



## Aromatiche 4

## Mentastro verde - Mentha spicata

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



Il mentastro verde, denominato anche menta romana, appartiene alla famiglia delle Labiate, al genere Mentha ed alla specie spicata. È una pianta erbacea perenne e stolonifera, alta 40-100 cm, con un portamento eretto, fusti quadrangolari in sezione, robusti alla base, ramificati superiormente e di colore verde chiaro; la radice vera è un rizoma fibroso dal quale si dipartono numerosi stoloni striscianti a livello della superficie del terreno che emettono nuove radici in prossimità di ogni nodo. Le foglie sono sempreverdi, opposte, di una forma ovale allungata, appuntite, con margini seghettati, di colore verde chiaro e provviste di peli ghiandolari che emanano un aroma particolarmente intenso. I fiori sono di piccole dimensioni, di colore viola chiaro e riuniti in lunghe infiorescenze a spiga; la fioritura si verifica durante i mesi di agosto e settembre. Il frutto è un achenio contenente i piccoli semi marroni. Le foglie sono la

parte di pianta utilizzata.

### Clima e terreno

Il mentastro verde si adatta a tutti i climi temperati, con una preferenza a primavere fredde-umide ed estati calde-asciutte. La pianta non teme gli inverni rigidi, infatti resiste fino a 15-20 gradi sotto lo zero. Le esposizioni migliori sono gli ambienti in pieno sole riparati dai forti venti, ma vegeta bene anche in zone parzialmente ombreggiate. La menta romana predilige i terreni sciolti, freschi, fertili, profondi, con un buon contenuto di sostanza organica e ben drenati, mentre rifugge quelli argillosi troppo compatti perché

soggetti ai ristagni idrici. Questa specie è originaria del bacino del Mediterraneo, nel nostro Paese cresce allo stato spontaneo nelle campagne e la sua coltivazione viene praticata su tutto il territorio.

## Propagazione e impianto

Il mentastro verde si moltiplica per stoloni, per talea e, raramente, per seme perché la germinazione è molto lenta e scalare. Gli stoloni, prelevati da piante aventi almeno un anno di età, si mettono a dimora in autunno oppure ad inizio primavera in gruppi di 2-3 ad una profondità di 7-10 cm, in seguito è necessaria una rullatura. Le talee vengono prelevate ad inizio primavera alla sommità degli steli, in seguito si pongono in un substrato costituito da sabbia e torba in parti uguali. Una volta avvenuta radicate e ben sviluppate le piantine sono pronte ad essere trapiantate. Le distanze d'impianto tra le file sono di 40 cm e sulla fila di 20-30 cm, con una densità di 10-12 piante/mq.

## Tecniche di coltivazione

La menta romana viene coltivata negli orti e nei giardini famigliari in piena terra ed in vaso, a differenza della menta piperita difficilmente la sua coltivazione si attua in pieno campo. Le principali erbe infestanti sono il convolvolo, le achillee e la camomilla che si tengono sotto controllo effettuando delle scerba ture manuali. Quando la pianta assume uno sviluppo notevole va eseguito uno sfoltimento in quanto essa tende ad essere molto aggressiva con i suoi stoloni, se lasciata crescere eccessivamente. In prossimità della fioritura vanno diradate le infiorescenze in modo da ottenere una maggiore produzione di foglie. Durante la preparazione del letto di semina viene apportato del letame maturo; ogni anno alla ripresa vegetativa vengono somministrati azoto, che aumenta la concentrazione di olio essenziale nelle foglie, fosforo e potassio, quest'ultimo è l'elemento maggiormente assorbito dalla pianta. L'irrigazione viene effettuata dopo l'impianto e durante l'estate con regolarità se non si verificano delle precipitazioni.

## Raccolta e parassiti

Le foglie, se utilizzate fresche, si raccolgono verso la fine dell'estate, mentre quelle da essiccare vengono prelevate poco prima della fioritura. L'essiccazione avviene in ambiente riparato dalla luce, asciutto e con una buona circolazione d'aria. Una volta essiccate le foglie vanno separate dagli steli e possono essere sbriciolate. La menta romana è una pianta attaccata dai parassiti; tra i funghi si ricordano la ruggine, che danneggia le foglie, ed i marciumi radicali che si instaurano su terreni compatti o comunque in presenza di ristagni idrici; gli insetti più pericolosi sono gli afidi. Per contrastare i parassiti non bisogna eccedere con le concimazioni azotate ed organiche; le piantine attaccate dalla ruggine vanno eliminate per impedire la diffusione del fungo.

## Proprietà ed utilizzo

Il mentastro verde possiede proprietà anestetiche, antisettiche, antispasmodiche, digestive, calmanti, antifermentative, dissetanti, rinfrescanti, stomachiche, vermifughe e carminative. La menta romana è utile nella prevenzione dei parassiti di cani e gatti e delle piante, si utilizza per preparare dentifrici, saponi e candele profumate. In cucina si impiega per la preparazione di salse utilizzate per aromatizzare gli arrosti, per insaporire verdure, the (utilizzando foglie intere), insalate miste e frittate. Nell'industria dolciaria è utilizzata per la preparazione di gelati, liquori, bevande, caramelle e gelatine.

## Mentuccia - *Calamitha nepeta*

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



La mentuccia appartiene alla famiglia delle Labiate, al genere *Calamitha* ed alla specie *nepeta*.

È una pianta erbacea perenne e cespugliosa, alta 40-50 cm e larga 20-30 cm, con un portamento inizialmente strisciante ed in seguito eretto, fusti legnosi nella parte basale, ramificati superiormente, quadrangolari in sezione e pelosi sugli spigoli. La radice è costituita da un rizoma dal quale si dipartono numerosi stoloni striscianti a livello della superficie del terreno che emettono nuove radici in prossimità di ogni nodo. Le foglie sono opposte, di ridotte dimensioni, ovali, tendenzialmente acute, pelose e con i bordi appena appena seghettati. I fiori sono ermafroditi, pedunculati, singoli, a forma di tubulo, di colore rosa-lilla e si inseriscono all'ascella delle foglie superiori; l'apice dei

fusti è considerato un'infiorescenza costituita da foglie e fiori. La fioritura si verifica tra giugno e settembre, inoltre i fiori attraggono le farfalle. Il frutto è un achenio contenente i piccoli semi.

