisogno.

### **Raccolta e conservazione**

La raccolta della Menta viene fatta quando la pianta è completamente fiorita e viene immediatamente immagazzinata nelle apposite distillerie, mentre per uso domestico viene essiccata in un luogo fresco e arieggiato.

### **Uso in cucina**

È ottima come condimento per le insalate, le verdure, i legumi e i cereali. Viene utilizzata per insaporire i piatti a base di carne (arrosti in particolare), pesce, formaggi, salse, dolci, frutta fresca, marmellate, liquori, tisane e infusi. Infine, citiamo il Mojito, tipico cocktail originario di Cuba, a base di menta pestata con lo zucchero di canna, ghiaccio e rum.

## **Mentuccia Romana**

La menta romana è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle Labiate. Può raggiungere un'altezza compresa tra i 15 e i 60 cm. Ha il fusto eretto, le foglie ovali, arrotondate, spesse di color verde brillante, che se strofinate emanano un forte aroma. I fiori sono piccoli di color bianco o roseo-violacei, riuniti in una spiga all'apice degli steli.

### **Coltivazione**

È una pianta di facile coltivazione, molto resistente e infestante. Si adatta bene a diversi climi, ma cresce meglio nei luoghi con primavera fredde ed estati calde ed asciutte. I luoghi molto luminosi, con alte temperature e molte ore di luce, favoriscono una maggiore produzione di olio essenziale. Richiede annaffiature abbondanti e regolari e un terriccio ricco di humus, poroso, con ph neutro o leggermente acido, ma soprattutto ben drenante, visto che teme i ristagni d'acqua. Può essere coltivata sia in pieno campo che in vaso. In inverno, tendenzialmente, la parte aerea scompare se lasciata fuori. Non tollera le correnti d'aria.

### **Raccolta e conservazione**

Della Menta si utilizzano le foglie e le sommità fiorite, in Luglio e Agosto, dato che la fioritura avviene in piena estate fino all'autunno. Le foglie possono essere essiccate all'aria per consumarle in tisane o in cucina.

### **Uso in cucina**

Si usano le foglie fresche ed è ottima aggiunta ad altre erbe fresche per la preparazione di salse e intingoli. Può essere usata essiccata per la preparazione di infusi e decotti. Viene impiegata per insaporire piatti di carni (come l'agnello e la trippa alla romana), verdure, caramelle e dolci. Masticare le foglie fresche toglie l'alito cattivo e favorisce la digestione.

## **Menta Spicata**

La Menta spicata è una pianta erbacea della famiglia delle Labiate. È una pianta perenne, facile da coltivare, molto resistente, infestante. Ha il fusto eretto, le foglie opposte, semplici, lanceolate e ricoperte da una leggera peluria di color verde brillante, che se strofinate emanano un forte aroma. I fiori sono piccoli di color bianco o roseo-violacei, riuniti in una spiga all'apice degli steli. Può raggiungere il metro d'altezza.

### **Coltivazione**

La Menta spicata si adatta a qualsiasi tipo di terreno anche se predilige quelli argillosi con abbondanza di materiale organico; può essere coltivata anche in vaso. Si può posizionare sia al sole che all'ombra. In inverno, tendenzialmente la parte aerea scompare se lasciata fuori. Non tollera correnti d'aria. Annaffiare al bisogno.

### **Raccolta e conservazione**

Le foglie di Menta spicata sono usate fresche, essiccate, macinate, congelate conservate sotto sale, zucchero, sciroppo di zucchero, alcool e olio. Per essere conservata deve essere essiccata in un luogo fresco e arieggiato.

### **Uso in cucina**

Le foglie sono impiegate per insaporire insalate, frittate, dolci, salse, gelati, macedonie, patate novelle, piselli, minestre, stufati, pizze, bibite e punch. Sono adatte anche nella preparazione di liquori e sciroppi. Questa varietà, in particolare, è molto adatta, utilizzata fresca, nella preparazione di cocktail come l'Hugo e il Mojito. Viene usata per la preparazione di caramelle, gomme da masticare, sciroppi e liquori.

## **Mirto**

Il Mirto communis è un arbusto sempreverde appartenente alla famiglia delle Myrtaceae. Ha un portamento compatto e raggiunge facilmente i 2 metri d'altezza. Il fusto è di color rossiccio ma con il passare del tempo diventa grigiastro. Le foglie sono lanceolate, hanno il margine intero, sono di un verde brillante e se schiacciate emanano una gradevole fragranza. I fiori sono bianco crema, solitari, semplici e sbocciano da Giugno a Settembre. I frutti sono piccole bacche di colore nero-violaceo, di consistenza carnosa.

