



## Aromatiche 2

## Cannella - *Cinnamomum zeylanicum*

In questa pagina parleremo di :

- [Generalità](#)
- [Clima e terreno](#)
- [Varietà](#)
- [Tecniche di coltivazione](#)
- [Raccolta](#)
- [Proprietà ed utilizzo](#)

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



La cannella è una spezia esotica ottenuta dalla corteccia di due specie vegetali da ascrivere alla famiglia delle Lauracee ed al genere Cinnamon, infatti l'albero è detto anche cinnamono.

Il Cinnamon zeylanicum, detto anche cannella di Ceylon o cannella regina, è un albero di modeste dimensioni, alto 10-15 m, con una chioma tondeggiate, densa e fitta; rami e fusto sono rivestiti da una corteccia fessurata e marrone chiara. Le foglie sono sempreverdi, opposte, piuttosto grandi, lunghe fino a 18 cm, coriacee, lisce, ovate-oblunghe, con apice appuntito e nervature ben evidenti; le foglie giovani hanno un colore rossastro, che diventa verde pallido una volta adulte. I fiori sono bianchi, piccoli, molto aromatici e riuniti in infiorescenze portate all'apice o all'ascella delle foglie. Il frutto è una bacca viola contenente un singolo seme. Il Cinnamon cassia, detto cannella cinese, è un albero di grosse dimensioni, le foglie sono particolarmente appuntite e la corteccia dei rami è grigiastra.

### Clima e terreno

La cannella preferisce i climi tropicali, necessita di temperature piuttosto elevate e di un'umidità che si mantenga costante per lo sviluppo, può sopportare valori termici abbastanza bassi, però è sensibile alle gelate intense e prolungate. Le esposizioni migliori sono gli ambienti soleggiati, ma non a diretto contatto con i raggi solari, per cui vanno bene anche i luoghi mediamente ombreggiati, meglio se riparati dal vento. Il cinnamono predilige i terreni abbastanza umidi, profondi, sciolti, ben drenati e ricchi di sostanza organica, mentre rifugge i suoli compatti in quanto soggetti ai ristagni idrici. La cannella di Ceylon è coltivata nello Sri

Lanka, nell'India meridionale (Ceylon), in Brasile, in Madagascar e in Egitto; la coltivazione della cannella cinese è praticata soprattutto in Cina e nel sud est asiatico.

## Varietà

Esistono diverse cultivar di cannella di Ceylon che si distinguono tra loro in base al sapore della corteccia. La cannella di Ceylon presenta una corteccia caratterizzata da spessore sottilissimo, elevata fragilità, superficie liscia e colore marrone scuro nella parte interna. La corteccia della cannella cinese è di qualità inferiore in quanto si caratterizza per la superficie rugosa, spessore superiore al millimetro, colore esterno tendente al grigiastro, aroma meno più aspro secco e pungente, che ricorda quello dei chiodi di garofano con una nota pepata, rispetto a quella di Ceylon. Nello Sri Lanka è stata fatta una classificazione dei bastoncini di cannella che, in base al diametro della loro sezione, si distinguono nei seguenti gruppi: Alba (< 6 mm), Continental (< 16 mm), Mexican (< 19 mm) e Hamburg (< 32 mm).

## Tecniche di coltivazione

La propagazione può avvenire per seme, per talea e per divisione di cespi. Il primo metodo è efficace perché i semi germinano rapidamente, la semina si effettua in primavera. Nei nostri climi la coltivazione del cinnamomo è praticata in vaso, tenendo le piante in appartamento durante i primi anni di vita, una volta che diventano grandi vanno posizionate in serra fredda durante i mesi invernali. La pianta non richiede particolari cure colturali, la potatura si esegue soltanto per eliminare i rami secchi e danneggiati; negli ambienti di origine non necessita di irrigazioni in quanto le precipitazioni non scarseggiano, mentre se coltivata in vaso si effettuano frequenti annaffiature, specialmente in estate, lasciando asciugare il terreno tra un intervento e l'altro.

La cannella è una pianta poco soggetta ad attacchi di parassiti, tra gli insetti si ricordano le larve minatrici, che scavano gallerie nelle foglie, mentre tra i funghi si possono instaurare i marciumi radicali in caso di ristagni idrici nel terreno.

## Raccolta

La cannella, al contrario della maggior parte delle spezie che si ricavano o dalle foglie o dai fiori, si ottiene dai rami o dai fusti. Nel primo caso viene prelevata dai giovani rami (cannella di qualità migliore) la corteccia, impiegandone lo strato interno, mentre nel secondo caso viene capitozzata la pianta all'età di due anni. Durante l'essiccazione si elimina la parte esterna della corteccia e continuando a seccare assume l'aspetto di un bastoncino color nocciola, arrotolandosi più volte.

I bastoncini hanno una lunga durata e mantengono le loro caratteristiche organolettiche se si conservano in contenitori di vetro chiusi in ambienti freschi e non illuminati. Si trova anche la cannella in polvere, però come bastoncino conserva meglio il suo aroma.

## Proprietà ed utilizzo

La cannella possiede proprietà antibatteriche, antifungine, antispasmodiche e digestive; è utilizzata in caso di digestione difficile, inappetenza, come stimolante per la digestione, per la tosse, per ridurre il vomito e la flatulenza. L'impiego della cannella deve avvenire sotto controllo medico.

La cannella cinese ha un elevato contenuto di cumarina, questa sostanza consumata in grosse quantità provoca danni al fegato e ai reni; per questo motivo è stata segnalata dall'ente governativo europeo della salute. La cannella è molto usata come aromatizzante del the. In occidente la cannella si impiega nei dolci alla frutta, per aromatizzare cioccolato, creme, caramelle, gelati e liquori. In oriente viene utilizzata principalmente nei piatti salati per aromatizzare la carne.

## Cappero - Capparis spinosa

In questa pagina parleremo di :

- [Generalità](#)
- [Clima e terreno](#)
- [Propagazione](#)
- [Tecniche di coltivazione](#)
- [Proprietà ed utilizzo](#)

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



Il cappero appartiene alla famiglia delle Capparidacee, al genere Capparis ed alla specie spinosa, comprendente due sottospecie: rupestris, un arbusto alto 1,5-2 m con chioma fitta, foglie caduche e portamento assurgente nella parte terminale dei rami, inermis, il cappero comunemente utilizzato.

Il C. spinosa inermis è una pianta perenne, alta 40-70 cm, con un portamento cespitoso; il fusto è subito ramificato, lignificato alla base ed erbaceo all'apice, i rami sono lunghi, inizialmente eretti ed in seguito striscianti o ricadenti. Le foglie sono sempreverdi, alterne, subrotonde, a margine intero, carnose, di color verde scuro, lisce o leggermente pelose e con due brevi spine ricurve alla base del picciolo, esse però sono erbacee per cui tendono a cadere. I fiori sono grandi, profumati, appariscenti, dotati di quattro petali bianchi con sfumature rosate e di stami violacei, singoli, con un lungo peduncolo ed inseriti all'ascella delle foglie; la fioritura avviene da maggio a settembre.

Il frutto è una bacca di colore verde, carnosa, con una polpa rosacea contenente numerosi semi reniformi, neri o giallastri, aventi dimensioni di 1-2 mm. A maturità il frutto si apre con una fessura longitudinale. Le parti utilizzate della pianta sono i boccioli fiorali ancora chiusi, che sono piccoli, duri e molto aromatici, e, in minor misura, i frutti immaturi.

