

**AGLIO**  
*Allium sativum*  
Amaryllidaceae

**Origine e morfologia**

Pianta di origine asiatica, ampiamente diffusa nel bacino mediterraneo.

Conosciuta già nell'antico Egitto, oggi coltivata in tutto il mondo.

E' una perenne rustica, coltivata come annuale.

Pianta bulbosa (fusto ipogeo), con bulbilli oblungi o globosi, con radici nella parte inferiore.

I bulbilli sono ricoperti da tuniche papiracee bianche (in alcune varietà sono rosa o rossastre).

Scapo cilindrico pieno avvolto da guaine fogliari fino circa metà altezza, foglie lineari, lisce, larghe 6 - 12 mm.

All'estremità dello scapo è presente un' infiorescenza subsferica (6 - 10 cm), avvolta da una spatula lungamente rostrata; fiori quasi sempre sterili frammisti a bulbilli. Petali fiorali biancastri o verdastri.

**Semina**

La propagazione avviene interrando gli spicchi o bulbilli, intervento che nelle nostre zone (fredde e umide) deve essere fatto all'inizio della primavera.

Gli steli fiorali devono essere tagliati quando sono ancora in boccio per evitare che la pianta utilizzi per la fioritura le sostanze di riserva contenute nel bulbo. Per accelerare la maturazione talora si ricorre alla torsione dello stelo.

**Raccolta**

La raccolta viene eseguita estirpando le piante e lasciandole ad essiccare sul terreno per circa una settimana.

In seguito i bulbi vengono ripuliti dalle tuniche più esterne, si tagliano le radici e si fanno trecce "reste" di 20-30 bulbi, o si eliminano le foglie e si mettono i bulbi in contenitori.

**Conservazione**

I bulbi devono essere conservati in luogo fresco e ventilato. La migliore conservazione si ottiene in ambienti a 0°C e con il 70% di umidità relativa.

**Uso in cucina e proprietà terapeutiche**

I bulbilli vengono usati come condimento di cibi, sia crudi che cotti. Sono molto impiegati anche nella preparazione di insaccati (salame all'aglio) e nell'industria conserviera per antipasti.

Proprietà terapeutiche: antielmintiche contro gli ascaridi e gli ossiuri, ipotensive, espettoranti, digestive, carminative, antisettiche, ipoglicemizzanti.

Dall'aglio si può estrarre anche l'olio (60 g da 100 kg di bulbi), di colore giallo-bruno, contenente composti solforati tra cui il più importante è il bisolfuro di allile da cui si ottiene un battericida, l'allicina.

**Cosa si mangia?**

Fusto.

**ANETO**  
*Anethum graveolens*  
Apiaceae

**Origine e morfologia**

È originario dell'Asia Minore anche se oramai si è naturalizzato in Europa in quanto si ritrova un po' ovunque fino a un'altitudine di 600 m.

L'aneto è una pianta erbacea annuale, con fusto verde, tipicamente striato e cavo al suo interno. La radice è fittonante e le foglie sono picciolate, guainanti divise in lacinie filiformi. I fiori sono di colore giallo riuniti in ombrelle. Fiorisce dalla primavera e per tutta l'estate. Ha un aroma che ricorda il finocchio.

**Semina/trapianto**

L'aneto non ama i trapianti, andrà quindi seminato subito a dimora, ovvero nel luogo definitivo, in tarda primavera o a inizio estate. Poniamo il seme mezzo centimetro sotto terra e lasciamo 40 cm tra una pianta e l'altra. Ama i terreni sciolti e ben drenati.

**Raccolta**

Possiamo iniziare a raccogliere le foglie dopo circa due mesi dalla semina, staccando dallo stelo quelle più esterne.

I semi invece vanno raccolti quando i capolini sono diventati bruni, e solo a quel punto potremo utilizzarli.

**Conservazione**

Si lasciano seccare i capolini in un luogo ombreggiato e arieggiato, dopo qualche giorno si otterranno i semi e si conserveranno in barattoli di vetro.

**Uso in cucina e proprietà**

Si consuma crudo, generalmente abbinato ad altri cibi.

L'aneto è carminativo, cioè favorisce l'espulsione di gas, e antispasmodico, quindi ottimo per crampi allo stomaco, coliche e singhiozzo. Le sue proprietà diuretiche e depurative lo rendono un grande alleato contro la cellulite poiché aiuta a eliminare le scorie e i liquidi in eccesso, oltre a ciò aiuta a combattere l'insonnia.

**Cosa si mangia?**

Semi e foglie.

**ASPARAGO**  
*Asparagus officinalis*  
Asparagaceae

**Origine e Morfologia**

L'Asparago è una pianta erbacea perenne forse originaria della Mesopotamia.

Pianta dioica e l'impollinazione avviene ad opera di insetti. Fiori giallo-verdastri a forma di campanella (5 mm) con margine a 6 dentelli, portati da un peduncolo all'ascella delle foglie. I frutti sono delle bacche sferiche (6 - 7 mm) di color rosso vermiglio a maturità, contenenti 3 - 6 piccoli semi neri e duri. Fusto eretti, glabro e ramosissimo. Cladodi a forma di squama, nella parte basale del fusto, mentre in alto assumono una forma lineare e lisci, di consistenza molle e riuniti in fascetti di 3 - 6.

**Semina**

In semenzaio, da seme si producono le piantine che dopo circa due mesi si possono trapiantare in pieno campo. A questo metodo si preferisce mettere a dimora sia in autunno, che all'inizio della primavera i rizomi o zampe.

**Raccolta**

La raccolta dei turioni varia moltissimo e dipende da fattori climatici e dalla varietà coltivata.

La raccolta è a scalare (giornalmente o a giorni alterni) e si differenzia anche a seconda del prodotto che si deve ottenere: appena il turione spunta dal terreno nel caso degli asparagi bianchi o quando è emerso per 10 - 15 cm nel caso dell'asparago verde.

**Conservazione**

Può essere conservato in vari modi sotto vuoto.

**Uso in cucina e proprietà**

Lesso e, raramente, crudo in insalata.

Diminuisce i livelli di glucosio nel sangue, e favorisce la depurazione dell'organismo eliminando le sostanze dannose e i radicali liberi. E grazie all'alto contenuto di potassio, regola la pressione sanguigna e aiuta il cuore.

**Cosa si mangia?**

Fusto.

**BASILICO**  
*Ocimum basilicum*  
Lamiaceae

**Origine e morfologia**

Pianta erbacea annuale originaria dell'India.

Fusti quadrangolare eretto, tendente a lignificare, con rami opposti, alto 50 - 60 cm. Foglie con picciolo a lamina lanceolato ovale a margine intero. Raggiunta la massima dimensione le foglie spesso tendono a formare delle *bollosità*. Il colore delle foglie, generalmente verde, può variare di intensità o virare al viola, porpora a seconda delle varietà. Fiori con calice tubuloso, corolla bilabiata bianca o con venature rosa, stami sporgenti adagiati al labbro inferiore; raggruppati in verticillastri all'ascella delle foglie. Frutto composto da 4 nucule contenenti semi di piccolissima dimensione.

**Semina/trapianto**

La semina si effettua a partire da aprile. Più frequente è il trapianto con pane di terra.

**Raccolta**

Le foglie vengono raccolte prima del completo sviluppo quando contengono la maggior quantità di oli essenziali.

**Conservazione**

La volatilità degli oli essenziali consiglia di usare le foglie appena raccolte.

**Uso in cucina e proprietà**

Come aromatizzante in molti condimenti o nel classico sugo "Pesto alla genovese".

Ha un'azione curativa nei confronti di malattie cardiovascolari, ma ha anche proprietà digestive e antispasmodiche, ed in caso di mancanza di appetito favorisce un fisiologico ritorno.

**Cosa si mangia?**

Foglia e spesso anche i fiori, ma con funzione prevalentemente decorativa.

## **BIETOLE**

*Beta vulgaris*  
Amaranthaceae

### **Origine e Morfologia**

Esistono diverse varietà di Biete: da orto, da foraggio, destinate all'alimentazione del bestiame, quelle da zucchero. E' diffusa in tutte le regioni d'Italia ma soprattutto al Nord.

Pianta erbacea annuale o biennale, con caratteri vegetativi molto variabili a seconda delle varietà. Radice fittonante, più o meno ingrossata e allungata, foglie con picciolo lungo e sottile o molto allargato. Lamina fogliare cuoriforme o lineare molto larga. Fusto regolarmente cilindrico o con nervature. Fiori di piccole dimensioni (3 mm) con 5 petali, riuniti in glomeruli lungo una spiga. Le forme oggi maggiormente coltivate come ortaggio sono: Rapa rossa *Beta vulgaris* var. *cruenta* e Costa (*Beta vulgaris* var. *cicla*) che deriva dalla bieta *maritima*.

### **Tecnica colturale**

Semina a spaglio o trapianto di piantine.

### **Raccolta**

La raccolta comincia dopo 60 - 90 giorni dalla semina.

### **Conservazione**

Oltre essere consumata fresca viene destinata (la radice) all'industria per l'inscatolamento o il confezionamento in contenitori di plastica sottovuoto.

### **Uso in cucina e proprietà**

Viene consumata prevalentemente lessa.

Regolano i livelli di glucosio nel sangue, rafforzano le ossa per via del contenuto di calcio, il loro contenuto di fibre favorisce il corretto lavoro dell'intestino e lo protegge dal punto di vista della prevenzione. Sono una fonte di ferro, un elemento utile e importante per mantenere in salute il sistema circolatorio, inoltre sono una fonte di luteina, un antiossidante importante per la salute degli occhi.