### **Coltivazione**

Il Mirto vive dove il clima è mite, sopporta bene la siccità ma teme il gelo; per questo motivo quando le temperature scendono sotto lo zero deve essere riparato. Predilige un terreno

sabbioso, ben sciolto e permeabile. Può essere coltivato anche in vaso. Ama posizioni soleggiate e arieggiate.

### **Raccolta e conservazione**

I fiori si raccolgono nel momento della fioritura, le foglie durante tutto l'anno e le bacche in autunno. Fiori, foglie e bacche, dopo averli essiccati al sole, si conservano in scatole dotate di una buona chiusura.

### **Uso in cucina**

Il consumo del Mirto allo stato fresco può considerarsi inesistente. Le foglie e le bacche essiccate vengono usate per insaporire carni (famosa la porchetta arrosto al mirto), pesce e salumi (salsiccia al mirto). In Sardegna è diffusa la trasformazione delle bacche in liquori, vini, marmellate e dolci; si ottiene anche un ottimo infuso mettendo poche foglioline di Mirto assieme alla miscela del tè. Il Mirto communis può essere bianco o rosso, quello bianco è prodotto in quantità minore di quello rosso, ma entrambe le bacche servono per la preparazione del liquore al Mirto, ottenuto per infusione alcolica.

## **Origano**

L'Origano officinale è una pianta erbacea perenne della famiglia Labiate. A volte viene chiamato Maggiorana selvatica. Nei climi più freddi l'Origano può essere cresciuto come pianta annuale. Il fusto è eretto, ramificato e ricoperto da una fitta peluria. Le foglie sono ovali-lanceolate, con margini lisci e di color verde scuro. I fiori sono viola raccolti in spighe erette e fioriscono in primavera.

### **Coltivazione**

È una pianta facilmente coltivabile. Predilige terreni ben drenati e posizioni soleggiate. Tollera la siccità. Annaffiare al bisogno.

### **Raccolta e conservazione**

Le foglie vengono utilizzate sia fresche che secche. Si raccolgono le foglie e le estremità all'inizio della fioritura e vengono fatte essiccare in un luogo ombroso e ventilato.

### **Uso in cucina**

Ha un aroma così profumato che si usa particolarmente nella salsa di pomodoro, nella pizza, nelle grigliate, nei formaggi, nelle insalate di pomodori, per preservare il brodo, per conservare ortaggi sotto olio e sotto aceto, nelle salse e nei liquori digestivi. Unito a Basilico, Timo e Rosmarino sostituisce il sale. L'Origano officinale, essiccato, va aggiunto a fine cottura perché solo così mantiene tutte le sue proprietà aromatiche.

## **Piretro**

È una pianta perenne che fa parte della famiglia delle Asteraceae. Le foglie di color verde intenso sono pennate e hanno margini profondamente incisi. Le infiorescenze a capolino, simili a margherite, fioriscono da Maggio a Luglio. Può raggiungere l'altezza di 60 cm.

#### **Coltivazione**

Il Piretro predilige terreni ben drenati, secchi, sassosi ed esposti al sole. Richiede abbondanti somministrazioni d'acqua, da quando comincia a germogliare fino a tutto il periodo di vegetazione.

#### **Raccolta e conservazione**

Del Piretro si utilizzano i capolini appena schiusi che vengono essiccati all'ombra e in seguito macinati ottenendo una polvere giallo-verdastra chiamata razzia o piretro.

#### **Uso in cucina**

Non trova utilizzo.

### **Prezzemolo Comune**

Il Prezzemolo comune è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Apiaceae. È una pianta biennale a radice minuta; fusto striato, eretto, foglie bipennatosette; fiori giallo-verdastri in ombrelle visibili nei mesi da Maggio a Giugno; frutto costituito da due acheni. Può arrivare a misurare anche 75 cm.

#### **Coltivazione**

Il Prezzemolo cresce meglio in un terreno umido e ben drenato, in pieno sole, con temperature che oscillano tra i 22-30°C. Annaffiare al bisogno.

#### **Raccolta e conservazione**

Del Prezzemolo comune si utilizzano le foglie raccolte fresche durante tutto il tempo vegetativo.

#### **Uso in cucina**

Il Prezzemolo, in cucina, si può dire che va usato ovunque. Tritato finemente va a insaporire carni, antipasti, primi piatti, pesce, salse ecc. Va consumato fresco per mantenere il sapore; nei piatti caldi va sempre aggiunto a fine cottura. Facile da congelare non si presta molto all'essiccazione.

