



Aromatiche 5

Rafano - *Armoracia rusticana*

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

Generalità



Il rafano, detto anche cren, appartiene alla famiglia delle Crucifere, al genere *Armoracia* ed alla specie *rusticana*. È una pianta erbacea perenne, alta 70 cm e larga 90-100 cm, che col passare del tempo assume l'aspetto di un cespuglio; gli steli sono eretti. La radice principale è un grosso e carnoso rizoma fittonante, lungo fino a 50 cm e largo 3-10 cm, di forma cilindrica e di colore bianco tendente al giallo, dalla quale si dipartono le radici secondarie, le foglie basali e gli steli. Le foglie basali si dispongono a rosetta, sono larghe, lunghe 40-50 cm, di forma oblunga, di colore verde lucente e presentano un margine lievemente dentellato, mentre le foglie degli steli sono di piccole dimensioni, alterne ed appuntite. I fiori sono piccoli, con quattro petali bianchi e si aggregano in infiorescenze dette corimbi, localizzate all'apice degli steli; la fioritura avviene in maniera scalare durante l'estate. Il frutto è una siliqua che quando matura si apre liberando i semi nell'ambiente circostante. Le parti di pianta utilizzate sono la radice, caratterizzata da un

sapore molto intenso che ricorda quello della senape, e, in minor misura, le foglie.

Clima e terreno

Il rafano preferisce i climi temperati, è in grado di sopportare temperature di alcuni gradi al di sotto dello zero. Le esposizioni migliori sono gli ambienti parzialmente ombreggiati, però si sviluppa bene anche in aree completamente soleggiate. Il cren predilige i terreni freschi, fertili, profondi, di medio impasto e ben drenati, si adatta anche ai suoli sassosi e poveri mentre rifugge quelli compatti in quanto risultano soggetti

ai ristagni idrici. La specie è originaria dei Balcani e del Medio Oriente, attualmente viene coltivata in gran parte dell'Europa, nel nostro Paese nelle regioni settentrionali.

Varietà

Le cultivar di rafano si distinguono tra loro in base alla coltivazione, effettuata per la produzione di radici o come piante biocide, queste, una volta sviluppatesi, vengono interrate ed esercitano un'azione di contenimento dei parassiti del terreno, specialmente dei nematodi. Le varietà Pegletta e Colonel sono utilizzate come piante biocide in quanto contengono delle sostanze dannose per gli organismi del terreno, grazie a questo effetto è possibile adottare avvicendamenti più brevi per barbabietola e cereali autunno-vernini.

Impianto

Il cren si moltiplica facilmente per divisione di cespi, di solito non si ricorre alla semina a causa dell'elevata sterilità dei semi. La divisione dei cespi consiste nel prelevare delle porzioni di rizoma, lunghe 10 cm e provviste di almeno una gemma, mettendole a dimora direttamente in piena terra ad una profondità minima di 5 cm in autunno o a fine inverno. Il letto di semina necessita di lavorazioni profonde e di essere ben affinato per garantire un buon sviluppo del rizoma. Le distanze di impianto sono di 80 cm tra le file e di almeno 40 cm sulla fila, con una densità di 3 piante/mq.

Tecniche di coltivazione

Il rafano viene coltivato negli orti e nei giardini famigliari ed in pieno campo sia per la produzione di radici che come piante biocide; in quest'ultimo caso viene avvicendato ai cereali autunno-vernini ed alla barbabietola, mentre per la produzione di radici sono sconsigliati gli avvicendamenti con colture della stessa famiglia come il cavolfiore. Per quanto riguarda le coltivazioni a livello familiare una volta che la pianta ha assunto uno sviluppo notevole va eseguito uno sfoltimento in quanto essa tende ad essere molto aggressiva se lasciata crescere eccessivamente. La concimazione si esegue durante la preparazione del letto di semina apportando del letame maturo. Il cren è sensibile alla siccità, per cui durante l'estate, in assenza di precipitazioni, è necessario ricorrere all'irrigazione, lasciando asciugare il terreno tra un intervento e l'altro. Il rizoma viene raccolto durante l'autunno del secondo anno di coltivazione; una volta che è stato ripulito da terreno e radici va consumato fresco perché tende a rammollirsi facilmente, altrimenti va grattugiato e conservato in frigorifero o in congelatore. Le giovani foglie si raccolgono in primavera. Il rafano è una pianta poco soggetta ad attacchi di parassiti, i più pericolosi sono i marciumi radicali, che si instaurano in condizioni di ristagni idrici.

Proprietà ed utilizzo

Il rafano possiede numerose proprietà: è efficace nel contrastare le bronchiti, favorisce la secrezione dei succhi gastrici per cui velocizza la digestione, svolge un'ottima azione diuretica, antibiotica e depurativa, cura i reumatismi e viene applicato sulla pelle per diminuire brufoli e lentiggini, tenendo presente che dosi elevate provocano danni alla pelle. Il rizoma, una volta raccolto, contiene vitamina C e minerali come sodio, calcio e magnesio. Inoltre se le foglie tritate si aggiungono al cibo dei cani vengono eliminati i parassiti intestinali. In cucina la radice viene utilizzata per preparare delle salse che insaporiscono carni, salumi, verdure e pesce, mentre le foglie si impiegano per guarnire le insalate.

Rosmarino - *Rosmarinus officinalis*

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

Generalità



Il rosmarino appartiene alla famiglia delle Labiate, al genere *Rosmarinus* ed alla specie *officinalis*.

È un arbusto perenne alto generalmente 1 m e largo anche più di 1,5 m, con un portamento cespuglioso, fusti legnosi, inizialmente prostrati ed in seguito eretti e molto ramificati; le radici sono profonde, fibrose, ancoranti e resistenti. Le foglie sono sempreverdi, opposte, prive di picciolo, di piccole dimensioni, piuttosto fini, lisce e di colore verde scuro superiormente, mentre sulla pagina inferiore sono pelose e bianche; gli internodi sono molto corti. I fiori sono ermafroditi, di piccole dimensioni, generalmente di colore azzurro (possono essere anche bianchi), raggruppati in infiorescenze inserite all'ascella della foglia e localizzate nella parte superiore dei rami. La fioritura si protrae da metà primavera fino al termine dell'estate, l'impollinazione è entomofila, operata dalle api e da altri insetti pronubi. I semi

sono di ridotte dimensioni e di colore bruno. Le parti di pianta utilizzate sono i germogli con le foglie, che sprigionano un aroma molto particolare ed intenso in quanto esse contengono molte ghiandole oleifere, e le infiorescenze.

