Con le aromatiche profumo in giardino, sapore in tavola

Accanto alle nostre piante, possiamo coltivare le erbe commestibili: avremo a disposizione una "dispensa verde" da raccogliere al momento giusto e usare nelle ricette.

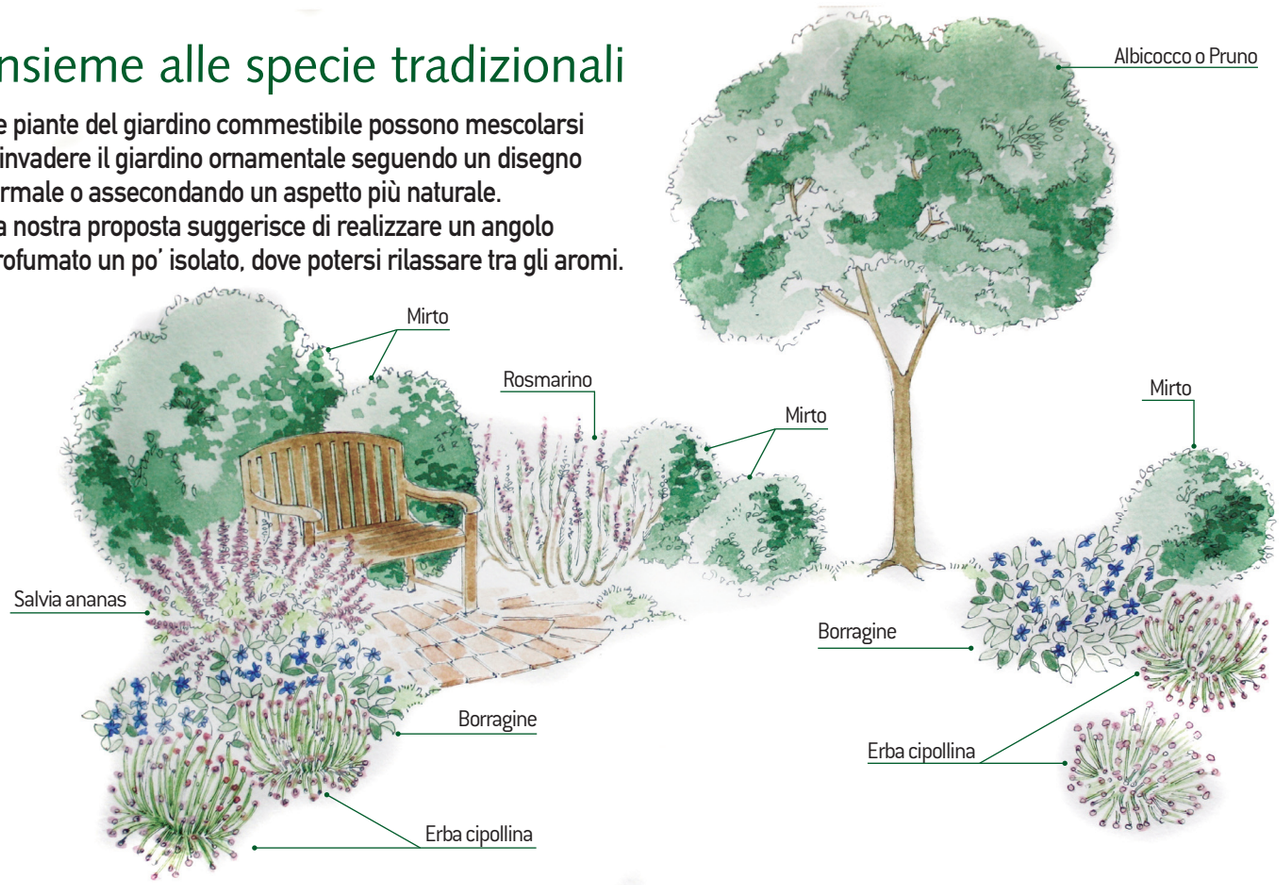
Ci sono piante che con la loro presenza **appagano vista** e **olfatto** e, al contempo, possono soddisfare anche il **gusto**.
Sono le piante **eduli**, **commestibili**, quasi sempre presenti nei più tipici e tradizionali giardini, che uniscono il **valore estetico ornamentale** al più pratico **uso culinario**. Sono belle e **si mescolano** bene alle tante erbacee perenni e agli arbusti delle nostre aiuole.
● In queste pagine proponiamo di realizzare in giardino un **angolo** dedicato alle **piante aromatiche**, in cui mettiamo anche una seduta: così, prima potremo godere del **profumo** delle foglie fresche sulle piante e apprezzarne le fioriture, poi di **assaporare** le ricette con le nostre erbe.