L'intera pianta, in particolar modo le foglie, emana un aroma misto tra la menta e l'origano; le parti di pianta utilizzate sono le infiorescenze composte e le foglie.

### Clima e terreno

La mentuccia preferisce i climi temperati, resiste bene sia alle alte temperature che agli inverni rigidi, infatti è in grado di sopportare valori termici di alcuni gradi sotto lo zero. Le esposizioni migliori sono gli ambienti

completamente soleggiati, però vanno bene anche le zone parzialmente ombreggiate. La mentuccia predilige i terreni sciolti, calcarei e ben drenati, ma vegeta bene anche su suoli aridi e rocciosi, mentre rifugge quelli compatti in quanto sono soggetti ai ristagni idrici.

È una specie originaria del bacino del Mediterraneo e dell'Asia centrale, cresce allo stato spontaneo in prossimità di incolti, boschi e nelle aree montane fino ad un'altitudine di 1500 m; nel nostro Paese è diffusa in tutto il territorio.

## Propagazione

La mentuccia si moltiplica per seme, per stoloni e per talea. La semina in vaso o in piena terra avviene in primavera, va considerato che la germinazione è molto lenta, infatti richiede almeno un mese. Gli stoloni, prelevati da piante aventi almeno un anno di età, si mettono a dimora in autunno ad una profondità di 7-10 cm, in seguito è necessaria una rullatura. Le talee vengono prelevate ad inizio primavera alla sommità degli steli, in seguito si pongono in un substrato costituito da sabbia e torba in parti uguali. Una volta avvenuta radicate e ben sviluppate le piantine sono pronte ad essere trapiantate, di solito in autunno.

## Tecniche di coltivazione

La mentuccia viene coltivata negli orti e nei giardini famigliari in piena terra ed in vaso. Le distanze d'impianto tra le file sono di 40 cm e di 15-20 cm sulla fila, con una densità di 12-16 piante/mq.

Il ciclo di coltivazione di questa pianta si protrae per 3-4 anni. Il controllo delle infestanti viene effettuato tramite delle scerbature manuali. Quando la pianta assume uno sviluppo notevole va eseguito uno sfoltimento in quanto essa tende ad essere molto aggressiva con i suoi stoloni, se lasciata crescere eccessivamente. Durante la preparazione del letto di semina viene apportato del letame maturo; ogni anno alla ripresa vegetativa vengono somministrati azoto, che aumenta la concentrazione di olio essenziale nelle foglie, fosforo e potassio, quest'ultimo è l'elemento maggiormente assorbito dalla pianta. L'irrigazione viene effettuata dopo la semina in primavera e durante l'estate con regolarità se non si verificano delle precipitazioni.

## Raccolta e parassiti

La raccolta delle sole foglie, utilizzate sia fresche che essiccate, viene effettuata prelevando i nuovi germogli in autunno o in primavera, mentre le infiorescenze composte si raccolgono nella fase di piena fioritura. L'essiccazione avviene in ambiente riparato dalla luce, fresco, asciutto e con una buona circolazione d'aria. La mentuccia è una pianta poco soggetta agli attacchi dei parassiti, tra i funghi si ricordano delle muffe che si possono sviluppare sull'intera pianta ed i marciumi radicali che si instaurano su terreni compatti o comunque in presenza di ristagni idrici.

## Proprietà ed utilizzo

La mentuccia possiede proprietà anestetiche, antisettiche, antispasmodiche, digestive, calmanti, antibiotiche, espettoranti, stomachiche, febrifughe e carminative. Le foglie sono utili anche contro la flatulenza, la depressione, il mal di testa, l'insonnia ed i dolori mestruali. Per le donne in gravidanza ne è sconsigliato l'utilizzo in quanto se assunta in dosi esagerate può provocare l'aborto. In casa contribuisce ad allontanare mosche, pulci e formiche e profuma la biancheria. In cucina si impiega per insaporire, carni, pesce, pizza, funghi, insalate miste, carciofi e frittate. Utilizzando le foglie e le infiorescenze composte viene preparato l'infuso, che viene consumato dopo i pasti perché svolge un'azione digestiva.



## Nepetella - *Nepeta nepetella*

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



La nepetella appartiene alla famiglia delle Labiate, al genere *Nepeta* ed alla specie *nepetella*.

È una pianta erbacea perenne e cespugliosa, alta 50-80 cm e larga 40 cm, con un portamento inizialmente strisciante ed in seguito eretto, fusti legnosi nella parte basale, ramificati superiormente, quadrangolari in sezione e pelosi; le radici sono dei rizomi fibrosi, ramificati e leggermente pelosi. Le foglie sono opposte, picciolate, di una forma oblungha-

lanceolata, lunghe 2-3 cm e larghe 0,5 cm, pelose, di colore verde scuro tendente al grigio, con i margini seghettati ed emanano un profumo che ricorda quello della menta. I fiori sono ermafroditi, peduncolati, di colore bianco o rosa-lilla, a forma di tubulo, riuniti in infiorescenze verticillate inserite all'ascella delle foglie alla sommità degli steli; la fioritura si verifica in piena estate, nei mesi di luglio ed agosto. I frutti sono degli acheni che a maturità si separano e diffondono i piccoli semi marroni che mantengono la vitalità per alcuni anni. Le parti di pianta utilizzate sono le foglie e le infiorescenze.

### Clima e terreno

La nepetella preferisce i climi temperati, resiste bene sia alle alte temperature che agli inverni rigidi, infatti è in grado di sopportare valori termici di alcuni gradi sotto lo zero. Le esposizioni migliori sono gli ambienti completamente soleggiate, però vanno bene anche le zone parzialmente ombreggiate. La nepetella predilige i terreni sciolti, secchi, fertili, leggermente calcarei e ben drenati, però vegeta bene anche sui suoli



aridi e sassosi, mentre rifugge quelli compatti in quanto sono soggetti ai ristagni idrici; la produzione di olio essenziale è superiore se terreno è poco umido.