Clima e terreno

Il rosmarino preferisce i climi temperati caldi, infatti resiste bene al caldo estivo e risulta sensibile alle

temperature inferiori allo zero. Le esposizioni migliori sono gli ambienti completamente soleggiati e riparati, però si sviluppa bene anche in zone parzialmente ombreggiate. In fatto di terreno il rosmarino è una specie adattabile, comunque predilige i suoli sciolti, aridi, poveri, ben drenati ed alcalini perché le foglie sono maggiormente aromatiche, mentre rifugge i terreni compatti in quanto risultano soggetti ai ristagni idrici. Questa pianta è originaria del bacino del Mediterraneo, cresce allo stato spontaneo dal litorale fino ad un'altitudine di 1000 m; nel nostro Paese è diffusa su tutto il territorio.

Propagazione

Il rosmarino si moltiplica per seme e per via vegetativa tramite le tecniche di talea, la più diffusa, e di divisione dei cespi. 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 in primavera sui germogli alla base della pianta ed hanno una lunghezza di 15 cm, 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 in autunno o nella primavera seguente. La divisione per cespi riguarda soltanto le piantine di non oltre 2 anni d'età e si esegue durante la stagione primaverile.

Tecniche di coltivazione

Il rosmarino viene coltivato negli orti e nei giardini famigliari, in pieno campo, in vaso all'aperto, nelle aiuole e per la formazione di bordure. Le distanze d'impianto tra le file sono di 1-1,5 m e sulla fila di 50 cm, con una densità di 1,5-2 piante/mq. Il ciclo di coltivazione del rosmarino ha una durata di 8-10 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. La concimazione generalmente si esegue soltanto durante la preparazione del letto di semina apportando del letame maturo in quanto il rosmarino non ha elevate esigenze nutrizionali, però si può somministrare del concime complesso ad ogni ripresa vegetativa in primavera. L'irrigazione si effettua una volta avvenuto l'impianto per favorire l'attecchimento e durante l'estate qualora non si verificassero delle precipitazioni. Il rosmarino è una pianta poco soggetta ad attacchi di parassiti, tra i funghi si ricordano l'oidio ed i marciumi radicali, che si possono instaurare se la coltivazione è effettuata su terreni soggetti a ristagni idrici, mentre gli insetti più pericolosi sono gli afidi ed un coleottero che colpisce i germogli.

Raccolta

La raccolta si esegue per la produzione di foglie fresche o secche e di olio essenziale. Nel caso di una coltivazione in pieno campo viene raccolta la pianta intera eseguendo degli sfalci ad un'altezza di 30-40 cm

dal terreno in modo da prelevare i germogli e da permettere un successivo riscoppio vegetativo. Relativamente alla produzione di foglie la raccolta viene effettuata prima della fioritura, mentre per l'olio essenziale ad inizio estate, in piena fase di antesi. L'olio essenziale viene estratto per lo 0,5 % mediante la distillazione in corrente di vapore.

Proprietà ed utilizzo

Il rosmarino possiede proprietà aromatiche, digestive, stimolanti, nervine, emmenagoghe, antidolorifiche, antisettiche, stomachiche, diuretiche, rilassanti ed astringenti. Viene impiegato anche per effettuare suffumigi facciali, come prodotto antiforfora, per profumare la casa, la biancheria e per allontanare le tarme dai mobili in legno. In cucina il rosmarino si utilizza per insaporire le carni, in quanto agevola la digestione dei grassi, sia fresco che sbriciolato, sughi di pomodoro, verdure salate e le focacce.

Ruchetta selvatica - *Diplotaxis tenuifolia*

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

Generalità



La ruchetta selvatica, denominata anche erba ruga, appartiene alla famiglia delle Crucifere, al genere *Diplotaxis* ed alla specie *tenuifolia*. È una pianta erbacea perenne alta da 50 cm fino ad 1 m, con un portamento eretto, fusti lisci, legnosi alla base e molto ramificati e delle radici di colore biancastro. Le foglie sono alterne, più strette e con lobi meno pronunciati rispetto a quelle della rucola, lunghe almeno 15 cm, piuttosto carnose, di un colore verde intenso e man mano che la pianta cresce tendono a formare una rosetta basale. I fiori sono ermafroditi, piccoli, con quattro petali gialli e raggruppati in infiorescenze localizzate alla

sommità degli steli; la fioritura avviene durante l'estate. Il frutto è una siliqua contenente 40-60 semi aventi le dimensioni di 1-2 mm ed un colore variabile dal rosso al marrone scuro. Le parti di pianta utilizzate sono le giovani foglie basali, caratterizzate da un sapore piccante e da un forte aroma se vengono tritate.

Clima e terreno

La ruchetta selvatica preferisce i climi temperati e risulta sensibile ai valori termici inferiori allo zero, infatti in aree caratterizzate da inverni rigidi non viene coltivata durante tutto l'arco dell'anno. Col sopraggiungere dell'estate le temperature si innalzano e la pianta tende a fiorire. Le esposizioni migliori sono gli ambienti soleggiati, però si sviluppa bene anche in zone parzialmente ombreggiate, in entrambi i casi necessita di un riparo dai forti venti. In fatto di terreno la rucola è una specie adattabile, però predilige i terreni sabbiosi, poveri e calcarei, mentre rifugge i terreni compatti in quanto risultano soggetti ai ristagni idrici. Questa specie è originaria del bacino del Mediterraneo, cresce allo stato spontaneo dal livello del mare fino a 1000

m di altitudine negli incolti, ai bordi delle strade, in prossimità di fossi e di zone ruderali; nel nostro Paese è diffusa su tutto il territorio.

Semina

L'erba ruga si moltiplica per seme, questi vengono dispersi nell'ambiente circostante in autunno, una volta che le silique sono mature. La semina si effettua in piena terra durante la stagione primaverile oppure verso la fine dell'estate. Il letto di semina deve essere ben affinato in modo da consentire una rapida germinazione dei piccoli semi, infatti essa si verifica in 15-20 giorni. Le distanze di impianto tra le file si aggirano intorno ai 30 cm, mentre sulla fila sono di 15-20 cm, con una densità di 16-22 piante/mq.