### **Prezzemolo Riccio**

Il Prezzemolo riccio è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Apiaceae. È una pianta, glabra, biennale a radice grossa; fusto eretto alto da 40 cm fino ad un metro. Le foglie sono dentate e ricce, possono essere bipennatosette o tripennatosette. I fiori bianchi formano delle ombrelle visibili da Maggio a Giugno; frutto costituito da due acheni.

### **Coltivazione**

Il Prezzemolo cresce meglio in un terreno umido e ben drenato, in pieno sole, con temperature che oscillano tra i 22-30° C. Annaffiare al bisogno.

### **Raccolta e conservazione**

Del Prezzemolo riccio si utilizzano le foglie raccolte fresche durante tutto il tempo vegetativo.

### **Uso in cucina**

Il Prezzemolo riccio oltre che per cucinare è molto usato come guarnizione proprio per la sua forma carina e armoniosa. Entra nella preparazione di quasi tutti i piatti: pesce, carne e salse. Facile da congelare non si presta molto all'essiccazione.

## **Rosmarino Officinale**

Il Rosmarino officinale è una pianta arbustiva perenne appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. Ha un portamento cespuglioso che può raggiungere i 3 metri d'altezza. Il fusto all'inizio è prostrato, poi eretto e molto ramificato con radici molto profonde e ben ancorate al terreno. Le foglie sono piccole prive di picciolo, un po' coriacee, verde scuro nella pagina superiore e verdi-argentate-bianche in quella inferiore, strette, lineari, molto fitte sui rami e ricche di ghiandole oleifere. I fiori ermafroditi, riuniti in grappoli crescono all'ascella della foglia e sono di un color azzurro-violetto. I frutti sono degli acheni che diventano scuri quando maturi.

### **Coltivazione**

Cresce in terreni leggeri, permeabili, tendenzialmente alcalini. Non tollera i ristagni idrici. Predilige posizioni soleggiate. Può essere coltivato sia in pieno campo che in vaso. Mal sopporta le temperature sotto i 10-15° C specialmente se sono piante vecchie.

### **Raccolta e conservazione**

Il Rosmarino è meglio utilizzarlo fresco in quanto con l'essiccazione perde gran parte dei suoi principi attivi. Per la produzione degli oli essenziali si utilizzano le sommità fiorite fresche. Se viene essiccato si raccolgono le foglie e i fiori in estate, lasciandoli essiccare in un luogo asciutto, buio e arieggiato; successivamente vengono disposti in vasetti di vetro sigillati.

### **Uso in cucina**

Deve essere usato fresco, in quanto, con l'essiccazione perde gran parte dei suoi principi attivi. È un'erba insostituibile, soprattutto per carni arroste, pesci e salsicce. Si accompagna bene a pane, pizza e focacce, formaggi, minestre, verdure cotte e frittate. Il Rosmarino è ottimo per aromatizzare, inoltre, oli e aceti.

## **Rosmarino Prostrato**



Il Rosmarino prostrato è una pianta arbustiva perenne appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. E' una particolare specie di rosmarino, caratterizzata dal portamento prostrato ricadente, piuttosto disordinato, con corteccia grigia screpolata. Si tratta di una pianta dai fusti alti poco più di 20 cm. Le foglie sono persistenti, lineari, strette, coriacee, verdi sopra e bianche sotto. I fiori ermafroditi, riuniti in grappoli crescono all'ascella della foglia e sono di un color azzurro-violetto. I frutti sono degli acheni che diventano scuri quando maturi.

### **Coltivazione**

Il terreno deve essere leggero, sciolto e ben drenato, sebbene questo tipo di pianta riesca a sopravvivere anche su terreni sabbiosi e asciutti. Nella stagione vegetativa, la pianta va innaffiata con regolarità, evitando i ristagni idrici. Le piante adulte possono sopportare lunghi periodi di siccità. Ama essere collocato in posizioni soleggiate. Non tollera il freddo pungente e l'esposizione in zone ventose. Può essere usato sia come pianta aromatica che come pianta ornamentale, come nella formazione di siepi o nella decorazione di giardini rocciosi.