È una specie originaria del bacino del Mediterraneo e dell'Asia centrale, cresce allo stato spontaneo in prossimità di incolti, pascoli aridi, ruderi in ambiente collinare-montano, fino a 2000 m di altitudine; nel nostro Paese è diffusa sulle Alpi occidentali e sull'Appennino centrale.

## Propagazione

La nepetella si moltiplica per seme e per divisione dei cespi. La semina può essere effettuata direttamente in piena terra a fine primavera oppure in semenzaio durante l'inverno, però nel primo caso i tempi della germinazione sono piuttosto lunghi. Una volta che le piantine in semenzaio hanno raggiunto un'altezza di 5-6 cm sono pronte per il trapianto primaverile. La divisione dei cespi consiste nel prelevare delle piccole porzioni di rizoma, provviste di almeno una gemma, mettendole a dimora in vivaio in modo da ottenere piantine pronte ad essere trapiantate.

## Tecniche di coltivazione

La nepetella viene coltivata negli orti e nei giardini famigliari in piena terra, in vaso e per la formazione di bordure. Le distanze d'impianto tra le file sono di almeno 60 cm e sulla fila di 40 cm, con una densità di 4 piante/mq. Qualora fosse stata effettuata la semina in piena terra, una volta che le piantine sono alte una decina di centimetri vengono diradate in modo da garantire un investimento ottimale. Il controllo delle infestanti viene effettuato tramite delle scerbature manuali.

Durante la preparazione del letto di semina viene apportato del letame maturo; ogni anno alla ripresa vegetativa viene somministrato del concime complesso contenente azoto, che aumenta la concentrazione di olio essenziale nelle foglie, fosforo e potassio. La nepetella è una pianta che gradisce svilupparsi in ambienti asciutti, per cui si ricorre poco all'irrigazione, che consiste nel mantenere il terreno leggermente umido durante l'estate nel caso di condizioni di siccità prolungata.

## Raccolta e parassiti

Le foglie se utilizzate fresche si raccolgono in qualsiasi momento dell'anno, mentre se essiccate vengono prelevate poco prima della fioritura; la raccolta delle infiorescenze avviene durante la fase di piena antesi, tra luglio ed agosto. L'essiccazione avviene in ambiente riparato dalla luce, asciutto, con una buona circolazione d'aria e basse temperature. L'olio essenziale viene estratto dalle foglie mediante la distillazione in corrente di vapore. La nepetella è una pianta poco soggetta ad attacchi di parassiti, i più pericolosi sono i marciumi radicali che si instaurano su terreni compatti o comunque in presenza di ristagni idrici.

## Proprietà ed utilizzo

La nepetella possiede proprietà antisettiche, antispasmodiche, digestive, sedative, espettoranti, stomachiche e carminative. Le foglie sono utili anche per contrastare l'insonnia, il nervosismo e lo stress. L'olio essenziale contiene dei principi attivi che attraggono i gatti stimolando il loro sistema nervoso, di solito si sdraiano e rotolano sulla pianta e possono anche masticare le foglie. Inoltre contribuisce ad allontanare topi, mosche, zanzare e scarafaggi e svolge un'azione stimolante per la crescita dei capelli. In cucina si impiega per insaporire, carni, pesce, funghi, insalate e frittate; le foglie vengono utilizzate per la preparazione dell'infuso, che svolge un'azione calmante.

## Origano - *Origanum vulgare*

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



L'origano appartiene alla famiglia delle Labiate, al genere *Origanum* ed alla specie vulgare.

È una pianta erbacea perenne, alta 50-60 cm, con un portamento eretto, fusti legnosi alla base, ramificati superiormente, a sezione quadrangolare, pelosi e di un colore verde tendente al rosso; le radici sono dei rizomi di consistenza fibrosa. Le foglie sono opposte, piccole, di una forma ovale allungata, brevemente picciolate, di colore verde tendente al grigio, con i bordi pelosi e lievemente seghettati. I fiori sono ermafroditi, piccoli, di colore biancorosato, con delle brattee rosse e riuniti in infiorescenze a

pannocchia localizzate all'apice dei fusti. La fioritura si verifica da luglio fino ad inizio autunno, l'impollinazione è entomofila, operata prevalentemente da api e farfalle; i fiori, inoltre, costituiscono una fonte di cibo per gli uccelli. Il frutto è un achenio contenente i piccoli semi che maturano nei mesi di settembre ed ottobre. Le foglie e le infiorescenze emanano il profumo intenso caratteristico dell'origano e costituiscono le parti di pianta utilizzate.

### Clima e terreno

L'origano preferisce i climi temperati caldi, però si adatta anche a quelli temperati freddi in quanto resiste bene agli inverni rigidi, sopportando temperature di alcuni gradi sotto lo zero. Le esposizioni migliori sono gli ambienti completamente soleggiati e ben areati, nelle aree ombreggiate diminuisce la produzione e la qualità dell'olio essenziale, quest'ultima è esaltata in prossimità dei litorali. L'origano predilige i terreni

sciolti, di medio impasto, fertili, asciutti, calcarei, ben drenati e con una buona dotazione di sostanza organica, vegeta bene anche sui suoli aridi e sassosi, mentre rifugge quelli compatti in quanto risultano sensibili ai ristagni idrici. È una specie originaria del bacino del Mediterraneo, ove cresce allo stato spontaneo dalla pianura fino ad un'altitudine di 1200 m, nel nostro Paese è diffuso più o meno in tutto il territorio.