Tecniche di coltivazione

La ruchetta selvatica viene coltivata negli orti e nei giardini famigliari, in vaso all'aperto e, in rarissime situazioni, in pieno campo. Solitamente si coltiva come pianta annuale, con 1-2 cicli di coltivazione all'anno. Nei 3-4 anni successivi è consigliabile adottare ampi avvicendamenti, evitando di seminare sullo stesso terreno l'erba ruga ed altre specie appartenenti alla famiglia delle Crucifere. Il controllo delle erbe infestanti si effettua mediante delle scerbature manuali.

La concimazione generalmente si esegue soltanto durante la preparazione del letto di semina somministrando del letame maturo. Durante l'estate è importante eseguire irrigazioni, lasciando asciugare il terreno tra un intervento e l'altro, ed eliminare le infiorescenze in modo da ritardare il più possibile l'entrata a seme e da mantenere le foglie tenere e cariche d'aroma.

Raccolta e parassiti

Le giovani foglie basali vengono raccolte a partire dalla primavera e durante l'estate una volta che si sono ben sviluppate, nel caso di una semina in tarda estate la raccolta si effettua durante la stagione autunnale. Va comunque ricordato che andando verso l'estate le foglie divengono più coriacee in quanto la pianta tende ad andare a seme. L'erba ruga è una pianta rustica, per cui è poco soggetta agli attacchi dei parassiti, tra i funghi si ricordano i marciumi radicali, che si instaurano in condizioni di ristagni idrici, mentre gli insetti più pericolosi sono i coleotteri.

Proprietà ed utilizzo

La ruchetta selvatica possiede le stesse proprietà della rucola: attenua i disturbi gastrointestinali in quanto favorisce la digestione, stimola e tonifica il sistema circolatorio, svolge un'azione emoliente sulle mucose interne, è un sedativo della tosse, depura il sangue dalle tossine, è un ottimo diuretico ed astringente, viene

utilizzata contro pruriti e ustioni, stimola la crescita dei capelli, viene considerato un afrodisiaco e contiene molta vitamina C. In cucina la rucola viene consumata da sola sia allo stato fresco che cotta, le foglie più tenere si impiegano per guarnire le insalate miste, mentre quelle più coriacee si utilizzano per insaporire zuppe, minestrone, risotti, soffritti, pasta e pizza. Inoltre sminuzzando le foglie fresche vengono preparati infusi e sciroppi.

Ruola - Eruca sativa

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

Generalità



La rucola appartiene alla famiglia delle Crucifere, al genere Eruca ed alla specie sativa.

È una pianta erbacea annuale alta 40-50 cm, con un portamento eretto, fusti lisci e molto ramificati.

Le foglie basali si dispongono a rosetta, sono oblunghe e lanceolate, di un colore verde intenso e con i bordi caratterizzati da incisioni molto pronunciate, mentre le foglie superiori sono più strette di quelle basali e si inseriscono sugli steli in maniera alternata. I fiori sono ermafroditi, piccoli, con quattro petali di un colore bianco tendente al crema e raggruppati in infiorescenze localizzate alla sommità degli steli; la fioritura si protrae da metà primavera fino all'inizio dell'estate. Il frutto è una siliqua che, a maturazione avvenuta libera nell'ambiente

circostante i numerosi piccoli semi in essa contenuti. Le parti di pianta utilizzate sono le foglie basali, molto profumate e caratterizzate da un sapore amarognolo.

Clima e terreno

La rucola preferisce i climi temperati caldi, infatti nelle aree caratterizzate da inverni miti può essere coltivata durante tutto l'arco dell'anno, mentre risulta sensibile ai valori termici che si avvicinano allo zero. Col sopraggiungere dell'estate le temperature si innalzano e la pianta tende a fiorire. Le esposizioni migliori

sono gli ambienti soleggiati, però si sviluppa bene anche in zone parzialmente ombreggiate, in entrambi i casi necessita di un riparo dai forti venti.

In fatto di terreno la rucola è una specie adattabile, però predilige i terreni sciolti, poveri ed asciutti in quanto le foglie acquisiscono al massimo il loro sapore amarognolo e piccante, mentre rifugge i terreni compatti in quanto risultano soggetti ai ristagni idrici. Questa specie è originaria del bacino del Mediterraneo e del Medio Oriente, cresce allo stato spontaneo dai litorali fino a 700-800 m di altitudine; attualmente è coltivata prevalentemente in Italia, Francia ed Egitto.

Semina

La rucola si moltiplica per seme, la semina si effettua durante l'autunno e l'inverno in serra e direttamente in piena terra all'aperto nella stagione primaverile. Il letto di semina deve essere ben affinato in modo da consentire una rapida germinazione dei piccolissimi semi. La semina viene eseguita a spaglio in modo da ottenere un tappeto uniforme, infatti la densità si aggira intorno ad alcune migliaia di piantine/mq.

Tecniche di coltivazione

La rucola viene coltivata negli orti e nei giardini famigliari, in vaso o in contenitori ed in serra.

Il ciclo di coltivazione della rucola è brevissimo, infatti dalla semina alla raccolta delle foglie trascorrono soltanto 20-25 giorni, per cui nell'arco di un anno si possono verificare 7-8 cicli, l'uno dietro l'altro. Nei 2-3 anni successivi è consigliabile adottare ampi avvicendamenti, evitando di seminare sullo stesso terreno la rucola; nel caso della coltivazione in serra durante l'estate viene effettuata la pratica della solarizzazione, la quale consiste nel bagnare il terreno che successivamente viene ricoperto con dei teli trasparenti in modo da eliminare i parassiti grazie all'azione dei raggi solari. Il controllo delle erbe infestanti si effettua mediante delle scerbature manuali. Negli orti famigliari la concimazione generalmente si esegue soltanto durante la preparazione del letto di semina apportando del letame maturo, mentre in serra si ricorre alla tecnica della fertirrigazione mediante la quale vengono somministrate allo stesso momento acqua ed elementi nutritivi. In primavera in assenza di piogge si effettuano delle irrigazioni, lasciando asciugare il terreno tra un intervento e l'altro.