### **Raccolta e conservazione**

Il Rosmarino è meglio utilizzarlo fresco in quanto con l'essiccazione perde gran parte dei suoi principi attivi. Per la produzione degli oli essenziali si utilizzano le sommità fiorite fresche. Se viene essiccato si raccolgono le foglie e i fiori in estate, lasciandoli essiccare in un luogo asciutto, buio e arieggiato; successivamente vengono disposti in vasetti di vetro sigillati.

### **Uso in cucina**

Deve essere usato fresco, in quanto, con l'essiccazione perde gran parte dei suoi principi attivi. È un'erba insostituibile, soprattutto per carni arroste, pesci e salsicce. Si accompagna bene a pane, pizza e focacce, formaggi, minestre, verdure cotte e frittate. Il Rosmarino è ottimo per aromatizzare, inoltre, oli e aceti.

## **Rucola Selvatico**

Pianta erbacea perenne della famiglia delle Cruciferae. Ha il fusto eretto, ramificato, glabro e legnoso alla base. Le foglie sono alternate lungo lo stelo e hanno forma oblunga di lancia; le foglie superiori sono più strette di quelle inferiori. I minuscoli fiori di questa pianta sono gialli e si innalzano su steli sottili. Le piante adulte possono arrivare anche ad una altezza di 80 cm.

### **Coltivazione**

Predilige terreni aridi e calcarei; comunque la Rucola selvatica si adatta a qualsiasi terreno, anche quello sassoso, sabbioso o incolto. Non tollera i ristagni d'acqua. Annaffiare al bisogno. Sopporta inverni rigidi ed estati calde.

### **Raccolta e conservazione**

La Rucola selvatica si può raccogliere tutto il tempo dell'anno sempre prima della fioritura e quando le foglie sono ben sviluppate. Queste devono essere utilizzate fresche, e si possono conservare surgelandole.

#### **Uso in cucina**

La Rucola selvatica viene consumata come la Rucola, ma il suo sapore è decisamente più marcato, quasi piccante. Si utilizza, in piccole quantità, per aromatizzare insalate, patate lesse, pasta, riso, uova sode, minestre di verdura e ripieni di carne. Si può preparare un pesto sostituendola al basilico. Inoltre viene abbinata al prosciutto crudo, bresaola, formaggio grana, carni lesse, pizza ecc.

## **Salvia Foglia Larga**

La Salvia a foglia larga appartiene alla famiglia delle Labiatae. È una pianta arbustiva, perenne, dal fusto semi-legnoso e può arrivare ad una altezza di un metro. Le foglie sono larghe e oblunghe, grigio-verdi e al tatto risultano feltrose (collose). Produce fiori riuniti in spighe blu-viola che fioriscono da Maggio a Luglio.

#### **Coltivazione**

Predilige un terreno asciutto, ben drenato ed esposto al sole. Non tollera l'umidità. Una volta radicata, la Salvia resiste molto bene alla siccità. Annaffiare al bisogno.

#### **Raccolta e conservazione**

La raccolta delle foglie avviene tutto l'anno per scopi culinari. Possono essere consumate sia fresche che essiccate. I rami della pianta possono essere essiccati capovolti e successivamente conservati in un contenitore a tenuta d'aria.

#### **Uso in cucina**

Le foglie di Salvia larga vengono utilizzate fresche o essiccate per esaltare il sapore di molte pietanze a base di carne e pesce, cucinate arrosto o in umido, ed aromatizzare patate e aceto. Lasciate appassire dentro al burro fuso costituiscono il condimento per primi piatti a base di gnocchi, tortellini, agnolotti ecc. Ottime per insaporire selvaggina e uccelletti. Ha inoltre il potere di rendere più digeribili le carni molto grasse. Si possono friggere le foglie in pastella. La Salvia non andrebbe mischiata ad altri aromi e spezie poiché tende ad annullarne i sapori. I fiori possono essere aggiunti all'insalata.

## **Salvia Foglia Stretta**

La Salvia longifolia appartiene alla famiglia delle Labiatae. È una pianta arbustiva, perenne, dal fusto semi-legnoso e può arrivare ad una altezza di un metro. Le foglie sono lunghe e strette, grigio-verdi e al tatto risultano feltrose (collose). Produce fiori riuniti in spighe blu-viola che fioriscono da Maggio a Luglio.

#### **Coltivazione**

Predilige un terreno asciutto, ben drenato ed esposto al sole. Non tollera l'umidità. Una volta radicata, la Salvia resiste molto bene alla siccità. Annaffiare al bisogno.

### **Raccolta e conservazione**

La raccolta delle foglie avviene tutto l'anno per scopi culinari. Possono essere consumate sia fresche che essiccate. I rami della pianta possono essere essiccati capovolti e successivamente conservati in un contenitore a tenuta d'aria.