## Propagazione

L'origano si moltiplica per seme e per via vegetativa per divisione dei cespi e per talea. La semina può avvenire direttamente in campo nel mese di aprile, però i tempi della germinazione sono piuttosto lunghi, ed in semenzaio a febbraio-marzo. Nel secondo caso i semi si mettono in contenitori con un substrato leggero e fertile che deve essere inumidito, in seguito vanno mantenuti al buio per favorire la germinazione, mentre all'emergenza delle piantine, si aumenta la luminosità; verso l'inizio di maggio le piantine sono pronte ad essere trapiantate. Le talee vengono prelevate ad inizio estate sui germogli dell'anno non fioriferi alla base della pianta, si pongono in un substrato costituito da sabbia e torba in parti uguali. Una volta avvenuta la radicazione le piantine sono pronte ad essere trapiantate, anche in autunno. La divisione dei cespi si effettua sfruttando la buona capacità di radicazione dei fusti in prossimità dei nodi quando sono a contatto col terreno.

## Tecniche di coltivazione

L'origano viene coltivato negli orti e nei giardini famigliari, in pieno campo ed in vaso all'aperto.

Le distanze d'impianto tra le file sono di 60-70 cm e sulla fila di 20-30 cm, con un investimento di 5-8 piante/mq. Nel caso in cui si effettua la semina diretta in piena terra una volta che le piantine sono alte 5 cm va eseguito il diradamento. Il ciclo di coltivazione dell'origano si protrae da 4 a 8 anni. Il controllo delle erbe infestanti negli orti e nei giardini famigliari si esegue effettuando delle scerbature manuali, mentre su coltivazioni in pieno campo si ricorre a delle sarchiature tra le file, utili anche a rompere la crosta superficiale in modo da arieggiare il terreno. La concimazione consiste nell'apportare del letame maturo durante la preparazione del letto di semina, negli anni successivi si somministrano l'azoto alla ripresa vegetativa, mentre fosforo e potassio vengono distribuiti a fine inverno. L'irrigazione si effettua una volta avvenuto l'impianto e dopo ogni sfalcio durante l'estate. L'origano è una pianta è poco soggetta ad attacchi di parassiti, però se coltivata su terreni soggetti ai ristagni idrici può essere colpita dai marciumi radicali; tra gli insetti si ricordano le cicaline e l'afide nero.

## Raccolta

Nel caso di una coltivazione in pieno campo viene raccolta la pianta intera eseguendo degli sfalci poco al di

sopra del colletto, l'operazione si svolge due volte all'anno: a luglio e a settembre-ottobre, poco prima della schiusura dei fiori. L'olio essenziale viene estratto per lo 0,2-0,3 % mediante la distillazione in corrente di vapore. L'essiccazione dell'intera pianta avviene in ambiente riparato dalla luce, asciutto e con una buona circolazione d'aria.

## Proprietà ed utilizzo

L'origano possiede proprietà medicinali espettoranti, antisetliche, antispasmodiche, carminative, tonificanti del sistema nervoso e digestive in quanto stimola la secrezione dei succhi gastrici, elimina i gas in eccesso e blocca le fermentazioni a livello intestinale. In cucina le foglie ed i fiori sono utilizzati freschi o essiccati per aromatizzare insalate, pomodoro e mozzarella, pizze, focacce, carni alla pizzaiola, minestre, piatti a base di pesce, piatti di patate e di zucchine.

## Peperoncino - *Capsicum annuum*

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



Il peperoncino appartiene alla famiglia delle Solanacee, al genere *Capsicum* ed alla specie *annuum*.

È un arbusto perenne, alto 50-80 cm, con portamento eretto, fusti piuttosto ramificati e foglie caduche, alterne, di una forma ellittica allungata, appuntite all'apice, di color verde intenso e pelose in base alle cultivar. I fiori sono singoli, di colore bianco e ciascuno di essi si inserisce sul nodo all'ascella della foglia; nei nostri climi la fioritura si verifica durante la stagione estiva. Il frutto è una bacca dimensioni, forma e colore variabili a seconda della varietà; inizialmente sono colorati di verde, mentre una volta maturi possono essere bianchi, gialli, verdi, arancioni, rossi, marroni e viola. Internamente al frutto si trovano i numerosi semi biancastri, avvolti da un tessuto detto placenta. I frutti sono piccanti, questo gusto è dato da alcune sostanze liposolubili contenute nella placenta, la più importante è la capsaicina. Altre specie di peperoncino sono: *C. frutescens*, *C. pubescens*, *C. baccatum* e *C. chinense*.

### Clima e terreno

Il peperoncino preferisce i climi equatoriali e tropicali, nei quali è in grado di sopravvivere per dieci anni. Nei climi temperati europei viene coltivata come annuale durante la stagione calda in quanto non sopporta temperature inferiori ai 5 °C, mentre vegeta ottimamente con valori termici compresi tra 20 e 30 °C. Le esposizioni migliori sono gli ambienti completamente soleggiati e piuttosto umidi. Il peperoncino predilige i terreni sciolti, ben drenati, tendenzialmente acidi e abbastanza poveri di sostanza organica, mentre rifugge

i suoli compatti in quanto sono soggetti ai ristagni idrici. È una specie originaria del Messico e del Sud America, da cui si è diffusa in Europa e nel resto del mondo; nel nostro Paese è coltivata su tutto il territorio.

## Varietà

Le cultivar di peperoncino sono molto numerose e si distinguono tra loro in base alle caratteristiche del frutto ed al grado di piccantezza. Le varietà appartenenti al gruppo Ancho sono caratterizzati da una bacca di forma conica, generalmente di colore verde che, una volta essiccata, diventa nera e sono leggermente piccanti. Il gruppo varietale Cayenna è caratterizzato da frutti stretti, lunghi fino a 8-10 cm, molto piccanti e, a maturazione, assumono colorazioni bianche, rosse o gialle. I peperoncini Jalapeno sono moderatamente piccanti, hanno una forma intermedia rispetto ai due gruppi varietali precedenti e si raccolgono verdi o rossi. Le cultivar del gruppo Pasilla sono caratterizzate da frutti che assumono un colore nero a maturazione, di forma simile ai Cayenna e leggermente piccanti. Il gruppo Banana ha i frutti bianchi, più allungati dei Jalapeno e dolci, quest'ultima caratteristica riguarda anche il peperoncino rosso italiano, che assume la forma dei Cayenna.