### Clima e terreno

Il cappero preferisce i climi temperati caldi, tropicali e subtropicali; in estate le temperature ottimali per il suo sviluppo sono di 35-40 °C, se esposto a sud i valori termici minimi si aggirano intorno ai 9-12 °C, abbassandosi con esposizioni diverse. Nella fase giovanile le esposizioni migliori sono gli ambienti

mediamente ombreggiati, una volta che le piante hanno ben lignificate si accrescono ottimamente in pieno sole, meglio se riparato dai venti. In fatto di terreno il capperò è piuttosto adattabile, infatti vegeta bene sui suoli aridi, sassosi, poveri, sabbiosi, molto ben drenati e calcarei, mentre rifugge quelli compatti in quanto soggetti ai ristagni idrici. Fin dall'antichità questa specie è coltivata nel bacino del Mediterraneo, cresce spontanea soltanto sui substrati calcarei come rupi, falesie e vecchie mura.

## Propagazione

Il capperò si propaga per seme o per talea. Il primo è un metodo complicato in quanto la germinazione dei semi è molto lenta e soltanto il 5-10 % di essi sopravvive; è una pianta che fa fatica ad adattarsi alle condizioni ambientali diverse rispetto a quelle che trova in natura. La semina si effettua ad inizio primavera in un substrato leggero, tenuto all'aperto durante l'estate ed al riparo in autunno-inverno. Le piantine vengono messe a dimora nel suolo oppure nei vasi la primavera seguente. I semi, se posti nelle fenditure dei muri, vanno inseriti in un pezzo di muschio per essere protetti e mantenuti umidi durante l'inverno. La propagazione per talea è quella più praticata, vengono prelevati dei pezzi di ramo di 2-3 anni lunghi 7-10 cm che si pongono a radicare in un substrato di sabbia e torba, utilizzando anche delle polveri per favorire l'emissione di radici. In primavera, una volta avvenuto l'attecchimento, le piantine vengono messe singolarmente in vasetti; trascorso un anno sono pronte per il trapianto.

## Tecniche di coltivazione

Il capperò può essere coltivato come pianta ornamentale in giardino, soprattutto nelle fessure dei muri formando cespi con rami ricadenti lunghi anche diversi metri, negli orti familiari in piena terra oppure in vaso. Le piante adulte richiedono una potatura dei rami vecchi e secchi. Questo arbusto non necessita di particolari cure colturali una volta messo a dimora. La concimazione si può effettuare con concimi complessi a lento rilascio se necessario. La pianta resiste molto alla siccità estiva accontentandosi dell'acqua piovana, le piantine giovani e quelle coltivate in vaso invece necessitano in annaffiature. I boccioli fiorali si raccolgono prima della fioritura e generalmente ogni dieci giorni, quelli più piccoli sono i migliori; sia i frutti immaturi che i boccioli fiorali vengono conservati sotto sale o aceto. Il capperò è una pianta molto rustica, per cui solitamente non è soggetto ad attacchi di parassiti, nel caso di ristagni idrici si possono instaurare i marciumi radicali, che provocano un ingiallimento della pianta.

## Proprietà ed utilizzo

Il capperò stimola l'appetito e le funzioni digestive, infatti è indicato nei casi di debilitamento dell'organismo, i boccioli fiorali sono digestivi e portano beneficio alla circolazione superficiale cutanea. La scorza della radice viene utilizzata per l'ottimo effetto diuretico. Il capperò è considerato un ingrediente fondamentale della cucina mediterranea; viene impiegato per salse, sughi di pomodoro, per insaporire le insalate, per condire pesci, peperoni arrostiti, pizze e focacce. Inoltre è impiegato come pasta da spalmare

su panini e tartine. Per aumentare la digeribilità dei cibi si aggiungono dei capperi dissalati ai piatti particolarmente grassi, agevolando la funzione epatica.

## Cedrina - Lippia citriodora

In questa pagina parleremo di :

- [Generalità](#)
- [Clima e terreno](#)
- [Propagazione](#)
- [Tecnica di coltivazione](#)
- [Raccolta](#)
- [Proprietà ed utilizzo](#)

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



La cedrina, detta anche erba citrina o erba luigia, appartiene alla famiglia delle Verbenacee, al genere Lippia ed alla specie citriodora. È una pianta perenne, alta 1,5-2 m ed ampia 1-1,5 m, che assume un portamento arbustivo, le radici sono fibrose ed ancoranti; il fusto è legnoso, ramificato, eretto, con una corteccia verde da giovane e marrone in età adulta. Le foglie sono caduche, lunghe fino a 10 cm, lanceolate, affusolate, ellittiche, sessili, riunite in gruppi di 3-4 per nodo, verdi glauche, con bordi dentellati e contengono un olio essenziale con un profumo simile a quello del limone. I fiori sono piccoli, di color viola chiaro e riuniti in pannocchie all'apice degli steli; la fioritura avviene da giugno ad agosto, nei climi miti anche fino all'inizio dell'autunno. Il frutto è secco, contenente i piccoli semi nerastri. La parte di pianta utilizzata è costituita dalle foglie.

### Clima e terreno

La cedrina preferisce i climi temperati caldi, necessita di temperature elevate durante il suo sviluppo. Negli ambienti in cui la temperatura scende sotto lo zero in inverno, se collocato in piena terra, è consigliabile effettuare una pacciamatura con foglie secche per proteggere le radici, mentre se è coltivata in vaso va posta in luoghi protetti dal freddo. Le esposizioni migliori sono gli ambienti in pieno sole, meglio se riparati dal vento. L'erba luigia predilige i terreni sciolti, freschi, profondi, fertili, leggeri, ben drenati e con un buon contenuto di sostanza organica, mentre rifugge i suoli compatti in quanto sono soggetti ai ristagni idrici. L'erba citrina è originaria del sud America, è molto diffusa nel bacino del Mediterraneo, cresce



particolarmente bene nei pressi dei noccioli coltivati e di viti in abbandono, può spingersi fino a 800 m di altitudine, ai margini dei boschi, convivendo con lecci e viburni.

## Propagazione

La cedrina si moltiplica per seme, per talea e per propaggine. La semina si effettua in una zona protetta con temperatura di 15 °C, la germinazione avviene tre settimane dopo; una volta che le piantine si sono formate vengono trapiantate in vasetti, e, trascorsi due anni sono pronte per la messa a dimora in piena terra. Il metodo per talea consiste nel prelevare delle porzioni di stelo a fine primavera oppure in estate e metterle a radicare in ambienti ombreggiati in un substrato di sabbia e torba, utilizzando anche delle polveri per favorire l'emissione delle radici; trascorso un anno le piantine sono pronte ad essere trapiantate. La propaggine consiste nel ricoprire un ramo ancora attaccato alla pianta madre con della terra al fine di favorire la radicazione della parte legnosa coperta dal terreno, questo metodo è poco impiegato perché l'erba citrina fatica ad emettere le radici.

## Tecniche di coltivazione

L'erba luigia viene coltivata in vaso e nei giardini. Il trapianto viene eseguito a marzo, la distanza tra le file è di 1-2 m e sulla fila di 0,6-0,8 m, con un'eventuale densità compresa tra 6000 e 16000 piante/ha. Una coltivazione di cedrina può durare più di 15 anni. Con la potatura ci si limita ad eliminare le parti di pianta secche o malate ed a sfoltire la vegetazione in eccesso per favorire una maggior circolazione d'aria. La concimazione consiste nell'apportare del letame maturo prima del trapianto, alla ripresa vegetativa si distribuiscono azoto, fosforo e potassio, mentre nei mesi di giugno, luglio ed agosto va somministrato l'azoto; la produzione di olio essenziale è elevata se è presente lo zolfo nel terreno. La siccità estiva provoca la caduta delle foglie, per cui in questo periodo l'erba luigia va irrigata, intervenendo dopo la concimazione in modo da rendere disponibili i nutrienti per la pianta. La cedrina è una pianta poco soggetta ad attacchi di parassiti, tra i funghi si ricordano la ruggine ed i marciumi radicali, che si instaurano in condizioni di ristagni idrici del terreno.