### **Cosa si mangia?**

Radice o foglia a seconda della varietà.

**CAMOMILLA**  
*Matricaria chamomilla*  
Asteraceae

**Origine e morfologia**

La camomilla è originaria dell'Europa, poco frequente ad altitudini superiori ai 300 - 400 m s.l.m.

È una pianta erbacea, annuale, alta 20 - 50 cm con portamento eretto e fusto sottile, radice fascicolata; foglie sessili, bipennatosette, divise in sottili lacinie. Infiorescenze a capolino, riunite in corimbi, portate da un lungo peduncolo. Ciascun fiore tubuloso ha una corolla gialla che si divide terminalmente in 5 denti, e presenta 5 stami singenesi e ovario infero con un solo ovulo basale.

**Semina/trapianto**

La camomilla comune è una pianta che ama il sole, l'aria ed il caldo viceversa non ama le correnti d'aria ed il vento eccessivo. Predilige i luoghi con inverni miti e con una buona umidità anche se non gradisce l'eccessiva umidità notturna. Una lavorazione importante del terreno è l'eliminazione della crosta superficiale ma senza fare delle lavorazioni troppo profonde che farebbero sviluppare troppo in profondità l'apparato radicale.

**Raccolta**

I fiori vanno raccolti all'inizio della fioritura, quando i capolini non sono ancora ben schiusi e sono ancora di un bel colore bianco.

E' preferibile fare la raccolta in giornate asciutte e preferibilmente la sera quando le piante sono ben asciutte e prive di rugiada per non compromettere la successiva essiccazione.

**Conservazione**

Si consiglia di riporla in vasetti di vetro ben chiusi risposti in luogo asciutto.

**Uso in cucina e proprietà**

E' notoriamente usata in cucina per preparare degli ottimi infusi che sono bevuti, è usata anche nelle confetture, nelle caramelle, nei gelati, e per aromatizzare i liquori quali ad esempio il vermouth.

La camomilla è conosciuta soprattutto per le sue proprietà antispasmodiche, e quindi rilassanti. Ma ha anche proprietà antinfiammatorie, antipiretiche, quindi in grado di abbassare la febbre, analgesiche e anti batteriche.

**Cosa si mangia?**

Fiori.

# CARCIOFO

*Cynara scolymus*

Asteraceae

## Origine e morfologia

Pianta erbacea perenne, originaria del bacino del mediterraneo, ampiamente diffusa nell'area dell'olivo.

Rizoma sotterraneo dalle cui gemme si dipartono i fusti, dai quali si sviluppa con diramazione dicotomica lo stelo florale, cilindrico e carnoso, che può raggiungere un'altezza di 1,5 m, profondamente striato longitudinalmente.

Foglie di forma molto variabile, con lamina lanceolata a margine dentato, intera nelle piante giovani o in prossimità dei capolini, lobate e più o meno incisa nella parte basale. Lamina con superficie verde grigiastro nella pagina superiore, verde cinerea nella pagina inferiore, per la presenza di una morbida e fitta peluria.

Fiori riuniti in capolino di forma molto varia, da sferica da sferoidale a conico-cilindrica, con squame da ovali a lanceolate, più o meno spinose all'estremità. Fiori tubulosi nella parte centrale del capolino e ligulati verso l'esterno. In piena fioritura le brattee divergono e lasciano emergere i fiori, tutti con corolla azzurro violaceo e pappo setoloso per favorire la disseminazione anemocora.

Il frutto è un achenio allungato a sezione quadrangolare, provvisto di pappo.

In questa specie sono state identificate tre differenti sottospecie:

- *C. cardunculus* L. var. *sylvestris* Lam. (cardo o carciofo selvatico) abbondantemente diffusa allo stato spontaneo nel bacino del mediterraneo centro-occidentale;
- *C. cardunculus* L. var. *altilis* DC. (cardo coltivato o cardo domestico);
- *C. cardunculus* L. var. *scolymus* (L.) (carciofo coltivato).

## Semina/trapianto

Trapianto, autunno-primaverile, di germogli prelevati alla base della pianta con una porzione di radice, o di ovuli (gemme) staccati alla base del fusto nel periodo estivo e averli fatti pregermogliare per formare l'apparato radicale

## Raccolta

La raccolta dei capolini è scalare, da ottobre a giugno, in relazione al tipo di coltura, varietà e zona di coltivazione.

Il cardo viene invece raccolto dopo essere stato sottoposto alla pratica della imbiancamento che inizia generalmente in ottobre e termina in gennaio. Questa tecnica è adottata per far diventare tenere le nervature centrali delle foglie.

## Conservazione

Il carciofo è molto utilizzato dall'industria conserviera sia per la produzione "al naturale" che "sott'olio".

## Uso in cucina e proprietà

I capolini, si prestano a diversi usi in cucina a seconda della varietà.

Le foglie si consumano cotte.

Sono utili per l'abbassamento di colesterolo, depurano il fegato, favoriscono la diuresi, e forniscono benefici ai reni e alla cistifellea.

## Cosa si mangia?

Infiorescenza (carciofo) e foglie (cardo).

## **CAROTA**

*Daucus carota*

Apiaceae

### **Origine e morfologia**

Di origine eurasiatica, è diffusa spontaneamente in Europa, Asia e Nord Africa. La carota coltivata, appartiene ad un gruppo con elevato polimorfismo nel quale si distingue un gruppo con caratteristiche ecologiche sinantropiche e continentali dal quale essa deriva.

Allo stato spontaneo è considerata pianta infestante che si trova preferibilmente in posti assolati, zone aride e sassose e negli ambienti ruderali.

Pianta erbacea biennale con fusto eretto, ricoperto da peli rigidi, ramoso nella parte finale

Foglie, variabilissime, a contorno lanceolato 2 - 3 pennatosette con segmenti lineari. Fiori riuniti in ombrelle di 20 - 40 raggi, con corolla di colore bianco o roseo. Frutto ovoidale, composto da due acheni addossati, ricoperto da setole subspinose.

### **Semina/trapianto**

Semina a spaglio o in file, da aprile a ottobre, (deve poi seguire il diradamento)

### **Raccolta**

Circa due mesi dopo la semina, prima che le foglie inizino a ingiallire.

### **Conservazione**

Viene lavorata anche nell'industria conserviera sottolio o nella forma più classica sott'aceto della "giardiniera".

### **Uso in cucina e proprietà**

Generalmente si consuma fresca o lessa.

Essendo ricche di betacarotene favoriscono l'abbronzatura, inoltre la ricchezza di vitamina A è un ottimo beneficio per la vista, la presenza di pectina e vitamine favoriscono l'ottimale funzionamento dell'intestino.

### **Cosa si mangia?**

Radice.

# CAVOLO

*Brassica oleracea*  
Brassicaceae

## Origine e morfologia

Pianta perenne con fusto foglioso, originaria dell'area mediterraneo - atlantico, ora estesamente coltivato anche in centro Europa.

Fusto alto 50-80 cm, legnoso alla base. Foglie basali lirato-pennatosette, molto grandi, con margine crenato; le superiori con lamina lanceolata semi amplessicauli. Fiori con corolla gialla, riuniti in racemo. Semi rotondi raccolti in una siliqua terminante con un becco

Le attuali forme coltivate derivano per selezioni avvenute indipendentemente in varie parti del bacino del Mediterraneo, dove la coltura ha cercato di fissare interpretabili come malformazioni ereditarie: ingrossamento del fusto; addensamento, arricciamento o bollosità delle foglie; accorciamento dell'infiorescenza con fiori rudimentale; riduzione del ciclo vitale a piante annuali. Le forme oggi coltivate sono innumerevoli, spesso con differenziazioni locali. Le più comuni sono :

*Brassica oleracea* var. *acephala*; cavolo nero toscano

*Brassica oleracea* var. *italica*; cavolfiore nelle varietà bianca e verde

*Brassica oleracea* var. *capitata*; cavolo cappuccio usato per la preparazione dei “crauti”

*Brassica oleracea* var. *chinensis*; cavolo cinese

*Brassica oleracea* var. *gemmifera*; cavolo di Bruxelles

*Brassica oleracea* var. *gongylodes* ; cavolo rapa

*Brassica oleracea* var. *botrytis*; broccolo

*Brassica oleracea* var. *sabauda*; verza

## Semina/trapianto

La coltivazione avviene generalmente con il trapianto di piantine a radice nuda o con pane di terra, prodotte in vivaio. Il trapianto varia a seconda della sottospecie che si desidera coltivare.

## Raccolta

La raccolta deve avvenire quando il cespo (cavolo nero) o la testa, i boccioli ascellari (cavolo di Bruxelles) hanno raggiunto le dimensioni desiderate, generalmente a 60 - 70 giorni dal trapianto nelle cultivar precoci, 70 - 90 nelle medio-precoci, oltre 90 giorni in quelle tardive. In ogni caso le teste devono essere ben compatte.

## Conservazione

Tutti si prestano all'utilizzo da fresco.

## Uso in cucina e proprietà

Può essere consumato sia crudo, quando è freschissimo, sia cotto, ad esempio nelle frittate, lesso, al forno.

Ha proprietà antinfiammatorie, è ricco di ferro, fibre, omega 3 e omega 6, ed inoltre rinforza il sistema immunitario, protegge il cuore e abbassa la pressione.

## Cosa si mangia?

Foglie, fusto (cavolo rapa).

**CECE**  
*Cicer arietinum*  
Fabaceae

**Origine e morfologia**

Originario dell'Asia, si è diffuso nel Bacino del Mediterraneo da tempi remoti.