## Propagazione

Il peperoncino si moltiplica per seme, la semina si effettua in semenzaio a febbraio-marzo. I semi si mettono in contenitori con un substrato leggero e fertile che deve essere inumidito, in seguito vanno mantenuti al buio per favorire la germinazione che necessita di temperature di almeno 15-20 °C, mentre all'emergenza delle piantine, si aumenta la luminosità; verso l'inizio di maggio le piantine sono pronte ad essere trapiantate in piena terra oppure in vaso. Le distanze di impianto sono di 40 cm tra le file e di 20 cm sulla fila, con una densità di 12 piante/mq.

## Tecniche di coltivazione

Il peperoncino può essere coltivato negli orti e nei giardini famigliari, in pieno campo, in serra e in vaso all'aperto. Il controllo delle erbe infestanti negli orti, nei giardini famigliari e in serra si esegue effettuando delle scerbature manuali. Relativamente alla concimazione è fondamentale somministrare poco azoto perché un suo eccesso porta ad un rigoglio vegetativo esagerato, senza la produzione dei frutti, mentre potassio, fosforo e microelementi ne favoriscono la maturazione. L'irrigazione viene praticata in estate quando non piove, però è importante lasciare asciugare il terreno tra un intervento e l'altro; le annaffiature si interrompono qualche giorno prima della raccolta. I peperoncini si raccolgono in estate-inizio autunno nella fase di completa maturazione o quando sono ancora verdi, si possono utilizzare freschi, essiccati o in polvere. L'essiccazione avviene al sole o artificialmente, si conservano sott'olio. Il peperoncino è una pianta attaccata dai parassiti, tra i funghi si ricordano i marciumi radicali, che si possono instaurare in condizioni di ristagni idrici; gli insetti più pericolosi sono la mosca bianca, gli afidi e l'acaro ragnetto rosso.



## Proprietà ed utilizzo

Il peperoncino, se consumato nelle esatte quantità, possiede proprietà aperitive, toniche, digestive in quanto favorisce la secrezione dei succhi gastrici, rubefacenti ed antinevralgiche. È molto utile contro il mal di gola, per schiarire la voce e per favorire la crescita dei capelli. Oltre alla capsaicina i principi attivi più importanti sono le vitamine C, A e B1 ed i carotenoidi, che danno la colorazione ai frutti. In cucina il peperoncino è impiegato per aromatizzare il riso in India, i legumi ed il frumento in Messico, il curry ed entra nella preparazione di varie salse ed oli.

## Prezzemolo - *Petroselinum sativum*

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



Il prezzemolo appartiene alla famiglia delle Ombrellifere, al genere *Petroselinum* ed alla specie *sativum*. È una pianta erbacea biennale, alta 30-50 cm e larga 25 cm, con un portamento eretto, fusti ramificati, robusti, a forma di tubo, di color verde intenso e sostenuti da una radice fittonante, la parte di pianta più aromatica. Le foglie sono alterne, picciolate, di un color verde scuro brillante, con margini seghettati, profumate come i fusti e presentano delle incisioni che suddividono la singola foglia in tre segmenti; a seconda delle varietà le foglie del prezzemolo possono essere piatte oppure arricciate. I fiori sono piccoli, di un colore giallo tendente al verde e riuniti in infiorescenze ad ombrella inserite all'apice degli steli; la fioritura si verifica durante l'estate del secondo anno di coltivazione. I semi sono di piccole dimensioni, neri e contengono delle sostanze tossiche. Le parti di pianta utilizzate sono le radici, le foglie e gli steli.

### Clima e terreno

Il prezzemolo preferisce i climi temperati, per svilupparsi ottimamente necessita di temperature di 15-20 °C, con minime non inferiori allo zero e massime che non oltrepassino i 35 °C, mentre i valori termici ottimali per la germinazione oscillano tra 20 e 25 °C. Le esposizioni migliori sono gli ambienti completamente soleggiati, però si sviluppa bene anche in zone parzialmente ombreggiate; è sensibile alle gelate tardive. Il prezzemolo predilige i terreni sciolti, fertili, profondi almeno 30 cm in modo da consentire lo sviluppo del fittone, fertili, moderatamente calcarei, ben drenati e con un elevato contenuto di sostanza organica, mentre rifugge i suoli argillosi compatti in quanto sono soggetti ai ristagni idrici. È una specie

originaria del bacino del Mediterraneo e dell'Asia occidentale, attualmente viene coltivata in tutto il mondo.

## Semina

Il prezzemolo si moltiplica per seme, la semina diretta in pieno campo si effettua ad inizio aprile per le raccolte estive, a fine primavera-inizio estate per ottenere le produzioni autunnali e ad inizio autunno per raccogliere la primavera seguente in ambienti caratterizzati da inverni miti. La semina in serra si esegue nei mesi invernali per ottenere produzioni estive, ad inizio primavera le piantine sono pronte per il trapianto. La profondità di semina non deve essere superiore ai 2 cm, le distanze tra le file sono di 30-40 cm e sulla fila di 10 cm, con una densità di 25-35 piante/mq. Nel caso in cui non si ricorre al trapianto le piantine vanno diradate quando raggiungono un'altezza di 10 cm in modo da garantire il giusto investimento.

## Tecniche di coltivazione

Il prezzemolo viene coltivato negli orti famigliari, in pieno campo ed in vaso all'aperto. È consigliabile adottare avvicendamenti superiori ai due anni, evitando di seminare sullo stesso terreno il prezzemolo, oppure una coltura appartenente alla famiglia delle Ombrellifere. Colture come cereali e radicchio possono essere avvicendate al prezzemolo, invece aglio e barbabietola non sono adatte. Il controllo delle erbe infestanti, relativamente alle coltivazioni in pieno campo, si esegue effettuando delle sarchiature tra una fila e l'altra, mentre negli orti famigliari si ricorre alla scerbatura manuale. La concimazione generalmente si esegue soltanto durante la preparazione del letto di semina apportando del letame maturo. Il prezzemolo necessita di irrigazioni giornaliere nella fase di germinazione, successivamente bisogna lasciare asciugare il terreno tra un intervento e l'altro. La prima raccolta viene eseguita circa tre mesi dopo la semina, mentre successivamente i germogli vengono prelevati ogni mese. La raccolta consiste nell'effettuare uno sfalcio alcuni centimetri al di sopra del colletto in modo da permettere un successivo germogliamento; le foglie vanno utilizzate fresche o congelate, l'essiccazione provoca la perdita dell'aroma. Le radici vengono raccolte alla fine del ciclo di coltivazione: durante l'autunno del secondo anno.