Raccolta e parassiti

Una volta che le foglie sono ben sviluppate, generalmente dopo 3-4 settimane, vengono raccolte e c'è sempre un largo anticipo rispetto all'emissione delle infiorescenze. Dopo ogni raccolta si procede ad una nuova semina, sospendendo tutto con l'avvicinarsi dell'estate. La rucola è una pianta molto impiegata in mix con altre verdure per la quarta gamma, quindi è stata lavata, asciugata, confezionata ed è pronta al

consumo fresco. La rucola è una pianta rustica, per cui è poco soggetta agli attacchi dei parassiti, tra i funghi si ricordano i marciumi radicali, che si instaurano in condizioni di ristagni idrici, mentre gli insetti più pericolosi sono gli afidi e la mosca bianca.

Proprietà ed utilizzo

La rucola possiede diverse proprietà: attenua i disturbi gastrointestinali in quanto favorisce la digestione, stimola e tonifica il sistema circolatorio, svolge un'azione emolliente sulle mucose interne, è un sedativo della tosse, depura il sangue dalle tossine, è un ottimo diuretico, viene utilizzata contro pruriti e ustioni, stimola la crescita dei capelli e viene considerato un afrodisiaco. In cucina la rucola viene consumata da sola sia allo stato fresco che cotta, per guarnire insalate, pomodori, zuppe, minestrone, risotti e per insaporire i soffritti, la pasta e la pizza. Inoltre sminuzzando le foglie fresche vengono preparati infusi e sciroppi.

Ruta - *Ruta graveolens*

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 ruta appartiene alla famiglia delle Rutacee, al genere *Ruta* ed alla specie *graveolens*. È un arbusto perenne, alto 50-80 cm e largo 20-30 cm, con un portamento eretto, fusti ramificati di colore verde tendente all'azzurro ed erbacei al primo anno di vita che, in seguito, divengono legnosi e marroni. Le radici sono fibrose, di colore bianco, robuste, ancoranti e si sviluppano bene in profondità. Le foglie sono sempreverdi, alterne, carnose, caratterizzate da incisioni profonde dalle quali si formano i lobi, di una forma ovale allungata, di un colore verde tendente all'azzurro o sfumato di blu e ricche di ghiandole secernenti sostanze oleose. I fiori sono di piccole dimensioni, con quattro petali gialli sfumati di verde e si riuniscono in infiorescenze localizzate all'apice dei fusti; la fioritura si verifica durante l'estate. I frutti sono delle capsule che contengono parecchi piccoli semi di colore nero. Le parti di pianta utilizzate sono le foglie, caratterizzate da un sapore amaro e piuttosto sgradevole, ed in minor misura i semi.

Clima e terreno

La ruta preferisce i climi temperati caldi caratterizzati da poche precipitazioni, nonostante ciò è in grado di resistere anche ad inverni piuttosto rigidi con temperature di poco inferiori allo zero. Le esposizioni migliori sono gli ambienti completamente soleggiati, però vegeta abbastanza bene anche in aree parzialmente ombreggiate. In fatto di terreno la ruta è una specie adattabile, però predilige i suoli asciutti, poveri,

calcarei e anche sassosi, mentre rifugge quelli compatti in quanto risultano soggetti ai ristagni idrici. Questa pianta è originaria dell'Europa sud orientale e del bacino del Mediterraneo, cresce allo stato spontaneo fino ai 1000 m di altitudine però, generalmente si sviluppa in prossimità dei litorali, nelle pianure e nelle fessure dei muri; nel nostro Paese è molto diffusa.

Propagazione

La ruta si moltiplica per seme, per talea e per divisione di cespi. La semina si effettua in semenzaio nel mese di aprile, mentre difficilmente si ricorre alla semina diretta in piena terra a causa di una germinazione molto lenta. 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 dell'autunno le piantine sono pronte ad essere trapiantate. Le talee vengono prelevate nel mese di agosto sui germogli laterali ed hanno una lunghezza di 10-15 cm, 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 nella primavera seguente. La divisione per cespi si esegue durante la stagione primaverile.

Tecniche di coltivazione

La ruta viene coltivata negli orti e nei giardini famigliari, in vaso all'aperto e come pianta ornamentale per la formazione di siepi e bordure. Negli orti famigliari le distanze d'impianto tra le file sono di 50 cm e sulla fila di 30 cm, con una densità di 6-7 piante/mq, mentre per costituire una siepe la distanza tra una pianta e l'altra è di 30 cm. Il controllo delle erbe infestanti si effettua mediante delle scerbature manuali. La concimazione generalmente si esegue soltanto durante la preparazione del letto di semina somministrando del letame maturo. Un'operazione da eseguire ad inizio estate consiste nel diradare le infiorescenze in modo da favorire una maggior produzione di foglie, che risultano anche più aromatiche. Solitamente non si ricorre all'irrigazione, però qualche intervento va effettuato durante l'estate nel caso di siccità prolungata.

Raccolta e parassiti

I giovani germogli si raccolgono in maniera scalare a partire dalla primavera andando avanti in estate, mentre i semi vengono prelevati una volta che hanno completato la fase della maturazione. L'essiccazione delle foglie avviene in ambiente riparato dalla luce, asciutto e con una buona circolazione d'aria; le foglie essiccate si conservano in contenitori di vetro ben chiusi. La ruta è una pianta rustica, per cui è poco soggetta agli attacchi dei parassiti, i più pericolosi sono i marciumi radicali, che si instaurano in condizioni di ristagni idrici.

Proprietà ed utilizzo

La ruta possiede proprietà sudorifere, abortive, infatti non è adatta per le donne in gravidanza, colagoghe in quanto attenua le coliche, aperitive, stomachiche e digestive perché stimola la secrezione di succhi gastrici e aumenta la circolazione sanguigna a livello gastrointestinale semplificando i processi digestivi. Inoltre conferisce una maggior resistenza a vasi e capillari sanguigni, può contrastare disturbi nervosi come ipertensione, epilessia ed isteria, mentre per uso esterno è utile per medicare ferite, piaghe o ulcere. La ruta contiene olio essenziale fino allo 0,6 %, contenente diversi chetoni tra cui va ricordato il metilnonilchetone, una sostanza caratterizzata da un'elevata azione irritante, per cui i preparati a base di ruta vanno assunti in basse dosi. In cucina l'impiego principale è l'aromatizzazione delle grappe, a causa del suo sapore amaro è utilizzata in bassissime quantità per insaporire insalate, formaggi, uova e piatti di pesce.