Pianta annuale, con fusti eretti ramificati, vischiosi, alti 40 a 60 cm. Foglie imparipennate, con 5 - 7 paia di foglioline con lamina ellittica e margine denticolato. Fiori azzurrini- bianchi, solitari all'ascella delle foglie. Legume ovato oblungo, con terminazione appuntita, ricoperto di peli, contenente 1 o talora 2 semi. Tutta la pianta è verde grigiastra e pubescente per la presenza di fitti peli ghiandolari. Semi sono rotondeggianti (1 - 3 cm). A seconda delle varietà sono lisci o rugosi, angolosi, rostrati e di colore giallo, rosso o marrone.

**Semina**

Fine inverno, tra febbraio e marzo, a file distanti 0,35 - 0,40 m, (25 - 30) piante a metro quadrato.

**Raccolta**

Quattro-sei mesi dalla semina, quando la pianta è ben secca.

**Conservazione**

I legumi secchi sono facilmente attaccati dal Tonchio (coleottero specifico per ogni specie di legume). Per evitare il danno causato dal Tonchio (per i Ceci è il *Callosobruchus maculatus*) è consigliato lasciare in freezer per 2 giorni i semi, poi essicarli per alcuni giorni e conservarli in ambiente asciutto e fresco.

**Uso in cucina e proprietà**

I semi vanno consumati lessi. Possono essere trasformati in farina; classica è la farinata ligure e toscana.

Grazie alla presenza di saponine controllano i livelli di colesterolo e trigliceridi. Inoltre grazie alle fibre, proteine vegetali e vitamina C costituiscono una grossa fonte di energia.

**Cosa si mangia?**

Seme.

## **CETRIOLO**

*Cucumis sativus*

Cucurbitaceae

### **Origine e morfologia**

Pianta annuale monoica, originaria dell'India, ha fusto cilindrico rampicante, molto ramificato (fino a 4 - 5 m), provvisto di cirri opposti alle foglie.

Foglie grandi, a contorno pentagonale, ruvide al tatto, con cinque lobi profondi fino a 1/3 della lamina.

Fiori unisessuali con corolla giallo dorata

Il frutto è cilindrico, più o meno allungato, di colore verde, giallo a maturità, liscio o munito di tubercoli subspinescenti di colore scuro. I semi sono raccolti nella polpa interna bianca molto acquosa.

### **Semina**

Aprile maggio. I semi devono essere distanziati 50 - 80 cm e le piante dotate di sostegni per permettere al fusto di arrampicarsi favorendo un migliore sviluppo della pianta e una maggiore regolarità della forma del frutto.

### **Raccolta**

Giugno agosto. La produzione dei frutti è scalare e la raccolta, per il consumo alimentare, va fatta prima della maturazione.

### **Conservazione**

Va consumato fresco, ma esistono diverse varietà adatte per la conservazione in agrodolce o quelli con un frutto piccolo adatto per la conservazione sottaceto.

### **Uso in cucina e proprietà**

Viene consumato fresco e crudo, soprattutto per il suo alto contenuto di vitamine (B, A, E), sali minerali (potassio - K, fosforo- P e calcio Ca) e fibre.

E' uno degli alimenti più importanti delle diete estive.

Hanno proprietà rinfrescanti e depurative, aiutano i reni ad eliminare le tossine e i liquidi, migliorando l'attività del fegato. La polpa del cetriolo viene inoltre utilizzata come diuretico e disintossicante.

### **Cosa si mangia?**

Frutto.

**CIPOLLA**  
*Allium cepa*  
Amaryllidaceae

**Origine e morfologia**

Originaria dell'Asia mediorientale.

Esistono molte varietà di cipolle, che prendono in genere il nome dalla zona di coltivazione, dalla forma, dal colore, dalle dimensioni del bulbo, o più in generale, dal colore delle tuniche esterne che possono essere bianche, giallo-dorato o rosse.

E' una pianta erbacea biennale. Scapo florale tubuloso cilindrico con diametro massimo (2 - 3 cm) a metà altezza, terminante con un'infiorescenza sferica densa. Foglie tubulose, tutte basali. Radici superficiali alla base del bulbo. Fiori di colore bianco-giallastro, con stami che fuoriescono dal perigonio, avvolti da una spatula a 2 - 4 valve. Il frutto è una capsula.

**Semina/trapianto**

Semina diretta a fine estate per raccogliere i giovani bulbi in primavera oppure trapianto delle piantine per la raccolta dei bulbi in estate.

**Raccolta**

Essendo pianta biennale il bulbo si raccoglie entro il primo anno.

**Conservazione**

Conservare in luogo asciutto e fresco, o conservata sott'olio o più frequentemente sotto aceto.

**Uso in cucina e proprietà**

In insalata, nei condimenti sia cruda che cotta.

Contiene molti fermenti che aiutano la digestione e stimolano il metabolismo. Può essere utilizzata come antibiotico e disinfettante naturale, ma anche come diuretico e depurativo.

**Cosa si mangia?**

Fusto e foglie.

# COCOMERO

*Citrullus lanatus*

Cucurbitaceae

## **Origine e morfologia**

Il cocomero (chiamato anche anguria nelle regioni padane e melone d'acqua in quelle meridionali) è pianta originaria dell'Africa tropicale, oggi largamente diffusa in tutto il mondo, sia nella fascia tropicale che in quella temperata-calda, per i suoi grossissimi frutti pieni di una polpa molto acquosa, dolce e rinfrescante. Pianta erbacea annuale costituita da uno stelo che rapidamente si ramifica in altri steli striscianti sul terreno, lunghi fino ad alcuni metri, muniti di viticci. Le radici sono molto sviluppate soprattutto in superficie ma anche in profondità. Le foglie sono grandi, spicciolate, con lembo profondamente lobato, di colore verde grigiastro, tomentose. Di norma la pianta di cocomero è monoica, ossia porta fiori maschili e femminili separati, anche se non mancano casi di varietà andromonoiche con fiori maschili e fiori fertili ermafroditi.

## **Semina/trapianto**

Il cocomero è una buona coltura da rinnovo che, però, non dovrebbe ritornare sullo stesso terreno prima di 4 - 5 anni per ridurre i rischi di attacchi parassitari. Esige lavorazioni profonde, da eseguire per tempo nei terreni argillosi, e buon affinamento del terreno. Alla comparsa della 4° - 5° foglia si usa cimare il tralcio per favorire l'emissione di getti ascellari dai quali ottenere più frutti che, comunque, non dovrebbero essere più di 3 - 4 per pianta.

## **Raccolta**

I frutti sono pronti per la raccolta 4 mesi circa la semina, particolare attenzione deve essere fatta nell'individuare i segni della maturazione (invero non molto evidenti ai non esperti) per non raccogliere cocomeri immaturi. I sintomi più evidenti sul frutto sono: disseccamento del peduncolo e del cirro che lo accompagna, suono cupo e sordo alla percussione, scomparsa totale della pruina che ricopre il frutto immaturo. La raccolta è eseguita a mano ponendo particolare attenzione per evitare ferite o abrasioni che comprometterebbero la conservabilità del frutto.

## **Conservazione**

Deve essere conservato in un luogo fresco. Se già tagliata è bene evitare l'utilizzo di pellicola trasparente per coprirlo.

## **Uso in cucina e proprietà**

Viene consumato crudo.

Contribuisce all'idratazione, è un aiuto naturale contro le malattie cardiache ed il colesterolo cattivo. Inoltre aiuta a mantenere il peso sotto controllo e contribuisce a migliorare la qualità del sonno. Il cocomero poi, grazie al contenuto di magnesio e vitamina B6 è una grossa fonte di energia.

## **Cosa si mangia?**

Frutto.

**CORIANDOLO**  
*Coriandrum sativum*  
Apiaceae

**Origine e morfologia**

Il coriandolo è una specie erbacea annuale originaria da una vasta area geografica che si estende dall'Europa meridionale al sud est asiatico, passando anche per i Paesi Arabi e il nord Africa. I frutti prodotti da questa pianta, che di solito non supera i 50 cm di altezza, sono delle piccole capsule secche e rotondeggianti di diametro 3 - 5 mm.

**Semina/trapianto**

L'epoca di semina varia a seconda della zona di coltivazione: all'inizio della primavera nelle zone a clima temperato mentre in primavera inoltrata nelle zone a clima freddo. In ogni caso è bene seminare in zone soleggiate, utilizzando terreni sciolti, ben drenati e ad una profondità di circa 2 cm.

**Raccolta**

I frutti di coriandolo si raccolgono, nei climi mediterranei, a luglio, quando maturano ed iniziano ad assumere una colorazione marrone chiaro. Si estirpano direttamente le piante che si legano in mazzi e si mettono ad essiccare appese a testa in giù in luoghi ventilati, bui ed asciutti.

**Conservazione**

I frutti vanno conservati al buio in barattoli a tenuta ermetica.

**Uso in cucina e proprietà**

Nei paesi europei si usano esclusivamente i frutti secchi del coriandolo per il loro aroma fresco e gradevole, dolciastro e piccantino, utilizzati per aromatizzare pietanze a base di carne, pesce, insaccati, bolliti, selvaggina, sottaceti, verdure e nella preparazione di diversi liquori.

Grazie ai suoi componenti la sua azione si esplica come antisettico, antispasmodico, stimolante, digestivo e carminativo, ovvero riduce la flatulenza.

**Cosa si mangia?**

In Occidente solo i frutti, in Oriente si mangiano anche le foglie tritate ed utilizzate come prezzemolo.