## Raccolta

Le foglie si raccolgono durante la crescita vegetativa, prima della fioritura, eliminando subito le foglie secche; vengono eseguiti due tagli l'anno, uno in piena estate e uno ad inizio autunno. Il taglio autunnale va effettuato più in basso rispetto a quello estivo, inoltre le foglie tagliate la mattina hanno un maggior contenuto in olio essenziale rispetto a quelle prelevate nel pomeriggio. L'essiccazione delle foglie avviene all'ombra, in seguito si conservano nei vasetti di vetro.

## Proprietà ed utilizzo

L'olio essenziale, estratto dalle foglie, è ricco di composti volatili quali geraniolo, citrale, limonene, e viene impiegato nell'industria dei profumi e dei saponi; possiede anche diverse proprietà terapeutiche, soprattutto digestive, antispasmodiche e diuretiche. Va tenuto conto che un utilizzo prolungato e regolare di questa essenza può provocare indigestione o mal di stomaco.

Le foglie fresche o essiccate sono utilizzate in cucina per la preparazione di liquori, infatti possono aromatizzare anche il limoncello. Le foglie possono anche servire per preparare infusi. In alcune cucine popolari è sfruttata per la preparazione di marmellate, macedonie, gelatine o gelati.

## Cipolla - *Allium cepa*

In questa pagina parleremo di :

- [Generalità](#)
- [Clima e terreno](#)
- [Varietà](#)
- [Impianto](#)
- [Tecniche di coltivazione](#)
- [Parassiti](#)
- [Proprietà ed utilizzo](#)

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



La cipolla appartiene alla famiglia delle Liliacee, al genere *Allium* ed alla specie *cepa*. È una pianta erbacea biennale, ma coltivata come annuale. Lo stelo, detto anche disco o girello, si trova sotto la superficie del terreno ed è provvisto di brevi internodi. Le foglie si formano dall'apice vegetativo, quest'ultimo si trova al centro del disco. Le foglie sono alterne, opposte in modo da formare un angolo piatto, erette, cilindriche, carnose, rivestite di cera, di colore azzurro verdastro e con una lunghezza variabile da 30 a 60 cm; attorno allo stelo si inseriscono internamente le guaine giovani e all'esterno quelle più vecchie. Le prime accumulano sostanze di riserva in posizione basale dando vita al bulbo, la parte edule, mentre le guaine vecchie sono cartacee, assumono diverse colorazioni (bianco, giallo, rosso, viola) e proteggono il bulbo. Alla base del bulbo si trovano le vere radici, che sono superficiali, fascicolate, si approfondiscono 40 cm al massimo e si espandono 25-30 cm in orizzontale. All'interno del

girello si sviluppano altri apici vegetativi cavi e alti più di 1 m che alla sommità, al secondo anno, portano delle infiorescenze tondeggianti aventi un diametro di 7-8 cm.

I fiori sono bianchi, rosati o giallo-verdi e vengono fecondati prevalentemente dalle api, considerando che l'emissione del polline precede la recettività dell'ovario (proterandria). La cipolla fiorisce scalarmente, sullo scapo fiorifero primario la fioritura inizia a fine primavera, protraendosi per almeno un mese alla sommità degli apici vegetativi laterali. Il frutto può contenere da 6 a 8 semi di colore nero, irregolari, spigolosi e piuttosto appiattiti.

## Clima e terreno

La cipolla preferisce i climi temperati caldi, però è in grado di adattarsi al freddo, infatti comincia a germinare anche con temperature di poco superiori allo zero, impiegando un mese; la temperatura ottimale di germinazione è compresa tra 15 e 30 °C. Nella fase di emergenza delle foglie la cipolla è sensibile alle gelate; con temperature comprese tra 6 e 27 °C l'emissione delle foglie si mantiene buona, mentre oltre i 30 °C diminuisce. Il processo di bulbificazione, oltre che dalle cultivar, dipende anche dalla temperatura, infatti esso avviene in maniera particolarmente rapida con valori termici compresi tra 10 e 25 °C. Questo processo è reversibile: se la pianta svolge la fase finale di ingrossamento del bulbo con temperature inferiori ai 10 °C e con giornate brevi la bulbificazione subisce un'interruzione a scapito dell'emissione di nuove foglie. L'induzione fiorale è favorita da valori termici di 5-15 °C. La cipolla predilige i terreni di medio impasto, anche argillosi ma profondi, freschi, ben drenati, tendenzialmente neutri e con un buon contenuto di sostanza organica, mentre i suoli acidi insolubilizzano il calcio che non è disponibile per l'assorbimento e quelli eccessivamente pesanti sono soggetti ai ristagni idrici, creando problematiche nella bulbificazione. Questa specie è originaria del medio continente asiatico, attualmente si coltiva dappertutto; nel nostro Paese la coltivazione della cipolla riguarda principalmente l'Emilia Romagna, la Campania, la Sicilia, il Piemonte, il Veneto e la Puglia.

## Varietà

Le cultivar di cipolla si distinguono tra loro in base al fotoperiodo, al periodo di coltivazione e di consumo, alla destinazione del prodotto ed alla morfologia. La formazione dei bulbi è fortemente influenzata dalla durata del giorno: le varietà precoci sono brevidiurne e necessitano di 10-12 ore di luce, le cultivar intermedie sono neutrodiurne e richiedono 12-14 ore di luce al giorno, quelle tardive sono longidiurne e hanno bisogno di 14-16 ore di luce. Le cultivar precoci a giorno corto impiantate in autunno fioriscono nella primavera successiva se i bulbi non sono raccolti e la pianta è lasciata in campo, mentre quelle tardive a giorno lungo seminate in primavera devono trascorrere l'inverno per soddisfare il fabbisogno in freddo per l'induzione fiorale. Le varietà precoci mostrano sensibilità alla prefioritura nel caso di andamenti stagionali miti, che favoriscono la crescita della pianta, seguiti da repentini abbassamenti termici. Le cultivar a giorno corto e neutrodiurne hanno un ciclo autunno-primaverile ed un consumo estivo e sono poco conservabili, mentre quelle a giorno lungo vengono consumate in autunno e inverno, hanno una lunga conservabilità ed un ciclo primaverile-estivo. In base all'utilizzo del prodotto le cipolle possono essere da consumo fresco, da serbo, da sottaceti e da disidratare. Le prime sono varietà precoci che vengono raccolte dall'inizio della formazione del bulbo, ottenendo i così detti cipollotti, fino al termine del processo. Le cultivar da serbo sono tardive in quanto si adattano alla conservazione autunno-invernale, le cipolle da sottaceti sono caratterizzate da bulbi bianchi di piccole dimensioni, tondeggianti o piatte, messe a dimora a fine inverno adottando alti investimenti, con differenti esigenze di fotoperiodo. Le varietà da disidratare contengono parecchia sostanza secca, hanno una forma ellissoidale, con le guaine vecchie di colore bianco. Le principali cultivar di cipolla sono Stoccarda, Dorata di Parma, Boretta, Rossa di Bassano, Rossa di Tropea, Rossa di Acquaviva delle fonti, Rossa di Cannara, Barletta e cipolla di Brunate.