### **Uso in cucina**

Le foglie vengono utilizzate fresche o essiccate per esaltare il sapore di molte pietanze a base di carne e pesce, cucinate arrosto o in umido, ed aromatizzare patate e aceto. Lasciate appassire dentro al burro fuso costituiscono il condimento per primi piatti a base di gnocchi, tortellini, agnolotti ecc. Ottime per insaporire selvaggina e uccelletti. Ha inoltre il potere di rendere più digeribili le carni molto grasse. La Salvia non andrebbe mischiata ad altri aromi e spezie poiché tende ad annullarne i sapori. I fiori possono essere aggiunti all'insalata.

## **Santolina**

La Santolina è una pianta arbustiva appartenente alla famiglia delle Compositae. Alla base la pianta si presenta legnosa e assume l'aspetto di un piccolo arbusto, molto ramificato, poco più alto di mezzo metro. Le foglie sono persistenti, minute, tipicamente aromatiche e di color grigio verde. In estate produce piccoli fiorellini gialli, arrotondati, riuniti in infiorescenze apicali. Ideale come pianta da bordature per il fogliame molto decorativo.

### **Coltivazione**

Predilige un terreno asciutto, ben drenato ed esposto al sole. Non tollera l'umidità. Annaffiare al bisogno. Sopporta bene il clima invernale.

### **Raccolta e conservazione**

La raccolta delle foglie e dei fiori avviene tutto l'anno. Possono essere usate sia fresche che essiccate. I rami della pianta possono essere essiccati capovolti e successivamente conservati in un contenitore a tenuta d'aria.

### **Uso in cucina**

Se ne usa qualche foglia fresca nelle salse verdi per conferire un sapore particolare o soprattutto nei piatti a base di pesce.

## **Santoreggia**

La Santoreggia è una pianta erbacea annuale della famiglia delle Labiatae. Ha il fusto eretto, ramificato di un verde che tende al rossastro. Le foglie sono opposte, sottili, appuntite, coriacee e di color verde brillante. I piccolissimi fiori sono riuniti in grappoli di color violetto o lilla chiaro e fioriscono da Giugno a Settembre. Tutta la pianta emana un odore simile al Timo. Può raggiungere un'altezza massima di 40 cm.

### **Coltivazione**

Predilige un terreno asciutto, ben drenato ed esposto al sole. Non tollera l'umidità. Annaffiare al bisogno.

### **Raccolta e conservazione**

Le infiorescenze della Santoreggia vengono raccolte appena inizia la fioritura e vengono fatte essiccare all'ombra. Mentre le foglie possono venire raccolte in ogni periodo in base alla necessità, ma le loro proprietà sono all'apice poco prima della fioritura. I rami vengono essiccati in mazzi, appesi in luoghi ventilati e ombrosi.

### **Uso in cucina**

La Santoreggia è caratterizzata da un sapore pungente, quasi piccante, molto simile a quello del Timo. Insaporisce carni bianche, uova, verdure crude o cotte, minestre, frittate, selvaggina, risotti e legumi (fave, fagioli, lenticchie ecc.) che ne traggono vantaggio oltre che per il sapore anche perché ne aumenta la digeribilità. È molto utilizzata per aromatizzare liquori e amari.

## **Timo Officinale**

È una pianta arbustiva perenne appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. Ha il fusto eretto, legnoso nella parte inferiore, molto ramificato da formare dei cespugli molto compatti alti 40-50 cm. Le foglie sono lanceolate, strette, di color verde-grigiastro, ricoperte da una fitta peluria nella pagina inferiore. I fiori sono di color bianco-rosato, formano delle spighe sull'ascella delle foglie e compaiono dalla primavera per tutta l'estate. I frutti sono a gruppi di 4 acheni molto piccoli.

### **Coltivazione**

Il Timo è una pianta che si adatta a qualsiasi terreno anche se predilige terreni asciutti e ben drenati. Non tollera i ristagni d'acqua. La coltivazione deve avvenire in pieno sole. Annaffiare al bisogno.

### **Raccolta e conservazione**

Del Timo si utilizzano le sommità fiorite e le foglie raccolte prima o all'inizio della fioritura. Raggiunge il massimo della produzione al 3° - 4° anno di vita. Sia le foglie che i fiori si raccolgono con tutto il fusto che viene messo ad essiccare in un posto ombreggiato e ventilato.