**CUMINO**  
*Cuminum cyminum*  
Apiaceae

**Origine e morfologia**

Il cumino, con i suoi piccoli semi scuri a forma di goccia, è una spezia che, nonostante le origini incerte, è stata utilizzata fin dall'antichità in tutto il bacino del Mediterraneo e in Asia.

Presentano una forma allungata e sono di colore marrone, con sfumature dorate.

**Semina/trapianto**

La coltivazione del cumino richiede temperature molto elevate. Il periodo migliore per la semina è la primavera, verso il mese di maggio. Vengono effettuati dei solchi con una profondità di circa 5 cm e distanziati di almeno 30 cm vengono collocati a intervalli di 40 cm 2 - 3 semi. Dopodiché non appena le piantine avranno raggiunto un'altezza di 5 - 7 cm dovranno essere diradate in modo da lasciare soltanto una pianta ogni 40 cm circa. Volendo è possibile trapiantare altrove le piantine diradate.

**Raccolta**

La raccolta delle ombrelle si effettua non appena assumono una colorazione gialla, in genere verso luglio-settembre. Si consiglia di recidere le ombrelle intere e di lasciarle essiccare in un luogo asciutto, ma non alla luce solare diretta. I semi potranno quindi essere raccolti battendo le ombrelle o sfregandole con le mani.

**Conservazione**

I semi raccolti e separati da impurità possono essere conservati in barattoli di vetro.

**Uso in cucina e proprietà**

Può essere consumato crudo, tostato, come spezia o come infuso.

È una spezia ricca di ferro, riduce il colesterolo e i trigliceridi, contrasta l'osteoporosi. Inoltre migliora la digestione e stimola le difese immunitarie. Inoltre i semi masticati combattono l'alitosi.

**Cosa si mangia?**

Frutti, sia sotto la forma di semi interi sia come spezia macinata.

**Curiosità**

Secondo diverse culture questa spezia sarebbe in grado di fornire protezione contro il malocchio, propiziando l'amore eterno. Inoltre secondo la dottrina taoista il seme del cumino sarebbe in grado di insegnare la *canzone dell'acqua*, ovvero la capacità di farsi nuvola, pioggia e neve rimanendo fedele a se stessi.

# FAVA, FAVINO, FAVETTA

Vicia faba

Sinonimo: Faba vulgaris

## Origine e morfologia

Originaria delle regioni nordafricane del bacino del Mediterraneo e diffusa poi in tutta l'area mediterranea e nel Vicino Oriente.

Pianta annuale con apparato radicale fittonante, molto ramificato nella porzione superiore dove generalmente sono ospitati specifici batteri azotofissatori *Rhizobium leguminosarum*.

Fusto molto robusto, a sezione quadrangolare, cavo, ramificato alla base, alto 70 a 120 cm.

Foglie glauche, stipolate, imparipennate, con 2 - 6 foglioline ellittiche).

Fiori con vessillo ondulato, di colore bianco striato di nero e ali bianco o violacee con macchia nera; raccolti in brevi racemi di 1 - 6 fiori che si sviluppano all'ascella delle foglie.

Fecondazione autogama

Il frutto è un legume allungato, cilindrico o appiattito, terminante a punta, eretto o pendulo; contiene da 5 a 10 semi appiattiti (2 - 3 cm), con ilo evidente, inizialmente verdi e di colore

più scuro (dal nocciola al bruno) a maturità.

Nell'ambito della specie coltivata vengono distinte tre varietà botaniche in base alla dimensione dei semi:

- *Vicia faba* var. *minor* Beck, detta comunemente **favino**, con baccello clavato e corto; è utilizzata come foraggio o sovescio;
- *Vicia faba* var. *equina* Pers., detta comunemente **favetta**, con baccello clavato e allungato; è utilizzata come foraggera e per la produzione di seme inscatolato o surgelato;
- *Vicia faba* var. *major* Harz. con semi grossi, baccello lungo 15 - 25 cm, penduli e appiattiti che contengono 5 - 10 semi. Appartengono a questa sottospecie le cultivar da orto.

## Semina/trapianto

Si semina in autunno in modo che le piantine abbiano raggiunto lo stadio di 3 - 5 foglie prima dell'arrivo del freddo invernale. Può essere seminata anche a fine inverno, ma presto, in modo da anticipare le siccità estive.

## Raccolta

Giugno - luglio.

Per il consumo fresco la raccolta va fatta quando il baccello è ancora verde. Per la surgelazione e l'inscatolamento il seme viene raccolto prima della maturazione, mentre per il seme secco la raccolta va fatta quando la pianta è completamente secca.

## Conservazione

Si possono conservare in congelatore o farle essiccare.

## Uso in cucina e proprietà

Si consuma il baccello fresco o seme generalmente cotto.

Le fave abbassano il colesterolo e aiutano a perdere peso grazie al contenuto di fibre e proteine vegetali. Inoltre prevengono il diabete, l'artrite e l'osteoporosi, e grazie alla vitamina A rendono la pelle luminosa.

## Cosa si mangia?

Frutto e seme.

**FINOCCHIO**  
*Foeniculum vulgare*  
Apiaceae

**Origine e morfologia**

Il finocchio, originario dell'Asia Minore e delle regioni mediterranee.

Pianta erbacea biennale, fusto cilindrico, ramoso. Foglie pennatosette divise in lacinie capillari molli; picciolo con ampie guaine avvolgente il fusto.

Fiori di piccole dimensioni, con 5 petali gialli, riuniti in ombrelle composte.

I frutti sono degli acheni leggermente schiacciati, con costolature longitudinali.

Le ombrelle gialle dei fiori del finocchio si aprono in giugno; vanno eliminate se si vuol evitare che le foglie assumano un sapore amaro.

**Semina/trapianto**

Semina diretta, tra metà giugno e metà agosto, o trapianto di piantine tra luglio e agosto.

**Raccolta**

In autunno da settembre a novembre.

**Conservazione**

Le foglie si consumano fresche appena raccolte. I semi possono essere conservati secchi e usati per tisane, e aromatizzanti in svariati usi.

**Uso in cucina e proprietà**

Foglia; in particolare la parte basale imbiancata e i semi, sia cotti che crudi.

Rinforzano le ossa, e sono utili per crampi e stanchezza, regolano il funzionamento della vista, mantengono la pelle sana. Il finocchio, inoltre, costituisce un ottimo rimedio per i problemi di digestione, in quanto contrasta i processi fermentativi che avvengono nell'intestino crasso e contribuisce all'eliminazione dell'aria che si accumula nello stomaco e nell'intestino.

**Cosa si mangia?**

Foglie (grumolo), semi.

**ISSOPO**  
*Hyssopus officinalis*  
Lamiaceae

**Origine e morfologia**

Originario dell'Europa del sud e dell'Asia occidentale e cresce spontaneamente in prevalenza nelle zone montane dell'Italia del nord fino ai 1200 m di altitudine.

E' un suffrutice, con portamento cespuglioso ed altezza variabile dai 50 agli 80 cm. Le foglie lunghe circa 3 cm, sono lanceolate, opposte, sessili, unite all'ascella da un fascetto di foglie più piccole. I fiori compaiono in estate, ravvicinati nella parte alta dei rametti formanti una infiorescenza a spiga unilaterale; hanno colorazione variabile dal blu al violetto.

**Semina/trapianto**

L'issopo è una pianta molto rustica che si adatta abbastanza bene alle diverse situazioni pedoclimatiche resistendo anche alle basse temperature. E' una pianta che cresce bene anche in vaso pertanto può essere allevata con successo anche in casa purché sia posizionata al sole.

**Raccolta**

I fiori vanno raccolti all'inizio della fioritura, quindi nel periodo estivo (luglio - agosto) perchè se raccolti in questo momento, hanno il maggior contenuto di oli essenziali così come le foglie.

**Conservazione**

Una volta raccolti possono essere subito essiccati in luoghi ventilati e bui e conservati all'asciutto in sacchetti di carta all'interno di vasi chiusi ermeticamente.

**Uso in cucina e proprietà**

Si utilizzano le foglie, ma per decorare i piatti possono essere utilizzati anche i fiori.

In fitoterapia si utilizza per sedare la tosse e per gli attacchi d'asma. Ha un'azione diuretica e antisettica, utile nelle infezioni batteriche e per curare la cistite.

**Cosa si mangia?**

Foglie.

## **LENTICCHIA**

*Lens culinaris*

Fabaceae

### **Origine e morfologia**

Originaria dell'Asia Minore, Asia Centrale e Caucaso.

Pianta annuale con stelo dritto debolmente peloso, ramificato, alto 20 - 50 cm.

Foglie alterne, composte, imparipennate con 4 - 7 coppie di segmenti strettamente ellittici, terminanti con un viticcio.

Fiori riuniti in piccoli grappoli da due a quattro fiori con corolla blu o bianca,

I frutti sono dei baccelli ovoidali, molto corti, contenenti 1 - 3 semi dalla caratteristica forma a lente leggermente biconvessa. Il colore dei semi varia secondo le varietà : verde chiaro, giallo, rosa, verde scuro, bruno, violaceo.

### **Semina/trapianto**

E' preferibile la semina autunnale contemporaneamente al frumento; raramente anche in primavera.

### **Conservazione**

Vanno conservate in barattoli ermetici. Se sono crude non vanno conservate sottovuoto, se invece sono cotte si.

### **Uso in cucina e proprietà**

Tra i vari parassiti che attaccano i semi delle leguminose, particolarmente dannoso per la lenticchia con semi grossi è il coleottero *Laria lentis*.

La Lenticchia, come tutti i legumi, è indicata nella stitichezza atonica. ricca di proteine, zuccheri, ferro e fosforo.