Salvastrella

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

Generalità



La salvastrella, denominata anche pimpinella, appartiene alla famiglia delle Rosacee, al genere Sanguisorba ed alla specie officinalis. È una pianta erbacea perenne, alta 60-100 cm e larga 30 cm, con un portamento eretto, fusti sottili, lisci, striati e rossastri; la radice è un lungo rizoma dalla consistenza fibrosa, ramificato e di colore scuro. Le foglie sono sempreverdi, provviste di picciolo, con bordi seghettati, di un colore verde tendente al blu superiormente e verde chiaro sulla pagina inferiore; sul germoglio lungo 10-20 cm si dispongono in maniera opposta a due a due con una singola foglia apicale. I fiori sono privi di petali e riuniti in capolini rosso-violacei aventi una forma ovale o tondeggiante e localizzati all'apice degli steli, all'estremità basale del capolino si trovano i fiori maschili, a quella opposta i fiori femminili e nella porzione mediana vi sono i fiori ermafroditi. La fioritura si verifica a fine primavera-inizio estate, a partire da maggio fino a luglio.

I frutti sono degli acheni contenenti dei minuscoli semi. Le parti di pianta maggiormente utilizzate sono le foglie, il cui gusto assomiglia a quello del cetriolo, e le radici.

Clima e terreno

La pimpinella preferisce i climi temperati freddi, caratterizzati da inverni rigidi in quanto è in grado di

resistere a temperature di parecchi gradi al di sotto dello zero. Le esposizioni migliori sono gli ambienti completamente soleggiati, però cresce bene anche in aree parzialmente ombreggiate.

La salvastrella predilige i terreni sciolti, di medio impasto, freschi, umidi, calcarei, con un buon contenuto di sostanza organica e ben drenati, però vegeta bene anche su suoli poveri e rocciosi mentre rifugge quelli troppo compatti in quanto risultano soggetti ai ristagni idrici. È una specie originaria di Europa, Asia ed America settentrionale, cresce allo stato spontaneo principalmente nei prati; nel nostro Paese è diffusa nelle regioni settentrionali, soprattutto nei prati e pascoli alpini, infatti può spingersi fino ad un'altitudine di 2000 m.

Propagazione

La salvastrella si moltiplica per seme e per divisione di cespi. La semina può essere effettuata direttamente in piena terra a fine inverno-inizio primavera oppure in semenzaio in autunno o in primavera. 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; nella primavera o nell'autunno successivi le piantine sono pronte ad essere trapiantate. La divisione dei cespi consiste nel prelevare delle piccole porzioni di rizoma, provviste di almeno una gemma, mettendole a dimora in piena terra in autunno o in primavera.

Tecniche di coltivazione

La pimpinella si coltiva negli orti e nei giardini famigliari ed in pieno campo per la produzione di foraggio, quest'ultimo caso è frequente in Germania. Le distanze d'impianto tra le file sono di 30 cm e sulla fila di 15-20 cm, con una densità di 16-22 piante/mq. Il controllo delle infestanti negli orti famigliari si esegue mediante delle scerbature manuali, mentre in pieno campo vengono fatte delle sarchiature tra le file. La concimazione generalmente si esegue soltanto durante la preparazione del letto di semina somministrando del letame maturo. Negli orti famigliari si procede all'eliminazione dei capolini alla loro comparsa in modo da ottenere una maggior produzione di foglie. Durante l'estate in assenza di precipitazioni si ricorre all'irrigazione, lasciando asciugare il terreno tra un intervento e l'altro. La salvastrella è una pianta poco soggetta agli attacchi dei parassiti, i più pericolosi sono i marciumi radicali, che si instaurano in condizioni di ristagni idrici.

Raccolta

I germogli vengono raccolti di solito durante la primavera; essendo una pianta sempreverde ed utilizzata prevalentemente allo stato fresco si raccoglie anche in altri periodi dell'anno. Il rizoma viene prelevato ad autunno a partire dal secondo anno di coltivazione, in seguito si ripulisce e viene posta ad essiccare in ambiente riparato dalla luce, asciutto e con una buona circolazione d'aria.

Nel caso di una coltivazione in pieno campo per la produzione di foraggio viene raccolta la pianta intera eseguendo degli sfalci poco al di sopra del colletto.

Proprietà ed utilizzo

La salvastrella possiede proprietà antiinfiammatorie, digestive, toniche, aperitive ed emostatiche.

Le radici sono ampiamente utilizzate per la preparazione di decotti molto utili per contrastare le emorroidi, mentre con le foglie fresche si preparano degli infusi utili come lenitivo per la pelle secca, contro le scottature, per medicare piaghe ed ulcere. In cucina le foglie fresche si impiegano per guarnire insalate miste, per aromatizzare minestrone, formaggi, zuppe e verdure cotte ed entrano nella preparazione di salse e macedonie.

Salvia - *Salvia officinalis*

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

Generalità



La salvia, denominata anche salvia comune o domestica, appartiene alla famiglia delle Labiate, al genere *Salvia* ed alla specie *officinalis*. È una pianta perenne alta e larga da 30 a 70 cm, con un portamento cespuglioso, fusti quadrangolari in sezione, legnosi, di colore marrone e molto ramificati alla base, mentre i germogli sono erbacei, verdi e pelosi; le radici sono fibrose e molto espanse. Le foglie sono sempreverdi, opposte, oblunghe con punta non acuminata, provviste di picciolo, pelose, di colore verde con una forte tonalità di grigio, con un margine lievemente seghettato, soffici superiormente e ruvide sulla pagina inferiore. I fiori sono ermafroditi, piccoli, di un colore blu-violaceo e riuniti in infiorescenze localizzate all'apice degli steli.

La fioritura si protrae tra il mese di maggio e luglio,

l'impollinazione è entomofila, operata dalle api o da altri insetti pronubi. Il frutto è un achenio che a maturazione (a fine estate) libera i piccoli semi neri nell'ambiente circostante. La parte di pianta utilizzata è costituita dalle foglie, le quali contengono un olio essenziale che conferisce loro un profumo particolare e caratteristico.