## Impianto

L'epoca d'impianto dipende dalla destinazione del prodotto, le cipolle da consumo fresco si mettono a dimora a settembre oppure a febbraio, quelle da serbo, da industria e da sottaceti tra febbraio ed aprile; si può ricorrere a tre tipologie d'impianto: semina diretta, trapianto di piantine e impianto di piccoli bulbi. La semina diretta si effettua con seminatrici di precisione per cipolle da industria, da consumo fresco e da serbo, è importante eseguire una buona preparazione del letto di semina; nel caso delle cipolle da industria la densità è di 500 piante/mq. Il trapianto si esegue per le cipolle da consumo fresco e da serbo, l'investimento è di 50-100 piante/mq.

L'impianto di piccoli bulbi si esegue su orti familiari o per conseguire produzioni di qualità perché hanno una forma regolare e si raccolgono un mese in anticipo, va bene sia per cultivar da consumo fresco che da serbo; per i cipollotti, raccolti a febbraio, la densità si aggira intorno alle 20 piante/mq.

## Tecniche di coltivazione

La cipolla di solito è avvicendata ad un cereale autunno-vernino, per praticare nuovamente la sua coltivazione sullo stesso appezzamento è consigliabile attendere 4-5 anni per evitare i problemi della stanchezza del terreno. Per contrastare la presenza delle erbe infestanti si effettuano delle sarchiature, mentre per ottenere i cipollotti più teneri vengono eseguite delle rinalzature sulle piante. La cipolla necessita di concimazioni durante il suo ciclo di coltivazione, è consigliabile distribuire concimi minerali perché quelli organici rendono i bulbi più suscettibili ai parassiti e ne ritardano la maturazione. L'azoto va somministrato in tre interventi: alla semina o prima dell'impianto insieme ai concimi fosfo-potassici a base di solfato perché lo zolfo conferisce l'aroma alla cipolla, all'emissione della 3-4<sup>a</sup> foglia ed all'inizio dell'ingrossamento dei bulbi. Va sottolineato che l'eccesso di azoto peggiora la conservabilità dei bulbi, ritardandone la maturazione, mentre una carenza provoca un lento accrescimento fogliare ed una rapida formazione dei bulbi.

Nei nostri ambienti di coltivazione, le cipolle ad impianto autunnale e raccolta in fine inverno-primavera non necessitano di irrigazioni salvo casi eccezionali, mentre le colture a ciclo primaverile-estivo sono possibili solo con apporti idrici. Le maggiori esigenze idriche si hanno dopo l'impianto e ad inizio ingrossamento del bulbo, l'irrigazione va sospesa tre settimane prima della raccolta per consentire la maturazione dei bulbi. La cipolla si raccoglie manualmente o meccanicamente, è consigliabile eseguire la raccolta col terreno asciutto, altrimenti in condizioni di umidità si corre il rischio di marcescenza dei bulbi feriti durante le operazioni di raccolta. Le cipolle, per facilitare l'eventuale conservazione, vengono lasciate sul terreno per una settimana in modo da favorire l'essiccazione delle parti verdi della pianta e delle radici.

## Parassiti

La cipolla è una pianta soggetta agli attacchi dei parassiti. I funghi più comuni sono la peronospora, che provoca l'afflosciamento al suolo della vegetazione e marciumi sulle foglie colpite, la muffa bianca, che colpisce prima le foglie e poi i bulbi, la ruggine, che si manifesta soprattutto sulle foglie, i marciumi radicali. Per contrastare la presenza dei funghi vanno adottati ampi avvicendamenti colturali ed evitate condizioni di ristagni idrici, si possono effettuare trattamenti con fungicidi di copertura e sistemici. L'insetto più pericoloso è la mosca della cipolla, le cui larve si nutrono dei bulbi i quali, in seguito, possono essere colpiti da batteri che provocano la morte della pianta. L'impianto può essere posticipato in modo da evitare la prima generazione, che è la più dannosa, altrimenti intervenire chimicamente in assenza della coltura sui terreni in cui la presenza delle larve è sicura, oppure svolgere un trattamento adulticida in fase di sfarfallamento. Altri parassiti animali sono gli afidi, le nottue, i coleotteri, i tripidi ed i nematodi; quest'ultimi si riscontrano nel caso di avvicendamenti troppo corti.

## Proprietà ed utilizzo

La cipolla svolge un'eccellente azione antibiotica, antisettica ed espettorante, risulta utile contro laringiti, bronchiti, raffreddori, tosse e gastroenteriti. Inoltre purifica il sangue dalle sostanze di rifiuto, mantiene basso il tasso di zuccheri nel sangue, fa abbassare la pressione e contribuisce ad alleviare il dolore. La cipolla è uno degli aromi più usati nella cucina di tutti i paesi, il suo gusto particolare dà alle preparazioni quel sapore che esalta gli altri ingredienti usati nei vari piatti della cucina nazionale ed internazionale. Utilizzata cruda ed affettata serve ad insaporire insalate, aringhe marinate, in pinzimonio e sottaceto, mentre cotta entra in numerose preparazioni come carne, pizza, minestrone e salse.

## Coriandolo - *Coriandrum sativum*

In questa pagina parleremo di :

- [Generalità](#)
- [Clima e terreno](#)
- [Varietà](#)
- [Tecniche di coltivazione](#)
- [Raccolta](#)
- [Proprietà ed utilizzo](#)

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



Il coriandolo appartiene alla famiglia delle Ombrellifere, al genere *Coriandrum* ed alla specie *sativum*. È una pianta erbacea annuale, alta 50-60 cm e larga 20 cm, con un portamento eretto e con fusti verdi, lisci e ramificati alla sommità; le radici sono fittonanti, sottili, di color marroncino e poco sviluppate lateralmente. Le foglie sono alterne, verdi chiare e presentano diverse caratteristiche a seconda di come sono inserite sul fusto: quelle basali sono picciolate e lievemente incise mentre le foglie apicali sono sessili, molto fini ed hanno delle incisioni particolarmente profonde. I fiori sono piccoli, con cinque petali

di colore bianco o rosa e riuniti in infiorescenze ombrelliformi che maturano in maniera scalare; la fioritura si verifica ad inizio estate, nei mesi di giugno e luglio. I semi sono tondeggianti, di colore marrone chiaro, caratterizzati da un profumo sgradevole se immaturi, mentre una volta maturi forniscono un aroma piacevole, mantengono la loro capacità di germinazione per almeno due anni e sono la parte di pianta maggiormente utilizzata.

### Clima e terreno

Il coriandolo preferisce i climi temperati, i valori termici ideali per la germinazione oscillano intorno ai 10-15 °C in condizioni di asciutta ed è in grado di resistere alle temperature di poco inferiori allo zero. Le esposizioni migliori sono gli ambienti in pieno sole, meglio se riparati dai venti. Il coriandolo predilige terreni sciolti, di medio impasto, ben drenati e calcarei, però vegeta bene anche su quelli argillosi e subacidi, mentre rifugge i suoli umidi e compatti in quanto soggetti ai ristagni idrici che possono provocare

la morte della pianta. La specie è originaria del nord Africa e dell'oriente, attualmente si coltiva in India, nell'Europa centrale, negli Stati Uniti ed in Russia.

## Varietà

Le cultivar di coriandolo si distinguono tra loro in base alla dimensione del seme ed alla parte della pianta utilizzata. Le varietà impiegate nei climi tropicali appartengono alla sottospecie vulgare, sono caratterizzate da semi di grosse dimensioni (diametro di 5 mm) e si utilizzano per la produzione dei semi stessi. Le cultivar impiegate nelle zone a clima temperato appartengono alla sottospecie microcarpon, che presenta semi piccoli, con un diametro inferiore ai 3 mm e sono destinate alla produzione di olio, foglie e semi.