### **Cosa si mangia?**

Il seme maturo ed essiccato è largamente impiegato nell'alimentazione come minestra o come contorno, o componente di piatti tipici regionali a base di carni in umido.

# LIMONE

*Citrus Limon*  
Rutaceae

## **Origine e morfologia**

L'origine del limone è tuttora poco chiara, anche se è verosimile pensare che i primi alberi siano stati coltivati in Assam (una regione nel nord-est dell'India), nel nord della Birmania e in Cina. Uno studio genetico sull'origine del limone ha concluso che potrebbe essere un ibrido tra l'arancio amaro ed il **cedro**. Il limone è un albero che raggiunge dai 3 ai 6 metri di altezza. I germogli ed i petali sono bianchi e violetti. Il frutto è giallo all'esterno e quasi incolore all'interno, di forma sferica fino ad ovale, spesso con una protuberanza all'apice ed appuntito all'altra estremità.

La buccia può essere molto ruvida fino a liscia, più o meno foderata all'interno con una massa bianca spugnosa detta albedo.

## **Semina/trapianto**

Il limone è una pianta che ama i climi temperato-caldi, non troppo piovosi e con temperature, come detto, comprese fra i 12 e i 38 °C circa; mal sopporta, se non per periodi di tempo piuttosto brevi, temperature inferiori ai 3 °C. Anche i venti forti e duraturi possono danneggiare la pianta di limone provocando il disseccamento di foglie e giovani germogli.

Le piante di limone prediligono i terreni sciolti o a medio impasto, dotati di buon drenaggio, ben concimati, fertili e profondi.

## **Raccolta**

I limoni vanno raccolti all'occorrenza e possono stare molto a lungo sull'albero (anche due mesi), ma in caso siano troppi sulla pianta, si raccolgono i vecchi per lasciare maturare i nuovi. Si consiglia di alleggerire la pianta dai frutti in pre-fioritura, lasciando solo il 30% degli stessi sulla pianta.

## **Conservazione**

Si conserva in frigo, la buccia si può grattugiare e conservare in freezer in un contenitore ermetico, oppure si può cuocere facendola essiccare e riponendola poi nei sacchetti per alimenti.

## **Uso in cucina e proprietà**

Si utilizza solitamente il succo del limone o la scorza.

Agisce da depurativo per il fegato e l'intestino, previene e cura influenza, tosse e mal di gola, aiuta a contrastare i sintomi delle allergie e combatte l'acidità di stomaco.

## **Cosa si mangia?**

Frutto.

## **MALVA**

*Malva sylvestris* (Varie specie)

Malvaceae

### **Origine e morfologia**

Questa pianta, di origine mediterranea, è stata decantata già nel VIII sec. a.C. quando i germogli venivano presentati sulle mense dei dignitari.

Questa pianta presenta steli alti 60 - 80 cm, coperti da una sottile peluria. È una pianta annuale o pluriennale a secondo della zona climatica più o meno rigida.

### **Semina/trapianto**

La coltivazione si effettua praticando dei piccoli solchi di 3 - 4 cm di profondità, collocando 2 - 3 semi a distanza di almeno 30 cm gli uni dagli altri. Quando le piantine avranno raggiunto un'altezza di 8 - 12 cm andranno diradate lasciando soltanto una pianta per buca.

### **Raccolta**

I fiori vanno recisi alla base del bocciolo, le foglie staccate dalla pianta senza il peduncolo.

### **Conservazione**

Le foglie si lasciano essiccare all'ombra e poi si conservano in buste di carta, mentre i fiori si conservano in vasi di vetro al riparo dalla luce diretta.

### **Uso in cucina e proprietà**

Le foglie e i fiori vengono mangiati sia crudi che cotti.

Ha proprietà lassative, antiflogistiche, emollienti, bechiche (in grado di alleviare la tosse), oftalmiche (in grado di curare disturbi oculistici).

### **Cosa si mangia?**

Foglie.

### **Curiosità**

Pitagora sosteneva che la malva dovesse essere mangiata ogni giorno per calmare le passioni e purificare la mente.

Le contadine del secolo scorso di alcune regioni, mettevano dei fiori di malva nel corredo della sposa perché si diceva aiutassero a conservare la bellezza anche con l'avanzare dell'età.

# MELOGRANO

*Punica granatum*

Lytraceae

## Origine e morfologia

Pianta originaria dell'area himalayana che va dall'Iran alla zona dell'India settentrionale. È presente da epoca preistorica nell'area costiera del Mediterraneo

Piccolo albero, con portamento cespuglioso se inselvatichito. Corteccia liscia, desquamantesi longitudinalmente. Foglie, lucide, oblanceolate (2 x 5 cm) a margine intero, coriacee, spesso arrotondate all'apice. Fiori subsessuli, con ovario infero e calice coriaceo, persistente fino alla maturazione del frutto. Corolla formata da sei petali, di colore rosso nella specie selvatica, rosa o bianchi in alcune specie coltivate.

Il frutto è una bacca, di forma rotonda o leggermente allungata di consistenza coriacea (diametro 5 - 12 cm). Dimensioni e forma dipendono molto dalla varietà e del metodo di coltivazione.

Il frutto ha diverse partizioni interne dove sono raccolti i semi, (arilli) di colore rosso, in alcune varietà sono circondati da una polpa traslucida colorata dal bianco al rosso rubino, più o meno acidula e, nelle varietà a frutto commestibile dolce e profumata

## Semina/trapianto

La semina del melograno può essere fatto nel periodo primaverile oppure in quello autunnale scegliendo delle giornate soleggiate. La pianta di melograno per uno sviluppo ottimale necessita di temperature media durante il giorno che vanno da circa 20 a 25 gradi. Per il terreno, il melograno si adatta bene a substrati pesanti come i terreni prevalentemente argillosi.

## Raccolta

La raccolta delle melagrane va effettuata quando il colore esterno della buccia è rosso intenso o giallo. Indicativamente può iniziare dal mese di ottobre e durare per tutto il mese di novembre. Per la raccolta è bene dotarsi di cesoie con cui tagliare i gambi poiché essendo lignificati si rischierebbe di danneggiare la pianta e il frutto stesso.

## Conservazione

I frutti raccolti possono essere conservati per 4 - 8 settimane tenuti in un luogo asciutto a temperature di circa 5 gradi.

## Uso in cucina e proprietà

Generalmente si consuma crudo, ma si può consumare cotto all'interno di alcuni piatti.

Depura l'organismo, stimola la diuresi ed è benefico per il sistema immunitario.

## Cosa si mangia?

Frutto e semi.

## Curiosità

Dal nome del frutto "granata" trae origine il sostantivo con cui, originariamente e ancora oggi nel linguaggio comune, viene indicata l'attuale [bomba a mano](#) che, similmente a una melagrana, nelle sue prime forme era costituita da un guscio rotondeggiante contenente un grande numero di pallini di metallo che, in seguito all'esplosione dell'ordigno, venivano proiettati all'intorno per arrecare danni e ferite ai soldati avversari.

## **MELONE**

*Cucumis melo*

Cucurbitaceae

### **Origine e Morfologia**

Originario dell'Africa, Il Melone è oggi diffuso in tutto il mondo per i suoi frutti rotondeggianti, dolci e profumati. Il melone è una Cucurbitacea annuale costituita da un fusto principale strisciante, che si ramifica e, grazie ai viticci, può diventare rampicante, se fornito di sostegni.

Le foglie sono arrotondate, reniformi o divise in lobi, ruvide al tatto. Le radici sono molto sviluppate in superficie, ma scendono molto anche in profondità. La pianta di melone è di norma monoica: prima si sviluppano fiori maschili, poi i fiori femminili; però non sono rari i tipi andromonoici con fiori maschili e fiori ermafroditi. Il frutto è un peponide di notevoli dimensioni e peso (1 - 4 Kg) costituito da un epicarpo ("buccia") saldato a un mesocarpo carnoso che costituisce la parte edule, al cui interno si forma una cavità riempita da una massa spugnosa e flaccida nella quale sono inseriti numerosi semi. Questi sono allungati, appuntiti ad un'estremità, bianchi, di peso variabile da 20 a 70 mg.

### **Semina**

Le esigenze ambientali del melone sono elevate: esige alte temperature, teme l'eccessiva umidità, vuole terreno profondo e perfettamente drenato. La semina si fa in primavera avanzata (aprile - maggio), quando la temperatura ha raggiunto i 14 - 15 °C. Un intervento sulla pianta finora considerato necessario è la cimatura con cui lo stelo principale prima e gli steli secondari poi vengono spuntati opportunamente, lasciando 2 - 4 foglie; in questo modo si favorisce e si anticipa l'emissione dei fiori femminili.

### **Raccolta**

La raccolta inizia indicativamente 90 - 110 giorni dopo la semina e prosegue scalarmente per 15 - 30 giorni. I meloni vanno raccolti ad uno stadio di sviluppo ben preciso perché un ritardo compromette la serbevolezza, un anticipo compromette la qualità. Segni visibili della maturazione sono il distacco del peduncolo del frutto, la comparsa di screpolature concentriche intorno al peduncolo e la scomparsa della peluria dal peduncolo.

### **Conservazione**

I frutti raccolti nelle ore calde dovrebbero essere pre refrigerati con acqua fredda; per i cantalupi e i retati, la conservazione non ha senso perché il loro destino è il consumo immediato.

### **Uso in cucina e proprietà**

Solitamente viene consumato crudo, ma può essere cotto per ottenere marmellate e composte. Aiuta a prevenire la disidratazione, inoltre Il melone si è rivelato anche un ottimo alleato di bellezza. In cosmesi viene utilizzato sotto forma di maschera che tonifica la pelle, rendendola morbida e vellutata.