CUBOIMAGES

4CIF06_20 23 giardino commestibile.indd 20 11-05-2012 11:42:24

Insieme alle specie tradizionali

Le piante del giardino commestibile possono mescolarsi e invadere il giardino ornamentale seguendo un disegno formale o assecondando un aspetto più naturale. La nostra proposta suggerisce di realizzare un angolo profumato un po' isolato, dove potersi rilassare tra gli aromi.



Gli arbusti di ***mirto*** formano una struttura fissa e sempreverde e possono fornire lo sfondo ideale per far risaltare le erbacee o le fioriture del ***Rosmarinus 'Vicomte de Noailles'*** di un'inusuale colorazione rosea. Sempre in rosa, i fiori delle grandi masse di ***erba cipollina*** che può definire un primo piano o essere mescolata in bordura assieme all'azzurra fioritura di ***Borago officinalis***.

● ***Salvia ananas*** si può piantare in un luogo che possa accogliere uno spazio dedicato al riposo, vicino a una seduta, dove il suo delizioso aroma allieterà la sosta. Infine non mancherà un alberello come un albicocco o un pruno, che possa movimentare la verticalità e donare ombra e riparo nelle ore calde della giornata, contribuendo a regalare frutta da consumare fresca o in conserve.

Allium schoenoprasum (Erba cipollina)

Dal gusto deciso ma delicato

L'erba cipollina è una bulbosa perenne appartenente alla famiglia delle **Liliaceae** che si presenta con sviluppo **cespuglioso** e raggiunge, con gli scapi fiorali, l'altezza di 40 cm. Si sviluppa bene in ogni tipo di terreno.

● Le foglie hanno una tipica **forma tubolare liscio** e **cavo**. I **fiori** presenti già nel corso del mese di **maggio**, vantano una bella colorazione declinata in diverse gradazioni di **rosa**.

● Nel corso della stagione **invernale**, le foglie dell'erba cipollina **seccano** e scompaiono per poi riformarsi con l'arrivo della primavera.

● Per mantenere uno **sviluppo basso** e **compatto** e al contempo foglie sempre fresche e pronte per l'uso, si consiglia di effettuare ogni tanto una **radicale** operazione di **potatura tagliando** basso il cespuglio.

● La pianta di erba cipollina si può **moltiplicare** per seme o per **divisione**, quest'ultima operazione deve essere svolta all'inizio dell'autunno, tendenzialmente durante il mese di ottobre.

In vaso da 14 - 16 cm di diametro costa 6 €

FOTOLIA

In cucina

L'erba cipollina si coltiva essenzialmente per il suo impiego alimentare anche se è molto apprezzata in giardino come pianta ornamentale.