## Tecniche di coltivazione

La propagazione del coriandolo avviene per seme, prima della semina il terreno deve essere ben affinato. La semina si effettua ad inizio primavera, prevalentemente in aprile, con il seme posto nel terreno ad almeno 3-4 cm di profondità. Le distanze tra le file sono di 30 cm, mentre sulla fila di 3-4 cm, la densità di semina superiore alle 100 piante/mq. È consigliabile adottare ampi avvicendamenti, evitando di seminare sullo stesso terreno il coriandolo, oppure una coltura appartenente alla famiglia delle Ombrellifere, nei 4-5 anni successivi. Il controllo delle erbe infestanti si esegue effettuando delle sarchiature tra una fila e l'altra. Il coriandolo è una pianta con elevate esigenze in fosforo, che va distribuito insieme al potassio durante la preparazione del letto di semina, mentre l'azoto si somministra all'impianto senza eccedere altrimenti le piante crescono molto rapidamente cadendo a terra in quanto non resistono ad agenti atmosferici come pioggia e vento. Generalmente la coltura non necessita di irrigazioni. Il coriandolo è una pianta rustica, per cui è poco soggetto ad attacchi di parassiti, tra i funghi si ricordano i marciumi radicali, che si verificano in condizioni di ristagni idrici del terreno, la ruggine, l'oidio e la sclerotinia, mentre gli insetti solitamente non provocano danni.

## Raccolta

La raccolta si effettua tagliando le ombrelle prima della maturazione completa, in seguito si pongono in pieno sole su un telo, altrimenti viene eseguita mietitrebbiatura a fine estate quando le piante sono secche ed emettono un odore gradevole. Un'altra parte della pianta utilizzata in minor misura è costituita dalle foglie, che solitamente si raccolgono già 20-30 giorni dopo la semina ed in genere non vengono essiccate perché si usano fresche. Dai semi più piccoli viene estratto fino al 2 % di olio essenziale, che contiene sostanze come linaolo, borneolo, geraniolo e geranil-acetato.

I semi si conservano in sacchetti di carta.

## Proprietà ed utilizzo



I semi di coriandolo stimolano la digestione, aumentando la secrezione di succhi gastrici, attenuano le coliche, eliminano i gas intestinali, possiedono un'azione preventiva nei confronti di raffreddore ed influenza ed è utile per contrastare l'emicrania e la sonnolenza dopo i pasti. Inoltre il coriandolo trova impiego nei bagni stimolanti e deodoranti, nei massaggi fortificanti per il corpo e nel mantenimento di un alito fresco. In cucina le foglie sono utilizzate come erbe aromatiche nelle minestre oppure si aggiungono alle insalate, mentre i semi si impiegano come spezia o come condimento nel curry, in piatti di carne macinata, nelle salsicce e per preparare salse. Infine l'olio essenziale si usa per aromatizzare liquori e cioccolato.

## Crescione - *Nasturtium officinalis*

In questa pagina parleremo di :

- [Generalità](#)
- [Clima e terreno](#)
- [Propagazione](#)
- [Tecniche di coltivazione](#)
- [Proprietà](#)
- [Utilizzo](#)

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



Il crescione, chiamato anche nasturzio o crescione d'acqua, appartiene alla famiglia delle Crucifere, al genere *Nasturtium* ed alla specie *officinale*. È una pianta erbacea perenne, acquatica, alta 50-70 cm, caratterizzata da fusti cavi, ramificati, spigolosi, inizialmente striscianti ed in un secondo momento eretti; la parte inferiore strisciante è sommersa in acqua ed in prossimità dei nodi vengono emesse le radici con facilità. Le foglie sono sempreverdi, ovali, turgide, di colore variabile dal verde scuro al bronzo e provviste di un lungo picciolo sul quale si inseriscono due coppie di foglie opposte ed una alla sommità, quest'ultima presenta dimensioni maggiori rispetto alle altre. I fiori sono di piccole dimensioni, con quattro petali bianchi e si aggregano in infiorescenze dette corimbi, localizzate all'apice dei fusti; la

fioritura si verifica da marzo fino ad agosto in base agli ambienti.

Il frutto è una siliqua dalla forma allungata e dalla sezione cilindrica, contenente parecchi semi. Le foglie sono caratterizzate da un gusto piuttosto amaro e costituiscono la parte della pianta che viene utilizzata.

### Clima e terreno

Il crescione d'acqua preferisce i climi temperati, se la temperatura dell'acqua scende al di sotto dei 10 °C la pianta può subire danni da freddo, questi possono essere limitati se durante l'inverno le foglie rimangono sommerse nell'acqua. Le esposizioni migliori sono gli ambienti ombreggiati in quanto questa pianta è molto esigente in termini di umidità. Il crescione predilige terreni fertili, molto umidi, con un pH tendenzialmente

neutro e ricchi di sostanza organica. Il nasturzio è originario dell'Europa, attualmente è diffuso in tutto il mondo e cresce allo stato spontaneo sulle sponde di ruscelli, in fiumi poco profondi e a lento scorrimento, anche nelle acque stagnanti, dalla pianura fino a 1000-1500 m di altitudine.

## Propagazione

Il crescione si moltiplica per seme o per divisione di cespi, la semina si effettua in primavera su un substrato costituito da sabbia, torba e terra di coltivo, una volta che le piantine sono alte 5 cm si mettono a dimora in un contenitore pieno d'acqua, con del terriccio sul fondo, lasciando emergere la parte apicale. La propagazione per via vegetativa consiste nel prelevare una piccola porzione di pianta sommersa con un nodo che abbia già emesso delle radici, questa viene messa a dimora nel giardino in un luogo ombreggiato in modo da creare le adeguate condizioni di umidità richieste dalla pianta o direttamente in un fontanile.

## Tecniche di coltivazione

Nel caso in cui la coltivazione del crescione viene fatta in piena terra ai lati della porzione di terreno interessata si eseguono dei canali posizionati più in basso rispetto alla pianta, prima della messa a dimora si prepara il letto di semina, in seguito viene distribuito del fertilizzante organico e si riempiono d'acqua i canali, i quali vanno mantenuti costantemente umidi. La qualità dell'acqua di irrigazione riveste una notevole importanza, essa deve essere limpida, a scorrimento lento, priva di calcare e di fango; qualora l'acqua fosse sporca, stagnante o inquinata il nasturzio può essere soggetto ad attacchi di parassiti. Le foglie vengono raccolte quando sono ancora tenere, per cui prima che si verifichi la fioritura, in seguito a quest'ultima fase è sconsigliabile estirpare le piante.

Le foglie si conservano fresche in uno strato di sabbia umida, non vengono sottoposte ad essiccazione in quanto questa ne determina la perdita delle caratteristiche organolettiche e delle proprietà.

## Proprietà

Il crescione d'acqua possiede proprietà diuretiche e depurative del sangue, è utile per contrastare malattie come la gotta, l'obesità e l'artrite ed agisce come espettorante nel caso di raffreddori. Dalla centrifugazione delle foglie si ottiene il succo di crescione, che contiene sali minerali e vitamina C, nutre ed ammorbidisce la pelle, favorisce la cicatrizzazione di piaghe o ferite, svolge un'azione di pulizia e stimolante del cuoio capelluto in modo da prevenire o da fermare la caduta dei capelli. Inoltre masticare delle foglie fresche fortifica le gengive. L'utilizzo è sconsigliato per le donne in gravidanza perché aumenta il rischio di aborto e, se viene consumato in quantità eccessive, provoca irritazioni allo stomaco.