### **Cosa si mangia?**

Frutto.

# **MENTA**

*Mentha* (Varie specie)  
Lamiaceae

## **Origine e morfologia**

Il genere *Mentha* comprende piante originarie dell'Europa la cui coltivazione iniziò nel 1750 in Inghilterra nella contea di Mitcham (Surrey) e da lì si è diffusa in Asia, in nord America ed in Australia ed oggi è una pianta diffusa in tutto il mondo e coltivata nei paesi a clima temperato, raramente nei paesi a clima tropicale.

E' una pianta erbacea perenne stolonifera con radici rizomatose che si sviluppano profondamente nel terreno.

E' un genere polimorfo, vale a dire di aspetto molto variabile a seconda della specie. Il fusto ha lunghezza variabile da 30 cm fino a un metro, le foglie contengono delle ghiandole ricche di oli essenziali.

## **Semina/trapianto**

La menta è una pianta che vive bene in diversi climi tanto che si può trovare dall'Alaska al Kenya ma è più frequente dove la primavera è fredda e umida e l'estate è calda e asciutta. Da qui ne deriva che può crescere sia in pieno sole che in zone ombreggiate anche se i luoghi molto luminosi favoriscono una maggiore formazione di oli essenziali così come i giorni lunghi.

La quantità di oli essenziali è influenzata positivamente dalle temperature: maggiore è la temperatura, maggiore sarà la produzione di oli essenziali.

## **Raccolta**

Le foglie di menta si possono raccogliere tutto l'anno anche se raccolte al momento della piena fioritura, per lo più nel mese di agosto, hanno il maggior contenuto di oli essenziali e di mentolo libero e un basso contenuto in mentone che conferisce un odore aspro.

## **Conservazione**

Viene consumata subito, oppure viene lasciata essiccare poiché mantiene lo stesso aroma anche da secca.

## **Uso in cucina e proprietà**

Viene usata come pianta aromatica.

Ha proprietà cicatrizzanti e disinfettanti, è utile in caso di disturbi gastro-intestinali, aiuta il funzionamento del fegato e favorisce la digestione. Inoltre ha proprietà sedative e spasmodiche e questo aiuta a calmare la tosse e il raffreddore.

## **Cosa si mangia?**

Foglia.

**OLIVO**  
*Olea europaea*  
Oleaceae

**Origine e Morfologia**

L'Olivo coltivato è un albero sempreverde che deriva dalla pianta selvatica Olivastro, alla quale tende a regredire se viene lasciato inselvaticare. È originario del Vicino Oriente, ora diffuso in tutta la Regione Mediterranea. Appartiene alla famiglia delle Oleacee.

È una pianta molto longeva che in condizioni climatiche favorevoli può vivere per più secoli.

Fusto cilindrico, contorto e irregolare con il progredire dell'età. Corteccia grigia, verdastra e con striature longitudinali nei rami giovani.

Le foglie semplici con picciolo corto, opposte, coriacee, ellittico-lanceolate con margine intero spesso revoluti. La pagina superiore della lamina fogliare è lucida, mentre quella inferiore è di colore bianco-argenteo.

Fiore ermafrodita con corolla formata da 4 petali bianchi (4 - 5 mm), riunito in piccoli grappoli di 10 - 15 elementi.

Frutto globoso - drupa - di forma e dimensioni diverse a seconda della varietà, che contiene un unico seme.

**Semina/trapianto**

In primavera si mettono a dimora le piantine della varietà desiderata, prodotte da seme in vivaio, ma innestate.

**Raccolta**

Dipende dalla varietà e dalle condizioni climatiche. Dove le temperature sono più miti, sud Italia e Sicilia, la raccolta va da ottobre a dicembre. Mentre al nord è bene anticiparla.

**Conservazione**

Esistono tanti modi per conservare le olive, ma il più diffuso è la salamoia.

Il frutto viene macinato e premuto per ottenere olio alimentare.

Nell'antica Roma la produzione di olio, inizialmente era destinata all'illuminazione, solo successivamente venne usato per l'estetica e per l'alimentazione.

**Uso in cucina e proprietà**

Condimento per verdure e minestre e per la conservazione di molti prodotti alimentari.

Difende dalle infezioni, sostiene il sistema immunitario, agisce positivamente sul sistema cardiovascolare aumentando l'elasticità delle arterie, e ha proprietà antiossidanti, antinfiammatorie ed energizzanti.

**Cosa si mangia?**

Frutto o derivati (olio, pasta di olive).

## **ORIGANO**

*Origanum Vulgare* (Varie specie)

Lamiaceae

### **Origine e morfologia**

Originario dell'Europa e delle regioni centrali e meridionali dell'Asia

È un'erba perenne, legnosa alla base, con fusti eretti (30 - 50 cm), con peli patenti e arrossato in alto.

Foglie opposte, picciolate, lamina intera, lanceolata, con margine dentato. Fiori di colore rosa porporino, sessili, riuniti in dense infiorescenze corimbose ascellate da brattee violacee e portati in infiorescenze erette. La fioritura avviene in luglio-settembre

Erbacea perenne, alta fino a 80 cm, ha foglie verde scuro, opposte, ovato-lanceolate, speziate. I fiori, rosei o violacei, sono riuniti corimbi globosi.

### **Semina/trapianto**

Può essere propagato per semina (da effettuare in primavera) o per divisione delle piante accestite (in primavera o dopo la fioritura).

### **Raccolta**

All'inizio della fioritura vengono raccolte le foglie e le infiorescenze.

### **Conservazione**

Le parti raccolte vanno essiccate in luogo ombroso e ventilato.

### **Uso in cucina e proprietà**

È un'importante pianta nella tradizione culinaria italiana (ad esempio, è usato sulla pizza) e in molti altri piatti mediterranei.

Ha proprietà antinfiammatorie e antisettiche, inoltre le proprietà antifungine lo rendono un rimedio efficace contro i parassiti intestinali.

### **Cosa si mangia?**

Foglie e fiori.

**PEPE**  
*Pepe nigrum*  
Piperaceae

**Origine e morfologia**

Il pepe, originario dell'india, arrivò nel mondo occidentale circa duemilacinquecento anni fa.

É un albero perenne che può arrivare a quattro metri di altezza, simile a una liana con un fusto sottile e legnoso. Ha foglie alterne, coriacee, ovali, lunghe 5 - 10 centimetri e larghe da 3 a 6. I fiori sono piccoli e sbocciano su un gambo pendulo, lungo circa 8 - 12 centimetri, legato all'attaccatura delle foglie. Le infiorescenze portano fiori sessili. I frutti, circa 20 - 40 su ogni spiga) contengono ciascuno un unico seme, che rappresenta di fatto la parte più consistente e aromatica del frutto.

**Semina/trapianto**

E' una pianta dei climi tropicali che si coltiva bene ad altitudini inferiori ai 1000 m s.l.m. Ama il caldo, temperature medie ottimali sono tra i 25 - 30°C, la luce, una elevata umidità, umidità ottimale tra il 60 - 90%, ed un'ottima ventilazione.

Cresce bene in terreni alluvionali, fertili, ricchi di sostanza organica e molto ben drenati in quanto i ristagni idrici oltre a non essere tollerati sono causa di marciumi radicali. Sono da evitare terreni argillosi, pesanti.

**Raccolta**

La raccolta viene fatta manualmente quando le bacche sono acerbe ed hanno una colorazione verde-giallastra per ottenere il granulo nero o quando il 75% delle bacche sono mature per ottenere quello bianco.

**Conservazione**

Si conserva in un luogo fresco e al riparo dalla luce.

**Uso in cucina e proprietà**

Viene utilizzato per aromatizzare il cibo. Si consiglia di macinarlo al momento, in quanto perde il suo aroma con la macinazione.

Favorisce la digestione e stimola il metabolismo, è un antidepressivo naturale. Oltre a ciò contribuisce alla depurazione dell'organismo, toglie il gonfiore e diminuisce il dolore con impacchi freddi.

**Cosa si mangia?**

Frutto.

## **PREZZEMOLO**

*Petroselinum crispum*

Apiaceae

### **Origine e morfologia**

Originario del Sud Europa, il prezzemolo iniziò a essere usato più di 2000 anni fa. I greci lo consideravano in primo luogo un medicinale, e solo successivamente una pianta con usi culinari.

E' una pianta biennale se coltivata, perenne se allo stato spontaneo.

La pianta è provvista di fusti eretti, tubolari che possono raggiungere i 70 cm di altezza e radice a fittone ingrossata e carnosa. Le foglie, portate da dei lunghi piccioli, sono dentate e suddivise in tre segmenti e di forma leggermente triangolare. I fiori del prezzemolo che compaiono al secondo anno di coltivazione.

### **Semina/trapianto**

Per un suo sviluppo ottimale le temperature dovrebbero essere comprese tra i 15 e i 21 °C; temperature sotto lo 0 o superiori ai 35 °C non sono tollerate. Si preferisce un terreno fertile e a medio impasto.

### **Raccolta**

La raccolta del prezzemolo avviene a scalare durante quasi tutto il corso dell'anno; essa viene fatta tagliando le foglie più sviluppate oppure recidendo le parti aeree a poca distanza dal suolo effettuando più tagli durante l'anno.

### **Conservazione**

Le foglie vanno consumate fresche o congelate, essiccate perderebbero l'aroma. Le radici possono invece essere essiccate e conservate in barattoli di vetro.