Clima e terreno

La salvia preferisce i climi temperati caldi, però si adatta anche nei climi temperati continentali in cui le temperature scendono di pochi gradi al di sotto dello zero. Le esposizioni migliori per questa pianta sono gli ambienti completamente soleggiati riparati dal vento, però sopporta anche le aree parzialmente ombreggiate. La salvia comune predilige i terreni sciolti, calcarei, con un buon contenuto in scheletro,

anche poco fertili, ben areati e drenati, i suoli acidi sono poco indicati e rifugge quelli troppo compatti in quanto risultano soggetti ai ristagni idrici. Questa specie è originaria del bacino del Mediterraneo, cresce allo stato spontaneo dal livello del mare fino a 700-800 m di altitudine; nel nostro Paese è diffusa su tutto il territorio.

Varietà e propagazione

Le cultivar di salvia domestica si distinguono tra loro in base alle dimensioni della pianta, delle foglie ed al contenuto in olio essenziale. Le varietà principali sono Nazareth, pianta piuttosto bassa, Bona, di medie dimensioni, Extrakta e Regula, entrambe sono piante alte con foglie grosse, l'ultima ha un elevato contenuto in olio essenziale. La salvia comune si moltiplica per seme e per talea, la semina si effettua a fine inverno in semenzaio, altrimenti a metà primavera in piena terra. Nel primo 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; a metà primavera le piantine sono pronte ad essere trapiantate. Le talee vengono prelevate a fine primavera all'apice degli steli ed hanno una lunghezza di 10 cm, 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 ad inizio autunno o nella primavera seguente.

Tecniche di coltivazione

La salvia viene coltivata negli orti e nei giardini famigliari, in pieno campo, in vaso all'aperto, nei parchi pubblici e nelle aiole a scopo ornamentale. Le distanze d'impianto tra le file sono di 50-60 cm e sulla fila di 20-30, con una densità compresa tra 6 e 10 piante/mq. Il ciclo di coltivazione della salvia si protrae più o meno per cinque 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. La concimazione si esegue apportando del letame maturo durante la preparazione del letto di semina, mentre ogni anno prima della ripresa vegetativa si somministra del concime complesso; inoltre dopo ogni sfalcio va distribuito dell'azoto a pronto effetto in modo da favorire un rapido riscoppio vegetativo. Nonostante la salvia resista alla siccità durante l'estate vengono effettuate delle irrigazioni per aumentare la produzione di foglie, lasciando asciugare il terreno tra un intervento e l'altro. La salvia domestica può essere soggetta ad attacchi di parassiti, tra i funghi si ricordano l'oidio, la ruggine ed i marciumi radicali, gli insetti più pericolosi sono gli afidi, che colpiscono i germogli, e i lepidotteri, alcuni dei quali attaccano le radici.

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: il primo a fine primavera, destinato alla

produzione di foglie e l'ultimo a fine estate, adatto all'estrazione di olio essenziale in quanto la pianta contiene meno acqua. L'olio essenziale viene estratto per lo 0,2-0,3 % mediante la distillazione in corrente di vapore. L'essiccazione delle foglie avviene disponendole in strati sottili in ambiente riparato dalla luce, con basse temperature, asciutto e con una buona circolazione d'aria.

Proprietà ed utilizzo

La salvia possiede proprietà emmenagoghe, antispasmodiche, diuretiche, antiinfiammatorie, vermifughe, astringenti e digestive. Inoltre svolge un effetto benefico su denti e gengive ed ammorbidisce i capelli secchi. In cucina le foglie fresche o essiccate sono largamente impiegate per aromatizzare focacce, burro, formaggi cremosi, frittate, zuppe, carni, piatti di pesce, sughi e verdure. La salvia comune può essere utilizzata anche nella preparazione di liquori e grappe.

Santolina - Santolina chamaecyparissus

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

Generalità



La santolina appartiene alla famiglia delle Composite, al genere Santolina ed alla specie chamaecyparissus. È una pianta perenne alta 40-60 cm e larga 50-70 cm, con un portamento cespuglioso, fusti eretti in fase giovanile e tendenzialmente prostrati nelle piante adulte, a sezione circolare, legnosi e ramificato alla base, di un colore verde tendente al grigio e pelosi nella parte superiore; le radici sono fibrose, poco ramificate ed ancoranti. Le foglie sono sempreverdi, alterne, provviste di picciolo, pelose, di un colore verde con forti sfumature argentate; ogni foglia è formata da piccole e finissime foglioline filiformi disposte regolarmente. I fiori sono riuniti in piccole infiorescenze, aventi una forma più o meno sferica, dette capolini, costituite da un ricettacolo in cui si trovano i singoli fiori tubulari e gialli; i capolini sono disposti singolarmente e localizzati all'apice dei fusti. La fioritura avviene durante i mesi estivi, l'impollinazione è entomofila, operata dalle api o da altri insetti pronubi. I frutti sono degli acheni provvisti di pappo. Le parti di pianta utilizzate

sono le foglie, fortemente profumate, ed i capolini.

Clima e terreno

La santolina preferisce i climi temperati, però è in grado di adattarsi anche ad ambienti caratterizzati da climi rigidi in quanto sopporta valori termici fino a 12-15 gradi al di sotto dello zero; va sottolineato che, assumendo con gli anni un portamento espanso, può essere danneggiata dal peso della neve. Le esposizioni

migliori sono gli ambienti completamente soleggiati, mentre non gradisce l'ombra. In fatto di terreno la santolina è una pianta adattabile, predilige i suoli sciolti, calcarei e ben drenati, vegeta bene anche su terreni argillosi ben strutturati, aridi e sassosi, mentre rifugge quelli troppo compatti in quanto sono soggetti ai ristagni idrici. Questa specie è originaria del bacino del Mediterraneo, cresce allo stato spontaneo fino a 900-1000 m di altitudine, svolge un'azione importante nel consolidamento delle scarpate grazie alle sue radici ancoranti; nel nostro Paese è diffusa in tutto il territorio.

Propagazione

La santolina si moltiplica per via vegetativa mediante le tecniche di talea e di divisione dei cespi, di solito non si ricorre alla semina a causa della sterilità dei semi. Le talee vengono prelevate verso la fine dell'estate all'apice degli steli ed hanno una lunghezza di 5-10 cm, 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 nella primavera seguente. La divisione dei cespi si effettua in primavera utilizzando piccoli frammenti di radice aventi almeno un nodo, mettendoli a dimora in vivaio o direttamente in piena terra all'aperto.