## Utilizzo

In cucina le foglie fresche si impiegano per aromatizzare salse, carni alla griglia, uova, frittate, verdure cotte e minestre, però possono essere consumate direttamente nell'insalata, condite con olio e limone e tritate su pane e burro. Prima del consumo è fondamentale lavare molto bene le foglie o di tenerle in ammollo in acqua e sale per 30-60 minuti in quanto su di esse ci possono essere dei parassiti pericolosi per l'uomo, in alternativa è possibile cuocere le foglie che, però, perderebbero le loro proprietà. Va inoltre sottolineato che piante di crescita vegetanti in acque stagnanti o inquinate sono inutilizzabili dal punto di vista alimentare.

## Cumino dei prati - Carum carvi

In questa pagina parleremo di :

- [Generalità](#)
- [Clima e terreno](#)
- [Semina](#)
- [Tecniche di coltivazione](#)
- [Proprietà](#)
- [Utilizzo](#)

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



Il cumino dei prati, detto anche carvi o cumino tedesco, appartiene alla famiglia delle Ombrellifere, al genere Carum ed alla specie carvi. È una pianta erbacea biennale, alta 50-70 cm e larga 30 cm, con portamento eretto e con fusti lisci, sottili, cavi e ramificati alla base; le radici sono fittonanti, allungate, chiare e con uno spessore piuttosto grosso. Le foglie sono alterne, provviste di picciolo, profumate, lisce, finissime e presentano delle incisioni molto profonde. I fiori sono piccoli, di colore bianco o rosa, aggregati in infiorescenze dette ombrelle; la fioritura si verifica ad inizio estate, nei mesi di giugno e luglio. I frutti, detti anche semi, sono degli acheni di colore nero, costolati, oblungi, aromatici, con un sapore intenso e caratteristico; maturano in autunno. La parte della pianta maggiormente utilizzata è il seme, mentre le foglie e le radici si impiegano in minor misura.

### Clima e terreno

Il cumino dei prati preferisce i climi temperati, è in grado di resistere agli inverni piuttosto rigidi.

Le esposizioni migliori sono gli ambienti in pieno sole o leggermente ombreggiati. Il carvi predilige i terreni sciolti, fertili e ricchi di sostanza organica, ben drenati e leggermente calcarei, però vegeta bene anche su quelli argillosi e subacidi, mentre rifugge i suoli umidi e compatti in quanto soggetti ai ristagni idrici che possono provocare la morte della pianta. Il cumino tedesco cresce spontaneamente nelle zone alpine a partire da 1000 m fino ad oltre i 2000 m di altitudine, la

coltivazione di questa specie è praticata prevalentemente nell'Europa centrale e l'Olanda è il principale produttore mondiale di carvi.

## Semina

Il carvi si propaga per seme, la semina può avvenire in semenzaio ad inizio primavera per ottenere delle piantine da trapiantare qualche mese dopo, oppure si effettua direttamente in campo a fine primavera o all'inizio dell'autunno. I semi vengono posti ad almeno 2-3 cm di profondità nel terreno e germinano dopo 10-15 giorni. Una volta che le piantine hanno raggiunto un'altezza di 5 cm viene eseguito un diradamento atto a mantenere una distanza di 20-30 cm tra di esse, in modo da avere una densità di 15-25 piante/mq.

## Tecniche di coltivazione

È consigliabile adottare ampi avvicendamenti, evitando di seminare sullo stesso terreno il cumino dei prati, oppure una coltura appartenente alla famiglia delle Ombrellifere, nei 4-5 anni successivi. Il controllo delle erbe infestanti si esegue effettuando delle sarchiature tra una fila e l'altra. Il cumino tedesco è una pianta esigente in fosforo, che va distribuito insieme al potassio, se poco presente nel terreno, durante la preparazione del letto di semina, mentre l'azoto si somministra all'impianto senza eccedere altrimenti le piante crescono molto rapidamente cadendo a terra in quanto non resistono ad agenti atmosferici come pioggia e vento. Generalmente la coltura non necessita di irrigazioni. La raccolta si effettua nei mesi di luglio ed agosto dell'anno successivo alla semina in quanto si tratta di una pianta biennale. Le ombrelle vengono tagliate quando cominciano a cadere i primi semi, in seguito si fanno essiccare posizionandole su un vassoio in ambiente riparato dalla luce, asciutto e con una buona circolazione d'aria; i frutti si conservano in sacchetti di carta.

Le foglie si raccolgono a partire dal mese successivo alla semina e vengono utilizzate fresche.

Il carvi è una pianta rustica, per cui è poco soggetta agli attacchi dei parassiti.

## Proprietà

Dai semi del cumino tedesco viene estratto fino al 3-5 % di olio essenziale, che contiene una sostanza detta carvone, dotata di proprietà antisettiche, ed il limonene. Il carvi è considerata una vera e propria pianta medicinale, infatti svolge principalmente un'azione digestiva ed antispasmodica; viene impiegato in caso di indigestione, flatulenza, meteorismo, diarrea, coliche, crampi intestinali, ulcera gastrica, bronchite ed aumenta la secrezione del latte in fase di allattamento. Funziona inoltre come ottimo rinfrescante dell'alito e della bocca e come acqua di colonia, si utilizza nell'acqua calda per i bagni rinfrescanti e purificanti.

## Utilizzo

L'aroma dei semi del cumino dei prati pungente, acidulo ed amarognolo, se utilizzati con frutta e verdura il sapore è simile a quello del limone. I semi si utilizzano come spezie soprattutto per la preparazione del pane di segale, altrimenti per aromatizzare biscotti, formaggi e minestre. Le carni grasse di maiale, oca e manzo risultano più facilmente digeribili se vengono insaporite con i semi del carvi, i quali attenuano l'odore dei cavoli durante la cottura. L'olio essenziale si impiega principalmente nell'industria dolciaria per la preparazione di grappe e liquori, tra i quali si ricorda il digestivo tedesco kummel. Le foglie fresche vengono integrate ad insalate miste e minestre, mentre le radici sono eduli e si prestano alla cottura come le verdure oppure si essiccano, riducendole in polvere.

## Dragoncello - *Artemisia dracunculus*

In questa pagina parleremo di :

- [Generalità](#)
- [Clima e terreno](#)
- [Varietà e propagazione](#)
- [Trapianto](#)
- [Tecniche di coltivazione](#)
- [Raccolta](#)
- [Proprietà ed utilizzo](#)

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



Il dragoncello, detto anche estragone, appartiene alla famiglia delle Compositae, al genere *Artemisia* ed alla specie *dracunculus*. È una pianta erbacea perenne, alta 60-150 cm e larga 40 cm, con un portamento eretto, i fusti ramificati e radici striscianti, rizomatose ed espanse. Le foglie sono alterne, sottili, prive di picciolo, lanceolate, lunghe 3-7 cm, con margine lievemente seghettato, verdi scure sulla pagina superiore e più chiare inferiormente. I fiori sono di color bianco-verdastro, piccoli, molto profumati e riuniti in infiorescenze a pannocchia; la fioritura si verifica durante l'estate. I semi sono piccoli e non

sempre vengono prodotti. La parte della pianta maggiormente utilizzata è la foglia.

### Clima e terreno

Il dragoncello preferisce i climi temperati, è sensibile alle temperature inferiori allo zero ed ai valori termici estivi troppo elevati. Nei climi troppo freddi non riesce a portare a termine la fioritura, per cui non vengono prodotti i semi. Le esposizioni migliori sono le aree pianeggianti e collinari pienamente soleggiate, ma ben riparate dai venti. L'estragone predilige i terreni sciolti, fertili, ben drenati, irrigui, però si vegeta bene anche sui suoli poveri, mentre rifugge quelli compatti in quanto risulta sensibile ai ristagni idrici. Questa specie è originaria della Russia meridionale, la sua coltivazione si è diffusa in Europa, mentre in Italia non cresce allo stato spontaneo e viene coltivata al nord e al centro, prevalentemente in Toscana.