### **Uso in cucina e proprietà**

Si usa a fine cottura per non compromettere l'aroma.

La radice ha proprietà diuretiche, ed è un ottimo alleato per coliche renali e ritenzione idrica. Mentre le foglie possono essere utilizzate per la pelle, in caso di punture di api e vespe, e per le contusioni. I semi invece aiutano la digestione, calmano la tosse e migliorano la circolazione sanguigna.

### **Cosa si mangia?**

Foglie, semi e radici.

## **PORRO**

*Allium ampeloprasum*

Amaryllidaceae

### **Origine e morfologia**

Il porro è una bulbifera perenne, originaria della regione mediterranea

La pianta coltivata *Allium porrum*, è una varietà della specie spontanea *Allium ampeloprasum*.

La specie spontanea si presenta con un bulbo ovoidale, ricoperto di tuniche membranose, indurite e gialle quelle esterne, bianche e tenere le interne. Alla base del bulbo sono presenti dei bulbilli a forma di elmetto con apice acuto. Foglie lineari, avvolgenti la parte inferiore dello scapo; carenate, con margini scabrosi. Alla maturità della pianta le foglie si presentano marcescenti. Scapo cilindrico, alto anche 1 m, avvolto dalle foglie fino a 1/3 - 1/2 dell'altezza. All'estremità superiore è posta una densa infiorescenza globosa avvolta da una spatula membranosa, ad una sola valva, appuntita, che casca al momento della fioritura. I fiori sono portati da lunghi peduncoli rosa, con perianzio a 6 tepali di colore variabile dal bianco al rosa spesso con stria mediana color porpora o verdognola. Il frutto è una capsula con semi triangolari.

### **Semina/trapianto**

Le piantine prodotte in semenzaio devono essere rinvigorite (trapiantate, sempre in ambiente protetto) per favorire lo sviluppo delle radici, prima del trapianto in campo. Il trapianto avviene da aprile a luglio-agosto.

### **Raccolta**

La raccolta può essere già fatta nell'agosto del primo anno, per quelle trapiantate in aprile, ed essere prolungata fino al maggio dell'anno successivo.

### **Conservazione**

È un prodotto che va consumato fresco (dopo la raccolta può essere conservato anche una settimana mantenendosi fresco).

### **Uso in cucina e proprietà**

In insalata o in veri altri modi cotti, sia come condimento che per primi e secondi piatti.

Depura l'organismo agendo anche come rimineralizzante, grazie alla presenza di sali minerali, in particolare ferro, magnesio, calcio e potassio.

### **Cosa si mangia?**

Fusto.

**Curiosità:** Pare che Nerone avesse l'abitudine prima delle sue esibizioni canore, di consumare i porri, per schiarire la voce.

# **RADICCHIO**

*Cichorium intybus*

Asteraceae

## **Origine e morfologia**

La pianta selvatica è cosmopolita .

Pianta perenne con rizoma ingrossato che prosegue verso il basso con una radice affusolata e fittonante. Il fusto fiorale si sviluppa dal secondo anno. Cilindrico flessuoso cavo, ispido per sottili peli rivolti verso il basso, solcato, ramoso alla sommità, con rami rigidi divaricati. Foglie basali raggruppate in rosetta, oblanceolate irregolarmente pennato partite; foglie cauline, lanceolate sessili o amplessicauli.

Fiori tutti ligulati, di colore azzurro, riuniti in capolini, sessili o pedunculati, con involucri cilindrico. Il frutto è un achenio ovoidale angoloso (3 - 5 spigoli) e allungato, terminante con una coroncina di squame

Da questa specie selvatica sono derivate molte varietà e sottospecie; visto l'elevato numero, forma e colore non si riportano i diversi nomi.

## **Semina/trapianto**

L'epoca e le modalità di esecuzione della semina sono diverse a seconda del tipo di cicoria e del prodotto che si vuole ottenere. Le varietà a foglia verde o da taglio si seminano in file o a spaglio dalla primavera all'autunno, Quelle a foglie colorate da giugno a agosto (trapianto di pianticelle) e raccolta autunnale-invernale, mentre quelle da foglia a stelo si seminano a fine estate per la raccolta autunno-invernale.

## **Raccolta**

Per il radicchio classico invece, dopo 60 giorni andrà fatta la procedura dell'imbiancamento per circa 20 giorni. Questa procedura consiste nel togliere la luce alla pianta per far sviluppare le parti bianche caratteristiche di questo ortaggio. Si può sia coprire le piante con teli scuri sia estirparle e lasciarle al buio per 20 giorni. Dopo l'imbiancamento basterà togliere le foglie più esterne e il radicchio è pronto per essere consumato.

## **Conservazione**

Il radicchio da foglia si consuma fresco (insalate), mentre quello da taglio può essere conservato in congelatore dopo bollitura.

## **Uso in cucina e proprietà**

Sia cotto che crudo. In cucina le rosette basali vengono mangiate anche crude in insalata ma è più usuale la cottura da sola o con altre erbe condite poi con olio e limone. Compare nelle zuppe, più raramente nelle torte salate.

È un naturale disintossicante e diuretico, ricco di fibre favorisce il funzionamento dell'intestino, ed è utile al rafforzamento del sistema immunitario.

## **Cosa si mangia?**

Foglia.

**RAPA**  
*Brassica rapa rapa*  
Brassicaceae

**Origine e morfologia**

Specie mediterranea, con diverse varietà coltivate

La pianta annuale o biennale; si presenta con morfologia diversa a seconda della parte destinata all'alimentazione

Fusto eretto, ramoso alto 50 - 60 cm. Foglie basali lirate con segmento apicale arrotondato e 1 - 3 coppie di segmenti laterali ; margine irregolare. La varietà *rapa* ha radice ingrossata. Fusto e foglie sono spesso ricoperte da una pruina cerosa. Fiori con 4 petali gialli portati in un racemo ombrelliforme nella fase giovanile che assume un portamento allungato a maturità. Semi rotondi contenuti in una siliqua con becco terminale.

**Semina/trapianto**

La semina e il trapianto variano a seconda delle varietà.

**Raccolta**

In funzione della parte utilizzata.

Le cime di rapa devono essere raccolte prima dell'apertura dei fiori.

I semi per la trasformazione in olio a completa maturazione.

**Conservazione**

La radice si consuma fresca o nelle conserve alimentari sotto aceto (componente principale della classica giardiniera).

Foglie e infiorescenze vanno consumate fresche.

I semi trasformati in olio.

**Uso in cucina e proprietà**

Radice , foglie e infiorescenze vanno tutte consumate cotte.

La vitamina B9 è assunto in gravidanza per prevenire malattie nel nascituro. Inoltre la presenza di vitamina A aiuta la vista. Sia il tubero che le sue foglie sono ricchi di antiossidanti.

**Cosa si mangia?**

Radice. *Brassica rapa* subsp. *rapa*; rapa comune

Infiorescenze e foglie. *Brassica rapa* subsp. *sylvestris*, cima di rapa

Semi (olio). *Brassica rapa* subsp. *campestris*; ravizzone

**ROSMARINO**  
*Rosmarinus officinalis*  
Lamiaceae

**Origine e morfologia**

Originario dell'Europa, Asia e Africa, ora spontaneizzato nelle zone litoranee e garighe della macchia mediterranea.

Pianta legnosa con portamento cespuglioso, rami prostrati o ascendenti, che raggiunge i 50 - 150 cm di altezza. Corteccia bruno chiara, sottile, desquamantesi longitudinalmente. Rami giovani a sezione quadrangolare, di colore grigio-verde ricoperti di fitta peluria.

Foglie sessili, sempreverdi, persistenti e coriacee, lineari-lanceolate e revolute sul bordo verso la pagina inferiore della lamina (lunghe 2 - 3 cm e larghe 1 - 3 mm), di colore verde cupo lucente sulla pagina superiore, biancastre su quella inferiore per la presenza di densa peluria bianca e ricche di ghiandole oleifere. Sono numerosissime sui rametti.

Fiori sessili e piccoli, riuniti in racemi all'ascella di foglie; corolla bilabiata di colore azzurro chiaro, lilla o raramente bianca, con labbro superiore bilobo e quello inferiore trilobo; dal tubo corollino fuoriescono due stami.

**Semina/trapianto**

Si moltiplica facilmente per talea di nuovi getti piantati per almeno 2/3 della loro lunghezza in un miscuglio di torba e sabbia, mantenuta sempre umida.

Semina in aprile-maggio e trapianto in settembre o nella primavera successiva.

**Raccolta**

Durante tutto l'anno, ma è nella primavera e nell'estate che le foglie contengono maggiore quantità di oli essenziali.

**Conservazione**

Foglie essiccate.

**Uso in cucina e proprietà**

Le foglie, fresche o essiccate come aroma e per infusi digestivi.

I fiori sono particolarmente melliferi.

Agisce come antispastico e antidolorifico, ha proprietà antisetliche, antiossidanti e antimutagene. Inoltre è un ottimo tonico generale, ed un ottimo stimolante e fortificante.

**Cosa si mangia?**

Foglie.

**RUTA**  
*Ruta graveolens*  
Rutaceae

**Origine e morfologia**

Originaria delle zone steppiche attorno al Mar Nero.

Piante suffruticosa con fusti legnosi, solo alla base, con corteccia di colore verde argento (alta 40 - 100 cm), rami eretti.