## Parassiti

Il prezzemolo è una pianta attaccata dai parassiti, tra i funghi si ricordano la ruggine, la peronospora ed i marciumi radicali, i quali si instaurano in condizioni di ristagni idrici. I parassiti animali più pericolosi sono le lumache, mentre gli insetti più diffusi sono gli afidi e le larve dei coleotteri che si nutrono delle radici. Le piante attaccate di solito vengono eliminate e sostituite, mentre gli unici prodotti chimici somministrati sono gli antilumaca granulari e fungicidi a basso contenuto di rame, i trattamenti vanno effettuati lontano dalla raccolta.

## Proprietà ed utilizzo

Il prezzemolo possiede proprietà depurative, diuretiche, emmenagoghe, digestive e antireumatiche.

È utile per eliminare i fenomeni di flatulenza e meteorismo, per medicare i bruciori agli occhi, le ferite e le punture di insetti e per rivitalizzare i capelli secchi. È sconsigliabile assumere dosi elevate di medicinali a base di prezzemolo per le donne in gravidanza. Il prezzemolo è molto impiegato in cucina, le foglie fresche si utilizzano per guarnire le insalate, mentre tritate aromatizzano piatti a base d'uova e di pesce, creme, salse, patate lesse e minestre di verdura. Le radici entrano nella preparazione di decotti ed infusi.

## Pungitopo - *Ruscus aculeatus*

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



Il pungitopo appartiene alla famiglia delle Liliacee, al genere *Ruscus* ed alla specie *aculeatus*.

È un arbusto sempreverde e perenne, alto fino ad 1 m, con un portamento cespuglioso, fusti robusti, eretti, ramificati nella parte apicale e di colore verde scuro. La radice principale è un rizoma strisciante dalla quale si dipartono le radici secondarie ed i fusti, entrambi aventi una consistenza legnosa. Sui fusti principali si inseriscono in maniera alternata dei rametti appiattiti, lunghi fino a 3 cm, su di essi si dispongono in coppia delle false foglie di forma ovale e spinose all'apice. Le vere foglie sono piccolissime, caduche e non visibili nella parte aerea, per cui la fotosintesi è operata da questi particolari rametti. Il pungitopo è una pianta dioica, per cui i fiori maschili e femminili si trovano su piante diverse. I fiori femminili sono sessili, di colore giallo chiaro tendente al verde e si inseriscono singolarmente sulla pagina inferiore delle false foglie in posizione centrale, mentre quelli maschili sono pedunculati; la fioritura si protrae da febbraio fino ad inizio estate. I frutti sono delle bacche tondeggianti, di un colore verde che a maturazione completa, in inverno, vira al rosso pieno e contengono 1-2 semi. Le parti di pianta utilizzate sono il rizoma ed i germogli.

### Clima e terreno

Il pungitopo preferisce i climi temperati caldi, però è in grado di adattarsi anche a quelli più freschi in quanto tollera temperature inferiori di poco allo zero. Le esposizioni migliori sono gli ambienti ombreggiati, però si sviluppa bene anche in pieno sole. Il pungitopo è una specie molto adattabile in fatto di terreno,

infatti vegeta bene sui suoli sciolti, fertili, calcarei, umidi, ben drenati, asciutti e poveri però rifugge quelli compatti in quanto risultano soggetti ai ristagni idrici. È una specie originaria del bacino del Mediterraneo e dell’Africa settentrionale, attualmente è presente anche nelle zone del mar Caspio e nell’Europa centrale; questa pianta cresce in prossimità dei litorali nella macchia mediterranea spingendosi fino ad un’altitudine di 1000 m ove costituisce la fascia arbustiva di sottobosco nei lecceti.

## Propagazione

Il pungitopo si moltiplica per seme, per divisione di cespi e per talea, tutte queste tecniche si eseguono in autunno oppure ad inizio primavera. La semina si effettua in semenzaio in un substrato leggero e fertile che deve essere inumidito, la germinazione richiede tempi lunghissimi, infatti sono necessari 18 mesi. Quando le piantine sono alte 10 cm vengono trapiantate in vivaio e tre anni dopo saranno pronte per la messa a dimora in piena terra ad inizio primavera. La divisione dei cespi consiste nel prelevare delle piccole porzioni di rizoma, provviste di almeno una gemma, mettendole a dimora direttamente in piena terra, oppure in vivaio in modo da ottenere piantine pronte ad essere trapiantate. La propagazione per talea avviene prelevando i rametti laterali che operano la fotosintesi che si pongono a radicare in un substrato costituito da sabbia e torba in parti uguali, una volta avvenuta la radicazione le piantine sono pronte ad essere trapiantate.

## Tecniche di coltivazione

Il pungitopo viene coltivato per la formazione di siepi, di bordure e nei giardini come pianta ornamentale nel periodo delle feste natalizie grazie al colore rosso acceso delle bacche.

La distanza tra una pianta e l’altra si aggira intorno ai 30-40 cm relativamente alla costituzione di siepi o di bordure. Con la potatura di solito si eliminano le parti secche o danneggiate, durante l’inverno si effettuano interventi leggeri per favorire la fioritura alla ripresa vegetativa in primavera.

La concimazione viene eseguita a fine inverno utilizzando del concime complesso a lento rilascio. Durante il periodo estivo vanno effettuate delle annaffiature in assenza di precipitazioni, però è importante lasciare asciugare il terreno tra un intervento e l’altro.