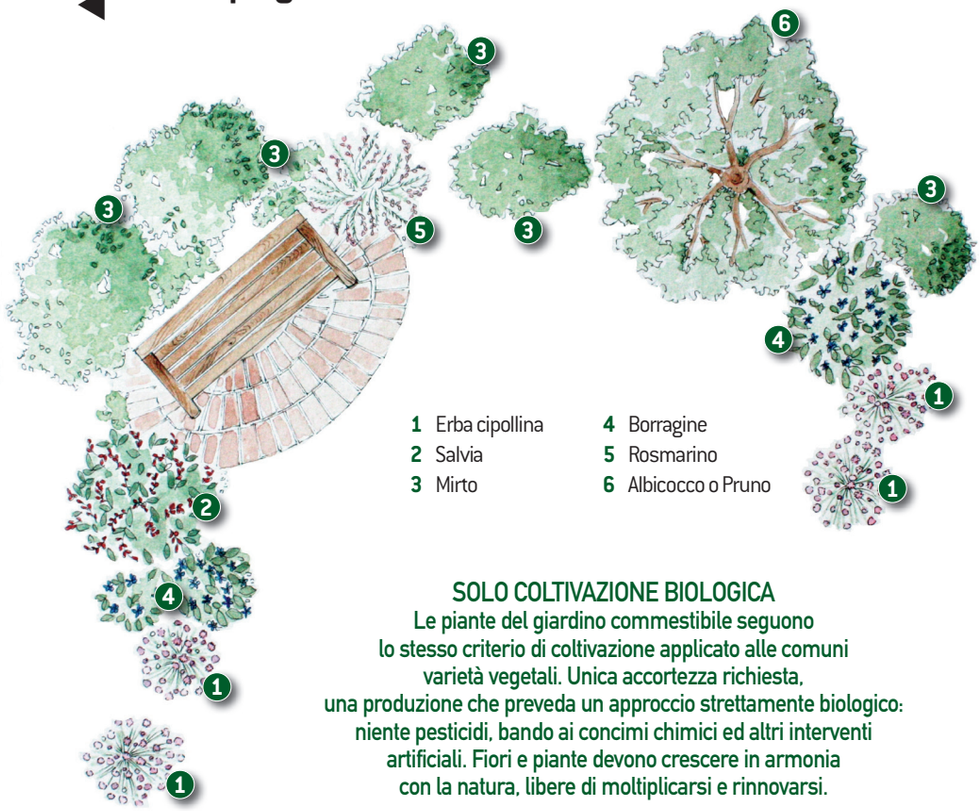
● *Le foglie dall'aroma delicato di cipolla e dal sapore leggermente agliaceo, sminuzzate con le forbici possono essere aggiunte alle insalate e alle salse, in minestre o sulle patate e trovano un gustoso impiego per aromatizzare il burro oppure i formaggi morbidi ed in tutte le preparazioni alle "erbe fini".*

● *Un antipasto semplice e gustoso prevede di mettere una piccola porzione di robiola al centro di una fetta di bresaola e poi formare degli involtini da chiudere con qualche "filo" di erba.*

● *Insieme alle foglie, i petali dei fiori possono essere aggiunti alle varie pietanze per insaporire un'insalata.*

4CIF06_20 23 giardino commestibile.indd 21 11-05-2012 11:42:32

Il nostro progetto



SOLO COLTIVAZIONE BIOLOGICA
Le piante del giardino commestibile seguono lo stesso criterio di coltivazione applicato alle comuni varietà vegetali. Unica accortezza richiesta, una produzione che preveda un approccio strettamente biologico: niente pesticidi, bando ai concimi chimici ed altri interventi artificiali. Fiori e piante devono crescere in armonia con la natura, libere di moltiplicarsi e rinnovarsi.

FOTOLIA

Myrtus Communis (mirto)

Menù per intenditori

Della famiglia delle Myrtaceae, è un arbusto **rustico sempreverde** dal portamento **cespuglioso**, che raggiunge facilmente i 2 metri d'altezza.

- Ha **foglie lucide** di un bel verde brillante di forma ovato-lanceolata che, se vengono **stropicciate** con le mani, emettono un gradevole **aroma**. Da giugno a settembre sbocciano numerosi **fiori** color **bianco** crema molto profumati.
- La pianta predilige **l'esposizione** in pieno **sole** e ama un terreno leggermente **acido**. Riesce ad adattarsi anche ai terreni poveri ma ama essere **irrigata** nei periodo siccitosi. In **autunno** è necessaria una buona **concimazione** che apporti elementi nutritivi.
- A fine **inverno** è bene provvedere alla **potatura** di mantenimento degli arbusti che tendono ad avere una crescita vigorosa e un po' disordinata.