Tecniche di coltivazione

La santolina viene coltivata negli orti e nei giardini famigliari, in vaso all'aperto, nelle airole e per la formazione di bordure a scopo ornamentale grazie alla sua forma di un cespuglio più o meno tondeggiante. Le distanze di impianto tra le file sono di 70-80 cm e sulla fila di 50-60 cm, con una densità di 2-3 piante/mq. Il controllo delle infestanti si effettua mediante delle scerbature manuali. Ad inizio primavera si eseguono delle operazioni di potatura mediante lo sfoltimento dei fusti troppo esterni delle piante adulte in modo da mantenere la forma di un cespuglio compatto. La concimazione generalmente si esegue soltanto durante la preparazione del letto di semina apportando del letame maturo. La santolina è una pianta resistente alla siccità, durante l'estate si ricorre all'irrigazione qualora si verificassero lunghi periodi senza precipitazioni, comunque bisogna lasciare asciugare il terreno tra un'annaffiatura e l'altra. La santolina è una pianta poco soggetta ad attacchi di parassiti, tra i funghi si ricordano i marciumi radicali, che si possono instaurare se la coltivazione è effettuata su terreni soggetti a ristagni idrici, mentre gli insetti più pericolosi sono gli afidi, che colpiscono i capolini.

Raccolta

I germogli vengono prelevati durante tutto l'arco dell'anno se utilizzati freschi, mentre se essiccati si raccolgono prima della fioritura in quanto sono più profumati rispetto ad altri periodi; la raccolta dei capolini avviene durante l'estate. L'essiccazione di foglie e capolini avviene in ambiente riparato dalla luce, asciutto e con una buona circolazione d'aria; per non rovinare le parti di pianta è consigliabile manipolarle il meno possibile. Le parti essiccate si conservano in barattoli di vetro lontano dalla luce oppure in buste di carta prive di umidità.

Proprietà ed utilizzo

La santolina possiede parecchie proprietà terapeutiche: facilita la digestione ed il funzionamento del sistema gastrointestinale in casi di digestioni difficili e di mal di stomaco, svolge un'azione di depurazione renale, è un ottimo vermifugo contro i parassiti intestinali frequenti nei bambini, regola il ciclo mestruale e si utilizza esternamente per medicare pruriti e punture di insetti. I preparati a base di santolina vanno impiegati a basse dosi, soprattutto ai bambini. Tale pianta viene inoltre utilizzata in casa in miscele di pot-pourri per profumare l'aria e per allontanare insetti fastidiosi come le zanzare.

Santoreggia domestica

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

Generalità



La santoreggia domestica, denominata anche santoreggia estiva, appartiene alla famiglia delle Labiate, al genere Satureja ed alla specie hortensis. È una pianta annuale erbacea, alta 30-40 cm e larga 15 cm, con un portamento eretto, fusti ramificati, ricoperti da una fitta peluria e di color verde scuro; le radici sono fibrose e poco sviluppate in profondità. Le foglie sono opposte, piuttosto fini, a forma lanceolata, pelose, brevemente picciolate e di un colore verde intenso. I fiori sono ermafroditi, di piccole dimensioni, di un colore bianco-rosato e riuniti in infiorescenze all'ascella delle foglie e localizzate all'apice degli steli; la fioritura si verifica durante l'estate. I semi sono tondeggianti, piccoli e di un colore molto scuro tendente al nero. Le parti di pianta utilizzate sono le foglie, caratterizzate da un aroma molto intenso che ricorda quello del timo, e le infiorescenze.

Clima e terreno

La santoreggia domestica preferisce i climi temperati, risulta sensibile alle basse temperature però non viene coltivata durante la stagione invernale. Le esposizioni migliori sono gli ambienti completamente soleggiati, però si adatta anche in zone parzialmente ombreggiate. La santoreggia estiva predilige i terreni sciolti, asciutti, calcarei, fertili e ben drenati, vegeta bene anche sui suoli poveri mentre rifugge quelli troppo compatti in quanto risultano soggetti ai ristagni idrici. È una specie originaria dei Paesi balcanici ed in seguito si è diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo, cresce allo stato spontaneo dalla pianura fino ad un'altitudine di 1000-1200 m; nel nostro Paese si trova prevalentemente nelle regioni centro-settentrionali.

Semina

La santoreggia domestica si moltiplica per seme mediante la semina diretta in piena terra oppure in semenzaio. Nell'ultimo caso nella stagione invernale 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; in primavera le piantine sono pronte ad essere trapiantate. La semina diretta in piena terra si effettua a metà primavera ed è la tecnica maggiormente praticata in quanto la capacità di germinazione è buona e risulta essere più economica rispetto alla semina in semenzaio. Le distanze d'impianto tra le file sono di 40 cm e sulla fila di 15-20 cm, con una densità di 12-16 piante/mq.

Tecniche di coltivazione

La santoreggia estiva viene coltivata negli orti e nei giardini famigliari, in pieno campo ed in vaso all'aperto. Nel caso si ricorre alla semina in piena terra le piantine, una volta alte 10-15 cm, vanno sfoltite in modo da mantenere le giuste distanze d'impianto. 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. È consigliabile adottare ampi avvicendamenti, evitando di seminare sullo stesso terreno la santoreggia domestica, oppure una coltura appartenente alla famiglia delle Labiate, nei 4-5 anni successivi. La concimazione si esegue alla semina apportando del concime ternario a lento rilascio. Nonostante la santoreggia estiva resista alla siccità durante l'estate vengono effettuate delle irrigazioni per aumentare la produzione di foglie, lasciando asciugare il terreno tra un intervento e l'altro. La santoreggia domestica è una pianta rustica, per cui è poco soggetta ad attacchi di parassiti, i più pericolosi sono i marciumi radicali che si instaurano in presenza di ristagni idrici.