## Raccolta e parassiti

I rizomi si raccolgono in autunno, dopo averli puliti dal terreno vengono posti ad essiccare in pieno sole oppure in stufa e si conservano in sacchetti di carta; i germogli invece vengono prelevati durante la stagione primaverile, quando sono ancora privi di frutti. Il pungitopo è una pianta poco soggetta ad attacchi di parassiti, i più pericolosi sono i marciumi radicali, che si instaurano in condizioni di ristagni idrici, e l’oidio, il quale colpisce le false foglie presentandosi sotto forma di macchie bianche.

## Proprietà ed utilizzo

Il pungitopo possiede proprietà aromatiche, antinfiammatorie, sudorifere, vasocostrittrici, depurative e diuretiche delle vie urinarie. È il più potente tonificante naturale delle vene, esercita un'azione di rinforzo dei capillari in modo da favorire una migliore circolazione del sangue. Viene utilizzato anche nella cura di malattie come gotta e gonorrea e per i gonfiori alle gambe. Il pungitopo contiene sostanze come calcio, resine, fitosteroli, saponine e tannini; il suo utilizzo non è indicato a chi soffre di ipertensione. In cucina i germogli si consumano lessi nelle frittate e nelle insalate, i rizomi essiccati vengono impiegati per la preparazione di decotti e tinture.



## Rabarbaro cinese - *Rheum palmatum*

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



Il rabarbaro cinese appartiene alla famiglia delle Poligonacee, al genere *Rheum* ed alla specie *palmatum* o officinale. È una pianta erbacea perenne, alta fino a 2 m e larga anche 1 m, con un portamento eretto, fusti rigidi, cavi, di colore rosso e contengono molto succo. L'apparato radicale è costituito da un grosso e robusto rizoma, dal quale si dipartono le radici secondarie ed i fusti. Le foglie si dispongono alla base della pianta in modo da formare una rosetta, sono caduche, alterne, di grosse dimensioni, provviste di lunghi piccioli carnosì, di una forma quasi tondeggiante, di un colore verde brillante e presentano dei bordi incisi e lobati. I fiori sono ermafroditi, molto numerosi, di color bianco tendente al verde oppure rosso scuro e riuniti in infiorescenze a pannocchia localizzate all'apice

degli steli; la fioritura si verifica ad inizio estate nei mesi di giugno e luglio. Il frutto è un achenio contenente un solo seme. Le parti di pianta utilizzate sono il rizoma, caratterizzato da un sapore amaro, ed i lunghi piccioli carnosì.

### Clima e terreno

Il rabarbaro cinese preferisce i climi temperati freddi, però si adatta anche a quelli temperati; è in grado di sopportare temperature di diversi gradi al di sotto dello zero. Le esposizioni migliori sono gli ambienti completamente soleggiate, però si sviluppa bene anche in aree parzialmente ombreggiate. Il rabarbaro cinese predilige i terreni sciolti, profondi, fertili, abbastanza umidi e freschi, ben drenati, ricchi di sostanza organica e con valori di pH compresi tra 6 e 8, mentre rifugge i suoli compatti in quanto risultano soggetti ai

ristagni idrici. Questa specie è originaria del Tibet, ove vegeta allo stato spontaneo ad un'altitudine superiore ai 3000 m, attualmente si coltiva soprattutto in Cina.

## Propagazione ed impianto

Il rabarbaro cinese si moltiplica per seme e per divisione di cespi. La semina può avvenire direttamente in campo ad inizio primavera, però i tempi della germinazione sono piuttosto lunghi, ed in semenzaio in autunno. Nel secondo caso i semi si mettono in contenitori con un substrato leggero e fertile che deve essere inumidito, in seguito vanno mantenuti al buio per favorire la germinazione, mentre all'emergenza delle piantine, si aumenta la luminosità; verso l'inizio della primavera le piantine sono pronte ad essere trapiantate. La divisione dei cespi, la tecnica più praticata, consiste nel prelevare delle piccole porzioni di rizoma, provviste di almeno una gemma, mettendole a dimora direttamente in piena terra, oppure in vivaio in modo da ottenere piantine pronte ad essere trapiantate. Il letto di semina necessita di lavorazioni profonde e di essere ben affinato per garantire un buon sviluppo del rizoma. In ambienti caratterizzati da inverni miti l'epoca d'impianto è l'autunno, mentre in quelli più freddi la messa a dimora si effettua a marzo. Le distanze d'impianto tra le file sono di 2 m e sulla fila di 0,8-1 m, con un investimento variabile tra 5000 e 6250 piante ad ettaro.

## Tecniche di coltivazione

Il rabarbaro cinese viene coltivato in pieno campo, in orti e giardini famigliari a scopo alimentare e medicinale, mentre nell'ultimo caso anche a scopo ornamentale. Il controllo delle erbe infestanti si esegue effettuando delle scerbature manuali nel caso di orti o giardini famigliari, mentre nel caso di coltivazioni in pieno campo si ricorre a delle sarchiature tra le file. La concimazione si esegue durante la preparazione del letto di semina apportando del letame maturo, mentre l'azoto si somministra alla ripresa vegetativa. Questa pianta è sensibile alla siccità, per cui durante l'estate è necessario ricorrere all'irrigazione, lasciando asciugare il terreno tra un intervento e l'altro. Il rabarbaro cinese è una pianta poco soggetta ad attacchi di parassiti, i più pericolosi sono i marciumi radicali, che si instaurano in condizioni di ristagni idrici.

## Raccolta

In estate vanno eliminate le infiorescenze a pannocchia per fare in modo che le sostanze nutritive siano indirizzate prevalentemente al rizoma. La raccolta comincia a partire da fine primavera-inizio estate del secondo anno di coltivazione per quanto riguarda i piccioli, che vengono separati dalle foglie; è importante lasciare sulla pianta almeno il 30 % della superficie fogliare in modo da garantire l'attività fotosintetica. I rizomi si raccolgono in autunno non prima del quarto anno di coltivazione, in seguito vanno ripuliti dal terreno, affettati a piccoli pezzi e posti ad essiccare.