### **Uso in cucina**

Il Timo officinale viene molto usato in cucina per insaporire e rendere più digeribili molti cibi, come carni arrosto, sughi, verdure, funghi, ripieni, oli, aceti aromatici, pizze ecc. In particolare si abbina con la lepre in salmì. Contrariamente quanto accade ad altre erbe (Basilico, Prezzemolo ecc.) il Timo con l'essiccazione mantiene il suo aroma, anzi risulta più forte e concentrato. Si usa anche per preparare liquori e vini aromatici.

## **Timo Limone**

Il Timo limone aureo detto anche “Timo doone valley” è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. Ha il fusto legnoso nella parte inferiore, ramificato e tappezzante. Le foglie sono piccole, ovali, di colore verde variegato di giallo, con il caratteristico profumo di limone. I fiori sono raccolti in spighe di color lilla. I frutti sono a gruppi di 4 acheni molto piccoli

### **Coltivazione**

Il Timo è una pianta che si adatta a qualsiasi terreno anche se predilige terreni asciutti e ben drenati. Non tollera i ristagni d'acqua. La coltivazione deve avvenire in pieno sole. Annaffiare al bisogno.

### **Raccolta e conservazione**

Del Timo si utilizzano le sommità fiorite e le foglie raccolte prima o all'inizio della fioritura. Sia le foglie che i fiori si raccolgono con tutto il fusto che viene messo ad essiccare in un posto ombreggiato e ventilato.

### **Uso in cucina**

Ha un sapore intenso di agrume. Le foglie vengono utilizzate, sia fresche che essiccate, a fine cottura, per aromatizzare piatti di carne e pesce, primi piatti, verdure alla griglia o al vapore, patate al forno e funghi trifolati. Viene utilizzato anche nei sorbetti di frutta e negli infusi alle erbe, nei liquori aromatici e negli aceti. Contrariamente quanto accade ad altre erbe (Basilico, Prezzemolo ecc.) il Timo con l'essiccazione mantiene il suo aroma, anzi risulta più forte e concentrato.

## **Topinambur**

Il Topinambur chiamato anche rapa tedesca, carciofo di Gerusalemme o girasole del Canada, è una pianta usata come ortaggio appartenente alla famiglia delle Asteraceae. È una pianta erbacea perenne di cui la parte pregiata è la radice. I tuberi sono di forma irregolare ed hanno la buccia rigida e consistente di color marroncino-giallastra. Sono abbastanza grandi, in genere sono lunghi fino a 10 cm e larghi anche 6. Si tratta di una radice molto ramificata, dal tubero principale, infatti, partono numerosi rizomi. I tuberi iniziano ad avere una certa grandezza dopo la fioritura, da agosto a ottobre, momento ideale per la raccolta. All'esterno il topinambur si presenta con un lungo fusto, che può arrivare a 3 metri di altezza. Le foglie, strette e lunghe, sono di color verde scuro nella pagina superiore, grigiastre in quella inferiore, ed hanno una consistenza ruvida. I fiori, di color giallo, sono molto simili a quelli del girasole, anche se molto più piccoli. L'infiorescenza è a capolino e segue l'andamento del sole, fenomeno chiamato in natura eliotropismo.

### **Coltivazione**

Il Topinambur è una pianta molto rustica. Non teme il freddo, in quanto i tuberi stanno sotto terra, e non teme la siccità (non ha dunque bisogno di irrigazione). Si adatta bene a qualsiasi tipo di terreno.

**Raccolta e conservazione**

La raccolta dei tuberi viene effettuata in autunno, quando le gelate hanno fatto seccare il fusto e le foglie della pianta, la raccolta si può effettuare utilizzando una forca per tirare fuori dal terreno i tuberi. Se i terreni sono sciolti la raccolta si può effettuare a mano. Una volta raccolti vanno conservati ma solo per pochi giorni nei sacchetti di carta (massimo 10 giorni). I tuberi possono essere consumati sia cotti che crudi, ma prima di tutto vanno puliti molto bene, cioè lavati e sbucciati o prima o dopo che sono stati cotti. Inoltre una volta cotti possono cambiare il loro sapore.

**Uso in cucina**

Il Topinambur viene usato in cucina come le patate. Può essere bollito o cotto a vapore, per preparare gustosi contorni. Può essere fritto in padella o cotto al forno. Dopo la cottura, il sapore dei tuberi risulta delicato e dolciastro, e ricorda un po' il sapore dei carciofi. Può essere usato anche crudo, grattugiato direttamente sulle pietanze.