### Varietà e propagazione



Le principali cultivar di estragone sono il dragoncello tedesco e quello francese, le piante di quest'ultimo emettono un profumo intenso, sono più aromatiche rispetto a quelle del primo, però hanno una minore longevità. Una sottospecie dell'estragone è il dragoncello russo (*Artemisia dracunculoides*), che resiste meglio agli inverni rigidi ed alle estati siccitose però è caratterizzato da un aroma meno gradevole. Il dragoncello si moltiplica sia per seme che per via vegetativa, la varietà francese è caratterizzata dalla sterilità dei fiori, per cui la propagazione avviene per rizomi dotati di una gemma o per talee prelevate all'apice dei germogli; entrambe vengono posti in semenzaio durante l'inverno al fine di ottenere piantine pronte ad essere trapiantate in pieno campo.

## Trapianto

Il dragoncello è una pianta che difficilmente da luogo a semi fertili, per cui la messa a dimora viene effettuata utilizzando le piantine ottenute dalla propagazione per rizoma o per talea. È importante eseguire una buona preparazione del letto di semina, amminutando bene il terreno. Il trapianto si esegue a fine primavera, soprattutto nel mese di maggio; siccome le radici sono piuttosto espanse e ramificate la distanza tra le file deve essere di almeno 60 cm e sulla fila di 20-30 cm, con una densità di 5-8 piante/mq, in modo da garantire una buona porzione di terreno da esplorare. Nel caso della messa a dimora dell'estragone per la produzione di semi, i gesti d'impianto sono ancora più ampi, con un investimento di 3 piante/mq.

## Tecniche di coltivazione

Il ciclo di coltivazione del dragoncello ha una durata di 3-4 anni e viene avvicendato su se stesso in quanto non risente particolarmente del fenomeno della stanchezza del terreno. Per contrastare la presenza delle erbe infestanti si effettuano almeno due sarchiature all'anno. La concimazione consiste nel somministrare del letame maturo all'inizio della preparazione del letto di semina e nel distribuire del concime ternario, contenente azoto, fosforo e potassio, a fine inverno-inizio primavera. L'estragone generalmente non necessita di interventi irrigui, si interviene con l'irrigazione nel caso si verificassero fenomeni di siccità durante la fioritura per impianti destinati alla produzione di semi. Il dragoncello è poco soggetto ad attacchi di parassiti, tra cui il più pericoloso è la ruggine, un fungo che colpisce le foglie.

## Raccolta

Se la pianta viene impiegata come aromatizzante si raccolgono le foglie o le infiorescenze a pannocchia, mentre se la destinazione è per la produzione dei semi o per l'estrazione dell'olio essenziale viene raccolta la pianta intera. Le foglie si prelevano durante tutta l'estate, l'essiccazione dei germogli portanti le foglie avviene in ambiente riparato dalla luce, asciutto, con una buona circolazione d'aria e basse temperature. Le infiorescenze a pannocchia vengono raccolte a metà luglio ad inizio fioritura in quanto contengono molti

principi attivi. Le piante coltivate per la produzione dei semi si raccolgono interamente a metà settembre per mezzo di falciatrici.

## Proprietà ed utilizzo

Il dragoncello è dotato di alcune proprietà medicinali, è molto utile per le digestioni lente, per stimolare l'appetito, per incrementare secrezione dei succhi gastrici, per contrastare il meteorismo, i parassiti intestinali, il mal di denti e i reumatismi. In cucina vengono impiegate le foglie fresche o essiccate per insaporire piatti di pesce e di carne, insalate e minestre; inoltre è importante per la preparazione di salse come la salsa bearnese e la salsa tartara, marmellate e mostarde. Le foglie congelate sotto forma di cubetti di ghiaccio aromatizzano le bevande fredde.

## Elicriso - *Helichrysum italicum*

In questa pagina parleremo di :

- [Generalità](#)
- [Clima e terreno](#)
- [Propagazione](#)
- [Tecniche di coltivazione](#)
- [Raccolta](#)
- [Proprietà ed utilizzo](#)

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



L'elicriso, chiamato anche semprevivo o perpetuino d'Italia, appartiene alla famiglia delle Compositae, al genere *Helichrysum* ed alla specie *italicum*. È una pianta perenne caratterizzata da un portamento compatto, alta fino a 50 cm, con fusti legnosi, tortuosi, tendenzialmente eretti e pelosi; le radici sono fusiformi. Le foglie sono molto fini, ad andamento lineare, pelose, lunghe fino a 5 cm e di colore verde tendente all'argento. I fiori sono riuniti in piccole infiorescenze dette capolini, che presentano un involucre costituito esternamente da petali di un color giallo scuro ed un ricettacolo di forma conica, che costituisce la parte centrale dell'infiorescenza in cui si trovano i singoli fiori tubulari e gialli chiari; i capolini sono localizzati all'apice dei fusti e si dispongono ad ombrello.

La fioritura si verifica a partire dalla fine della primavera fino ad inizio autunno, l'impollinazione è entomofila, operata dalle api e da altri insetti pronubi. I frutti sono degli acheni globosi provvisti di pappo. La pianta è caratterizzata da un aroma molto intenso, conferito dalla peluria che la ricopre interamente; i capolini sono la parte di pianta prevalentemente utilizzata.

### Clima e terreno

L'elicriso è una pianta termofila, per cui preferisce i climi temperati caldi del bacino del Mediterraneo, è comunque in grado di adattarsi anche ad ambienti temperati, purchè siano ben riparati dal freddo. Le esposizioni migliori sono gli ambienti in pieno sole, ricordando però quanto già citato in precedenza. Il perpetuino d'Italia predilige i terreni aridi, sabbiosi, sassosi, calcarei, piuttosto poveri e ben drenati, mentre rifugge quelli compatti perché risulta sensibile ai ristagni idrici. Il semprevivo è originario del bacino del

Mediterraneo, in Italia è diffuso ovunque, specialmente in Liguria, e cresce spontaneo in prossimità del mare, nelle pietraie, negli incolti e negli ambienti aridi delle colline litoranee fino a 700-800 m di altitudine. La specie è considerata un'ottima composizione floreale per i giardini rocciosi.

## Propagazione

L'elicriso si moltiplica per seme e per via vegetativa prelevando delle talee, quest'ultimo metodo è maggiormente utilizzato perché la semina diretta è caratterizzata da una forte eterogeneità delle piantine, che possono germinare in tempi diversi. Le talee vengono fatte radicare a fine estate in un substrato, caratterizzato da un pH sub-alcalino e da un buon drenaggio, costituito da sabbia, torba e terra di coltivo. In questo modo all'inizio della primavera le piantine sono pronte ad essere trapiantate in pieno campo.