## Proprietà ed utilizzo

Il rabarbaro cinese possiede proprietà coleretiche, lassative, digestive, aperitive, stomachiche, colagoghi e astringenti sulla pelle e sulle mucose. L'impiego di preparati di questa pianta è sconsigliato a chi soffre di emorroidi, cistite catarrale, calcoli renali, per le donne in gravidanza ed in fase di allattamento. In cucina il rabarbaro cinese viene impiegato per insaporire vini e liquori e per produrre caramelle digestive; i piccioli raccolti a maggio-giugno si utilizzano per la preparazione di marmellate e confetture.

## Rabarbaro rapontico - *Rheum rhaponticum*

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

### Generalità



Il rabarbaro rapontico, detto anche rabarbaro europeo, appartiene alla famiglia delle Poligonacee, al genere *Rheum* ed alla specie *rhaponticum*. È una pianta erbacea perenne, alta 1-2 m e larga fino a 1 m, con un portamento eretto, fusti rigidi, cavi e striati; la radice principale è un rizoma grosso, carnoso, esternamente bruno e di colore giallo all'interno dal quale si dipartono le radici secondarie ed i fusti. Le foglie si dispongono alla base della pianta in modo da formare una rosetta, sono caduche, alterne, di grosse dimensioni, provviste di lunghi piccioli carnosi a sezione circolare, di una forma ovale quasi

tondeggiante, di un colore verde scuro, lisce sulla pagina superiore, pelose inferiormente e con i margini interi. I fiori sono ermafroditi, molto numerosi, di color bianco tendente al giallo e riuniti in infiorescenze a pannocchia localizzate all'apice degli steli; la fioritura si verifica nel mese di maggio. Il frutto è un achenio contenente un solo seme. Le parti di pianta utilizzate sono il rizoma, caratterizzato da un sapore amaro, ed i lunghi piccioli succulenti, mentre le foglie non vengono impiegate in quanto contengono molto acido ossalico che può causare vomito e nausea.

### Clima e terreno

Il rabarbaro rapontico preferisce i climi temperati freddi, però si adatta anche a quelli temperati; è in grado di sopportare temperature di diversi gradi al di sotto dello zero, mentre i climi caldi ed aridi del Mediterraneo sono poco graditi in quanto inducono alla prefioritura che provoca un arresto dello sviluppo. Le esposizioni migliori sono gli ambienti completamente soleggiati, però vegeta bene anche in aree parzialmente ombreggiate. Il rabarbaro europeo predilige i terreni sciolti, di medio impasto, profondi,

fertili, abbastanza umidi e freschi, ben drenati, ricchi di sostanza organica e subacidi o neutri, mentre rifugge i suoli compatti in quanto risultano soggetti ai ristagni idrici. Questa specie è originaria del Caucaso e degli Urali, attualmente viene coltivata in Francia, Inghilterra ed Austria, in minor misura nel nord Italia.

## Varietà e propagazione

Il rabarbaro europeo si suddivide in tre tipi di cultivar in base al colore dei piccioli fogliari e della polpa: picciolo e polpa verdi, picciolo rosso e polpa verde, picciolo e polpa rossi. Le varietà appartenenti al primo gruppo sono poco coltivate in quanto caratterizzate da un'elevata acidità, mentre le altre sono più diffuse perché presentano un sapore più amaro e meno acido.

Il rabarbaro rapontico si moltiplica per seme e per divisione di cespi. La semina può avvenire direttamente in campo ad inizio primavera, però i tempi della germinazione sono piuttosto lunghi, ed in semenzaio in autunno. La divisione dei cespi, la tecnica più praticata, consiste nel prelevare delle piccole porzioni di rizoma, provviste di almeno una gemma, mettendole a dimora direttamente in piena terra, oppure in vivaio in modo da ottenere piantine pronte ad essere trapiantate in autunno o ad inizio primavera.

## Tecniche di coltivazione

Il rabarbaro rapontico viene coltivato in pieno campo, negli orti e nei giardini famigliari prevalentemente a scopo alimentare. Il letto di semina necessita di lavorazioni profonde e di essere ben affinato per garantire un buon sviluppo del rizoma. Le distanze d'impianto tra le file sono di 2 m e sulla fila di 0,8-1 m, con un investimento variabile tra 5000 e 6250 piante ad ettaro.

Il controllo delle erbe infestanti si esegue effettuando delle scerbature manuali nel caso di orti o giardini famigliari, mentre nel caso di coltivazioni in pieno campo si ricorre a delle sarchiature tra le file. La concimazione si esegue durante la preparazione del letto di semina apportando del letame maturo, mentre l'azoto si somministra alla ripresa vegetativa. Questa pianta è sensibile alla siccità, per cui durante l'estate è necessario ricorrere all'irrigazione, lasciando asciugare il terreno tra un intervento e l'altro. Il rabarbaro europeo è una pianta poco soggetta ad attacchi di parassiti, tra i funghi si ricordano l'antracnosi ed i marciumi radicali, che si instaurano in condizioni di ristagni idrici, mentre gli insetti più pericolosi sono gli afidi.

## Raccolta

Nel mese di maggio vanno eliminate le infiorescenze a pannocchia per fare in modo che le sostanze nutritive siano indirizzate prevalentemente al rizoma. La raccolta avviene a partire dal secondo anno di coltivazione, in primavera (in estate è già tardi perché aumenta il contenuto di acido ossalico nei piccioli),

per quanto riguarda i piccioli, che vengono separati dalle foglie; è importante lasciare sulla pianta almeno il 30 % della superficie fogliare in modo da garantire l'attività fotosintetica. I rizomi si raccolgono in autunno non prima del quarto anno di coltivazione, in seguito vanno ripuliti dal terreno, affettati a piccoli pezzi e posti ad essiccare.

## Proprietà ed utilizzo

Il rabarbaro rapontico più o meno ha le stesse proprietà medicinali del rabarbaro cinese, però quest'ultimo possiede un'azione decisamente superiore. Principalmente viene utilizzato come rinfrescante, lassativo e digestivo perché i piccioli contengono acido ossalico; inoltre questa pianta è ricca in vitamina C, calcio e potassio. In cucina i rizomi vengono utilizzati per aromatizzare i liquori, mentre i piccioli si impiegano per la preparazione di marmellate ed in Inghilterra vengono consumati con piatti di insalate miste.