Raccolta

Le foglie si raccolgono durante l'estate e l'autunno se vengono impiegate fresche, mentre se poste ad essiccare si prelevano a fine primavera-inizio estate, prima della fioritura in modo da avere un massimo contenuto dell'aroma. Le infiorescenze vengono prelevate a fine luglio-inizio agosto, durante la fase di piena fioritura, è possibile l'estrazione dell'olio essenziale. L'essiccazione delle foglie attaccate agli steli e delle infiorescenze avviene in ambiente riparato dalla luce, asciutto e con una buona circolazione d'aria. Le parti essiccate si conservano in contenitori di vetro chiusi in ambienti privi di umidità.

Proprietà ed utilizzo

La santoreggia domestica possiede proprietà antisettiche, vermifughe, carminative, diuretiche, tonificanti

per la pelle e digestive. È utile per curare le infezioni a livello dell'apparato digerente, per contrastare la diarrea, come espettorante per bronchiti e attacchi di asma, per favorire la cicatrizzazione di ferite, per medicare piaghe e punture d'insetti. In casa si utilizza per profumare gli ambienti. In cucina la santoreggia estiva viene impiegata per aromatizzare piatti di pesce, di carne, risotti, salami, funghi e verdure come cavoli e zucchine; entra nella preparazione di salse e sughi di pomodoro. Le infiorescenze vengono impiegate per preparare infusi, tinture, decotti e vini medicinali.

Santoreggia montana

In questa pagina parleremo di :

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

Aiutaci a crescere clicca

Generalità



La santoreggia montana, denominata anche santoreggia invernale, appartiene alla famiglia delle Labiate, al genere Satureja ed alla specie montana. È una pianta perenne, alta 40-50 cm e larga 30 cm, con un portamento cespuglioso, fusti molto ramificati, striscianti o eretti, lignificati alla base, erbacei, verdi e pelosi nella parte superiore; le radici sono fibrose, a sezione circolare e fittonanti. Le foglie sono opposte, più grandi rispetto a quelle della santoreggia domestica, a forma lanceolata, appuntite, lisce, brevemente picciolate e di un colore verde lucente tendente al grigio. I fiori sono ermafroditi, di piccole

dimensioni, di colore bianco e riuniti in infiorescenze all'ascella delle foglie e localizzate all'apice degli steli; la fioritura si verifica durante l'estate. I semi sono tondeggianti, piccoli e di un colore molto scuro tendente al nero. Le parti di pianta utilizzate sono le foglie, caratterizzate da un aroma più intenso e piccante rispetto a quello della specie estiva, e le infiorescenze.

Clima e terreno

La santoreggia montana preferisce i climi temperati, però si sviluppa anche in ambienti caratterizzati da inverni rigidi in quanto sopporta temperature di diversi gradi al di sotto dello zero. Le esposizioni migliori sono gli ambienti completamente soleggiati, però si adatta anche in zone parzialmente ombreggiate. In fatto di terreno la santoreggia invernale è una specie adattabile, predilige i suoli sciolti, calcarei, poveri, asciutti e ben drenati, mentre rifugge quelli troppo compatti in quanto risultano soggetti ai ristagni idrici. È una specie originaria delle aree montane dell'Europa meridionale, cresce allo stato spontaneo in montagna su terreni aridi, rocciosi, a fianco di strade e sentieri fino ad un'altitudine di 1400-1500 m.

Propagazione

La santoreggia montana si moltiplica per seme, per divisione di cespi e mediante la propaggine.

La semina si effettua direttamente in piena terra in autunno e, prevalentemente, in semenzaio a partire da novembre-dicembre. Nell'ultimo caso i semi si mettono in contenitori con un substrato leggero e fertile che deve essere inumidito, per favorire la germinazione i semi vanno trattati con gli ormoni e necessitano di un ambiente luminoso, per cui non devono essere interrati; in primavera le piantine sono pronte ad essere trapiantate. La divisione di cespi viene praticata in autunno o in primavera e consiste nel prelevare porzioni di rami basali in grado di emettere radici, in modo da ottenere nuovi esemplari identici alla pianta madre. La propaggine riguarda soltanto piante con età inferiore ad un anno e consiste nel coprire col terreno un ramo attaccato alla pianta madre in modo da favorire l'emissione di radici in prossimità dei nodi.

Tecniche di coltivazione

La santoreggia invernale viene coltivata negli orti e nei giardini famigliari, in pieno campo ed in vaso all'aperto. Le distanze d'impianto tra le file sono di 60 cm e sulla fila di 30-40 cm, con una densità di 5-6 piante/mq. 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. La concimazione si esegue durante la preparazione del letto di semina apportando del letame maturo, mentre negli anni successivi alla ripresa vegetativa si somministra del concime ternario a lento rilascio. Nonostante la santoreggia montana resista alla siccità durante l'estate vengono effettuate delle irrigazioni per aumentare la produzione di foglie, lasciando asciugare il terreno tra un intervento e l'altro. La santoreggia invernale è una pianta rustica, per cui è poco soggetta ad attacchi di parassiti, i più pericolosi sono i marciumi radicali che si instaurano in presenza di ristagni idrici.

Raccolta

Questa operazione consiste nell'esecuzione di sfalci ad un'altezza di 10 cm per fare in modo che ricacci ancora, per la produzione di foglie la raccolta si effettua prima dell'antesi mentre per l'estrazione di olio essenziale in piena fioritura. L'olio essenziale viene estratto fino allo 0,2 % mediante distillazione in corrente di vapore. L'essiccazione delle foglie attaccate agli steli ed eventualmente delle infiorescenze avviene in ambiente riparato dalla luce, asciutto e con una buona circolazione d'aria. Le parti essiccate si conservano in contenitori di vetro chiusi in ambienti privi di umidità.

Proprietà ed utilizzo

La santoreggia montana possiede le stesse proprietà terapeutiche della specie domestica, funzionando come antisettico, vermifugo, carminativo, diuretico, tonificante per la pelle e digestivo.

Viene utilizzata anche per curare le infiammazioni dell'apparato digerente, per attenuare la diarrea, per espettorare il catarro in caso di bronchiti, per medicare ferite, punture di insetti e piaghe. Anche in cucina l'utilizzo della santoreggia invernale è lo stesso di quella estiva, si impiega per insaporire piatti di carne, di pesce, salami, verdure, per preparare sughi e salse di pomodoro e gelatine in aggiunta di succo d'uva. Le infiorescenze si utilizzano per la preparazione di infusi, tinture, decotti e vini medicinali.