In vaso da 14 - 16 cm di diametro costa circa 8 €

In cucina

Poche foglie di mirto aggiunte al tè producono una bevanda balsamica adatta alle giornate invernali, mentre d'estate danno sapore al tè freddo.

- *Le foglie sono ottime con la carne di maiale: preparare un battuto di poco aglio e tante foglie di mirto e "frizionare" con questo preparato una bistecca di maiale prima di porla sulla brace o su una piastra. Il mirto donerà un aroma delizioso alla nostra pietanza.*
- *I fiori si raccolgono in luglio-agosto, nel momento di massima fioritura, le foglie durante tutto l'anno e le bacche quando maturano a partire da fine novembre a tutto gennaio e si usano intere o macinate per aromatizzare vini o preparare liquori.*
- *Fiori, foglie e bacche, dopo essere stati essiccati al sole, si conservano in contenitori a chiusura ermetica.*

MILESTONE MEDIA

Salvia Rutilans (Salvia ananas)

Aroma d'ananas nelle foglie

Salvia ananas è un'ottima **ornamentale** che piantata in giardino, diffonde con il vento il suo **piacevole profumo**.

- Richiede di essere messa a dimora in pieno sole e durante la **stagione estiva** occorre intervenire con **annaffiature** regolari per una migliore crescita e fioritura.
- È una pianta che **patisce la siccità** e appassisce se non regolarmente bagnata perdendo foglie, ma si **riprende** quando si irriga nuovamente.
- È un erbacea **perenne** che presenta foglie ovate, appuntite, verde chiaro, **tormentose**. I **fiori**, **scarlatti**, lunghi 2 3 cm, **sbocciano abbondanti** da giugno a settembre.
- Si sviluppa in **forma arbustiva** con misure di circa 1,2 metri di altezza per 0,9 m. di larghezza, in una sola stagione.
- Salvia ananas spesso è coltivata come **annuale** nelle aree più fredde. E' adatta ad essere coltivata in **vasi** da spostare in zone più riparate durante l'inverno.

In vaso da 14 - 16 cm di diametro costa 7,50 €

In cucina

Le tenere foglioline apicali fresche di Salvia ananas possono essere usate nelle macedonie di frutta e nelle bevande fredde per insaporire piacevolmente e al contempo decorare.

- *Si usa schiacciare qualche foglia per profumare un delizioso tè caldo o freddo.*
- *I suoi fiori aggiungono colore e sapore alle insalate e ai dessert.*

4CIF06_20 23 giardino commestibile.indd 22 11-05-2012 11:42:39

Borago officinalis (Borragine o Borrana)

Cotta nel ripieno, cruda in insalata

FOTOLIA

La pianta è formata da un cespuglio che raggiunge i 60 cm di altezza.
● Da maggio e settembre questa erbacea si ricopre di numerosi **fiori azzurro**, intenso e lucente, più raramente rosa o bianchi.
● Il **fogliame** fittamente **peloso**, dalla forma ovale appuntita, è la parte che viene maggiormente usata e apprezzata anche per le **virtù officinali**.
● La borragine per la sua semplicità di coltivazione ed adattabilità è presente in tanti **orti**, ama un terreno ricco, sciolto e privo di ristagni d'acqua. La posizione ideale è in pieno **sole**.
● Si propaga facilmente dai **semi**, messi a dimora direttamente in piena terra in primavera e distanziati di circa 40 centimetri.

Una busta di semi da 50 g costa circa 5,70 €

In cucina

Di Borago officinalis si utilizza tutta la pianta, di ottimo sapore e dalle molteplici virtù officinali.
● Le foglie sono consumate cotte al pari dello spinacio, anche se di gusto assai più delicato, per minestre, ripieni, torte di vedure e ottime frittate.
● I fiori si usano per colorare l'aceto: chi ama condire l'insalata anche con l'aceto, sarà stupito vedendo l'insolita colorazione azzurra che questo prenderà se all'insalata aggiungiamo una manciata di fiori freschi.
● Anche canditi i fiori si usano per decorare i dolci.