## Tecniche di coltivazione

Le distanze d'impianto variano a seconda della destinazione del prodotto: per i capolini i sesti sono 70 cm tra le file e 30 cm sulla fila, con una densità di 4-5 piante/mq, mentre per la produzione di olio essenziale l'impianto è più denso, con distanze di 50 cm tra le file e 20 cm sulla fila, con un investimento di 10 piante/mq. Il controllo delle erbe infestanti si esegue effettuando delle sarchiature tra una fila e l'altra. Il ciclo di coltivazione dell'elicriso ha una durata economica di 5-6 anni. La concimazione consiste nel distribuire fosforo e potassio durante la preparazione del letto di semina e l'azoto alla ripresa vegetativa e dopo ogni sfalcio. Il semprevivo non necessita di irrigazioni in quanto si sviluppa in ambienti aridi, però nel caso della coltivazione in pieno campo è importante irrigare nelle prime fasi successive al trapianto qualora si verificassero condizioni di siccità. Con la potatura si asportano le parti di pianta secche, sfiorite e deperite, questa operazione viene effettuata nel caso della coltivazione di pochi esemplari in giardini famigliari. Il perpetuo d'Italia è una pianta rustica, per cui non è soggetta ad attacchi di parassiti, però può essere colpita dai marciumi radicali se coltivata in terreni soggetti a ristagni idrici.

## Raccolta

Se la destinazione del prodotto è costituita dalle infiorescenze, si raccolgono manualmente i rametti portanti i capolini, mentre se lo scopo è l'estrazione dell'olio essenziale viene raccolta la pianta intera, escluse le radici. I rametti con i capolini si prelevano all'inizio della fioritura, l'essiccazione avviene in ambiente riparato dalla luce, asciutto e con una buona circolazione d'aria, protraendosi per 20 giorni. Le piante coltivate per l'estrazione di olio essenziale si raccolgono interamente, ogni qualvolta che si verifica la fioritura, per mezzo di falciatrici; la resa di olio essenziale si aggira intorno allo 0,3-0,4 %, mentre la produzione di fiori secchi è compresa tra 2-6 t/ha.

## Proprietà ed utilizzo

L'elicriso contrasta malattie respiratorie come laringiti, bronchiti, allergie e tracheiti, stimola la sudorazione, attenua l'asma ed è un ottimo espettorante. L'olio essenziale è dotato di proprietà antinfiammatorie delle vie respiratorie. Si impiega come crema idratante e bagno lenitivo per l'uso esterno. In cucina le foglie hanno un aroma simile a quello del curry e si utilizzano per insaporire risotti, ripieni, piatti di carne e di pesce. I fiori possono essere utilizzati per la preparazione di infusi e, una volta essiccati, è possibile ricavarne una polvere.

## Erba cipollina - *Allium schoenoprasum*

In questa pagina parleremo di :

- [Generalità](#)
- [Clima e terreno](#)
- [Propagazione e impianto](#)
- [Tecniche di coltivazione](#)
- [Proprietà ed utilizzo](#)

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



L'erba cipollina appartiene alla famiglia delle Liliacee, al genere *Allium* ed alla specie *schoenoprasum*. È una pianta erbacea perenne, alta 20-40 cm e larga 15 cm, con un portamento eretto ed un bulbo piuttosto piccolo, di forma ovale, alla cui base si dipartono delle sottili radici bianche. All'apice del bulbo si formano gli steli o le foglie, che sono lisce, strette, erette, cave, di color verde-grigiastro e si sviluppano come ciuffi; se vengono schiacciate emettono un aroma che si avvicina molto a quello della cipolla. Alla sommità degli steli si formano i fiori, aventi un colore variabile (la sottospecie *sibiricum* presenta fiori rosa) e riuniti in infiorescenze tondeggianti; la fioritura si verifica

durante l'estate. Le piante in autunno inoltrato tendono a seccare e diffondono nell'ambiente i piccoli semi neri. Le foglie costituiscono la parte di pianta utilizzata.

### Clima e terreno

L'erba cipollina preferisce i climi temperati freddi, però è in grado di adattarsi anche a quelli temperati, tollera gli inverni rigidi caratterizzati da temperature normalmente inferiori allo zero.

Le esposizioni migliori sono gli ambienti soleggiate, però si adatta anche a condizioni di mezz'ombra in quanto la pianta gradisce un certo grado di umidità. L'erba cipollina predilige i terreni sciolti, fertili, ben drenati, umidi e ricchi di sostanza organica, mentre rifugge i suoli compatti in quanto sono soggetti a ristagni idrici. La specie è originaria della Cina e delle aree temperate fredde dell'Europa, è proprio in quest'ultime zone che la coltivazione di erba cipollina è particolarmente diffusa. Nel nostro Paese la sottospecie *sibiricum* cresce allo stato spontaneo oltre i

2000 m d'altitudine nei prati umidi alpini ed appenninici; la specie si coltiva perlopiù negli orti famigliari e talvolta a scopo ornamentale.

## Propagazione e impianto

L'erba cipollina si moltiplica per seme o per divisione di cespi delle piante adulte; nel primo caso i fiori assumono colori differenti rispetto alla pianta madre e possono variare dal bianco rosato al lilla, mentre con la propagazione per via vegetativa le infiorescenze mantengono inalterata la loro colorazione. La semina può essere effettuata direttamente in pieno campo ad inizio primavera oppure in semenzaio in inverno in modo da ottenere piantine pronte per il trapianto che avverrà nel mese di aprile. Le piantine vengono trapiantate ad una distanza di 50 cm tra le file e di 20 cm sulla fila, con una densità di 10 piante/mq. Nel caso in cui si ricorre alla tecnica della semina viene effettuato un diradamento delle piantine una volta che hanno raggiunto un'altezza di 5 cm.

## Tecniche di coltivazione

È consigliabile adottare ampi avvicendamenti, evitando di seminare sullo stesso terreno l'erba cipollina, oppure una coltura appartenente alla famiglia delle Liliacee, nei 4-5 anni successivi.

Il controllo delle erbe infestanti si esegue effettuando delle sarchiature tra una fila e l'altra se la coltivazione è praticata in pieno campo, mentre negli orti famigliari bisogna ricorrere alla scerbatura manuale. Durante l'estate vanno asportate le infiorescenze per fare in modo che la pianta indirizzi i nutrienti verso le foglie a scapito della fioritura. La concimazione viene eseguita con cadenza mensile da marzo-aprile fino ad ottobre impiegando concimi azotati contenenti zolfo perché quest'elemento conferisce l'aroma alle foglie; se è necessario a fine inverno vanno somministrati fosforo e potassio. L'erba cipollina necessita di annaffiature nel caso si verificassero condizioni di siccità nel periodo estivo. Le foglie si raccolgono nell'arco della stagione di crescita, che va da marzo a novembre, per favorire il rinnovo vegetativo è consigliabile tagliare gli steli a 1-2 cm dalla base. Le foglie vengono utilizzate fresche o si congelano per l'inverno, di solito non si sottopongono all'essiccazione perché perdono il loro aroma delicato. L'erba cipollina è una pianta rustica, per cui è poco soggetta agli attacchi dei parassiti.

## Proprietà ed utilizzo

Dal punto di vista delle proprietà medicinali l'erba cipollina è molto importante in erboristeria. Funziona come un ottimo antibatterico, antibiotico (specialmente contro i patogeni che si instaurano nell'apparato digerente) ed antiasmatico, semplifica la digestione, svolge un'azione depurativa nei confronti di tossine e sostanze di rifiuto, risulta molto utile nella prevenzione di parecchie malattie polmonari, tra cui la tubercolosi. Nei giardini costituisce un'ottima composizione floreale estiva in quanto i fiori possono avere

colorazioni differenti e contribuisce a contrastare afidi, acari e funghi che colpiscono altre piante. In campo alimentare l'erba cipollina è impiegata come aromatizzante da ben 4000 anni in Cina, le foglie fresche insaporiscono sughi, formaggi freschi, burro, minestre, insalate verdi, di fagioli e di patate; inoltre vengono utilizzate nelle frittiture. I fiori freschi si impiegano per guarnire insalate, soprattutto nei periodi primaverile ed estivo.