S. CHIARUGI

● Frittatine di Borragine
Ingredienti: 2 uova, 1 cipolla bianca, 150 g di foglie di borragine, formaggio tipo parmigiano q.b., olio d'oliva, sale, pepe.
Preparazione: in una padella con l'olio, rosolate la cipolla affettata con le cime di borragine per 5 minuti. Poi mettete il composto nel mixer, aggiungete parmigiano grattugiato e regolare di sale e pepe. Versare in una padella antiaderente, fare rapprendere e girare la frittatina.

Rosmarinus officinalis 'Vicomte de Noailles' (rosmarino)

Versatile in tavola e apprezzato da tutti

FOTOLIA

La varietà che vi proponiamo unisce l'utilità culinaria ed ornamentale dell'arbusto alla **bellezza** della particolare e lieve **fioritura rosea**.
● Ha portamento semiprostrato con giovani **rami eretti** che, crescendo, ricadono dolcemente. Presenta foglie persistenti e molto profumate. I fiori sono rosa delicatamente punteggiati di viola scarlatto; sbocciano da marzo fino ad ottobre con **sospensione** nei mesi estivi centrali.
● La pianta raggiunge **un'altezza** di 60 centimetri per una larghezza di 80. Ama una posizione soleggiata e predilige un **terreno** sciolto, povero, sassoso ma ben drenato. Non tollera i ristagni idrici e al momento dell'impianto occorre porre sul fondo della buca sassi e ghiaia, in quantità sufficiente per rendere il terreno permeabile. I rosmarini vanno bagnati con regolarità nel primo anno d'impianto.
● In seguito saranno sufficienti le **precipitazioni** perché le loro radici, crescendo, scendono in profondità alla ricerca dell'umidità necessaria. La pianta resiste al freddo da -8 a -10 °C.
● Il rosmarino **non** sopporta **potature** che implichino il taglio delle porzioni legnose. A inizio primavera occorre tagliare di 3-4 cm i nuovi getti dei rami principali per **rinvigorire** la pianta ed evitare il diradamento fogliare alla base.

In vaso da 17 cm di diametro costa 10 €

In cucina

Il rosmarino è una pianta aromatica insostituibile in cucina per la sua versatilità e per il gradevole sapore.
● Per esempio si può preparare aperitivo molto gustoso e facilissimo a base di ***pane Carasau con il rosmarino****: spezzare a fette irregolari il pane Carasau, porre le sfoglie di pane su una teglia e cospargere di rosmarino fresco, olio di oliva e sale. Infornare in forno caldo e cuocere per 10 minuti a 180 °C.*
● Da provare, vi proponiamo una ricetta di ***formaggio alle erbe fresche.***

S. CHIARUGI

Ingredienti: formaggio tipo robiola, un pezzetto cipolla rossa o scalogno, foglie e fiori di un rametto di rosmarino, santoreggia, una foglia di salvia, erba cipollina, olio di oliva, sale e pepe.
Preparazione: lavare accuratamente tutte le erbe fresche, tritare finemente con la mezzaluna e amalgamarle al formaggio fresco aggiungendo in ultimo olio, sale e pepe. Servire su crostini.

Dove trovarle

GIARDINO-VIVAIO DI CIANCAVARÉ
Tel. 334 8815884 - 348 0627232
www.vivaiociancavare.com

LE ESSENZE DI LEA
Tel. 0583 20646 - 329 0850986
www.leessenzedilea.com

SEMENOSTRUM
Tel. 334 9572532
www.semenostrum.it

VIVAIO NOARO
Tel. 0184 288225
www.noarovivaio.it

VIVAIO ANGELO PAOLO RATTO
Tel. 0182 21240 - 335.5373722
www.vivaioangelopaoloratto.it

Progetto e illustrazioni a cura di Simonetta Chiarugi
http://aboutgarden.wordpress.com

4CIF06_20 23 giardino commestibile.indd 23
11-05-2012 11:42:43