Foglie pennato composte con con segmenti fogliari lineari spatolati, di colore verde-glaucò, con picciolo di 2 - 4 cm, sono disposte in modo alterno. Foglie punteggiate di ghiandole traslucide che conferiscono un forte profumo acre. Fiori piccoli, su brevi peduncoli portati da un'infiorescenza a racemo con brattee lanceolate simili alle foglie e i fiori, portati da brevi peduncoli. Petali gialli o giallo-verdognoli, concavi, leggermente dentati e ondulati sul bordo. Il frutto è un coccario glabro, subsferico, di 4 o 5 carpelli rugosi.

**Semina/trapianto**

Semina in semenzaio in primavera e trapianto in estate. Talea estiva con dei rametti vigorosi messi e trapianto a fine estate.

**Raccolta**

Scalare, utilizzando foglie e rametti freschi.

**Conservazione**

Foglie secche.

**Uso in cucina e proprietà**

Per aromatizzare le bevande e come digestivo. Calma il sistema nervoso, lenisce i crampi e attenua il dolore.

**Cosa si mangia?**

Foglie e semi.

**SALVIA**  
*Salvia Officinalis*  
Lamiaceae

**Origine e morfologia**

Originaria del Bacino del Mediterraneo.

Pianta suffruticosa sempreverde a portamento cespuglioso, alta fino a 70 cm, con fusto ramoso; giovani rami a sezione quadrata.

Foglie brevemente picciolate, ellittiche-lanceolate, di colore verde-grigio, felpose al tatto e ricche di ghiandole oleifere. I fiori, blu-violacei, sono riuniti in verticillastri apicali. Corolla bilabiata, con labbro superiore a cappuccio dal quale fuoriesce lo stamma.

**Semina/trapianto**

Si moltiplica facilmente per talea di nuovi getti piantati per almeno 2/3 della loro lunghezza in un miscuglio di torba e sabbia, mantenuta sempre umida.

Semina in aprile - maggio e trapianto in settembre o nella primavera successiva.

**Raccolta**

Durante tutto l'anno, ma è nella primavera e nell'estate che le foglie contengono maggiore quantità di oli essenziali.

**Conservazione**

Foglie essiccate.

**Uso in cucina e proprietà**

Le foglie, fresche o essiccate come aroma e per infusi digestivi.

I fiori sono particolarmente melliferi.

Ha proprietà antinfiammatorie, balsamiche e digestive. Ma è anche utile per calmare i disturbi della menopausa e le sindromi mestruali dolorose. Molto utile anche contro la ritenzione idrica, le gengiviti, l'emicrania e i reumatismi. Inoltre è ottima per curare l'insonnia e la depressione.

**Cosa si mangia?**

Foglie.

## **SANTOREGGIA**

*Satureja* (con varie specie: *montana*, *multiflora* ecc.)

Lamiaceae

### **Origine e morfologia**

Originaria dell'Europa meridionale e centrale, l'India, l'Asia centro-occidentale, l'Africa meridionale: tutte regioni temperate e subtropicali

La *Satureja hortensis* è pianta annuale d'aspetto elegante, le cui foglie lineari sono più tondeggianti e più rade di quelle della perenne, e rustica, santoreggia montana. I cespi delle due varietà possono raggiungere un'altezza massima di una quarantina di centimetri: quelli della *Satureja montana* sono molto adatti a formare compatte e sempreverdi siepi nane.

### **Semina/trapianto**

Per questa varietà basta acquistare dei semi in busta e spargerli in primavera in un terreno ben asciutto ed esposto al sole, tra una piantina e l'altra bisogna lasciare 20 cm di spazio. La posizione ideale è in pieno sole.

### **Raccolta**

La raccolta delle foglie fresche della Santoreggia si effettua: per le piante annuali in estate, per le piante perenni nel corso dell'intero anno.

### **Conservazione**

Le foglie vanno fatte seccare all'ombra in luoghi ventilati e conservate in recipienti di vetro al riparo dalla luce.

### **Uso in cucina e proprietà**

Sia fresca che essiccata.

Utile rimedio contro le punture di insetti, e per il suo aroma fastidioso agli insetti li allontana, molto utile anche per combattere il raffreddore e gli stati influenzali. Inoltre abbassa il colesterolo e fa da cardiotonico.

### **Cosa si mangia?**

Foglie.

**SEDANO**  
*Apium graveolens*  
Apiaceae

**Origine e morfologia**

Il sedano è un ortaggio di origine mediterranea, conosciuto come pianta officinale fin dagli antichi greci e da sempre usato per insaporire zuppe e minestre.

La pianta del sedano è un'ombrellifera (come carote e prezzemolo) a ciclo biennale.

**Semina/trapianto**

Il sedano viene sempre trapiantato nell'orto, perché la sua fase iniziale di crescita è molto lenta e quindi se seminato direttamente a dimora occuperebbe lo spazio dell'aiuola per troppo tempo. Il trapianto deve avvenire con la piantina oltre i 4 - 5 cm, dimensioni che il sedano raggiunge dopo due mesi dalla germinazione. La semina in vasetto avviene alla fine dell'inverno, il trapianto si può fare da maggio fino a fine luglio.

**Raccolta**

Il sedano si raccoglie tra settembre e ottobre, bisogna scegliere il momento giusto perché altrimenti ingiallisce e secca, diventando duro. Del sedano tradizionale si raccoglie e si consuma la parte aerea, tagliando la pianta al colletto.

**Conservazione**

Conservare il sedano nel freezer per un tempo massimo di 2 mesi.

**Uso in cucina e proprietà**

Sia crudo che cotto.

Apporta benefici per l'apparato digerente, facilita la digestione e aiuta ad espellere i gas intestinali, ed è uno dei più noti diuretici.

**Cosa si mangia?**

Foglie e fusto.

# VITE

*Vitis Labrusca*  
Vitaceae

## Origine e morfologia

Pianta di origine euroasiatica. Di questa specie si distinguono due sottospecie.

*Vitis vinifera* subsp. *sativa*, con piante ermafrodite è la sottospecie che comprende le varietà coltivate (*cultivar*) per la produzione di vino.

*Vitis vinifera* subsp. *sylvestris*, con piante dioiche, è la sottospecie spontanea, diffusa in ambienti di macchia delle regioni temperate calde euroasiatiche; è priva di interesse agronomico.

E' un arbusto rampicante con portamento generalmente determinato dal sistema di coltivazione. Il suo portamento naturale, in assenza di potature, è irregolare e molto sviluppato in lunghezza,

Il fusto è più o meno contorto e irregolare nel quale la parte più esterna della corteccia, ritidoma, si distacca in nastri verticali. Rami flessibili *tralci*, molto lunghi, verdi - rossastri che diventano marrone già nel primo anno formando un sottile strato di ritidoma marrone; provvisti di cirri prensili. Foglia spesso opposta a un cirro o nella parte apicale a un grappolo, a contorno cuoriforme profondamente divisa in 3 - 5 lobi dentati; nervature ben evidenti rilevate nella pagina inferiore della lamina, dove è più abbondante e persistente anche una copertura pelosa. Fiori di piccolissime dimensioni, con petali verdastri precocemente caduchi. Frutto: bacca riuniti in grappoli di colore e forma diversa a seconda delle cultivar.

## Semina/trapianto

La *Vitis vinifera*, addomesticata nella sua forma *sativa*, è coltivata fin dall'antichità. Oggi le diverse cultivar sono innestate su specifici portainnesto che garantiscono un ottimale adattamento alle condizioni del suolo contribuendo a un migliore equilibrio vegetativo e produttivo.

## Raccolta

Da fine agosto a novembre, intervento molto condizionato dal cultivar e dalla latitudine.

## Conservazione

Il frutto viene raccolto appena maturo e segue processi di trasformazione (vino e succo). In alcuni casi l'uva viene sottoposta per un periodo di tempo più o meno lungo ad *appassimento*: processo di riduzione dell'acqua presente nell'acino al fine di concentrare il contenuto di zuccheri per ottenere vini passiti. Molte ricette prevedono la conservazione degli acini con tipologie diverse di superalcolici.

## Uso in cucina e proprietà

Il frutto viene consumato come alimento, o come bevanda nei suoi derivati.

Ha proprietà antinfiammatorie ed è utile contro vene varicose, emorroidi e cellulite.

## Cosa si mangia?

Frutto.

## **ZAFFERANO**

*Crocus sativus*

Iridaceae

### **Origine e morfologia**

Originaria dell'Asia occidentale lo si ritrova spontaneo nei paesi mediterranei. E' una pianta erbacea provvista di un bulbo abbastanza grande di forma sferica, di 3-5 cm di diametro, e circa 2 cm di altezza dal quale spuntano le foglie lunghe, lineari e prive di picciolo di colore verde molto intenso raccolte in ciuffi da delle guaine fogliari.

### **Semina/trapianto**

Non è esigente in fatto di temperature grazie al fatto che la calura estiva e la siccità sono superate in quanto la pianta è in stasi vegetativa. L'unica cosa che potrebbe disturbarla sono le gelate improvvise e le eccessive piogge autunnali che potrebbero ostacolare la fioritura. Si preferisce un terreno leggero, calcareo e profondo.

### **Raccolta**

La raccolta avviene la mattina molto presto per un periodo di circa 15 gg. I fiori si raccolgono ancora chiusi appena liberati dalla spatola bianca.

### **Conservazione**

Si deve conservare lontano da luce, calore e umidità. Conservare gli stimmi in un recipiente ermetico.

### **Uso in cucina e proprietà**

Va aggiunto a fine cottura.

Lo zafferano è un potenziatore della memoria, un antistress e un antidepressivo. Inoltre fortifica i capelli, diminuisce la pressione sanguigna, aiuta a trovare sollievo per le gengive infiammate.

### **Cosa si mangia?**

Fiore.

## **ZENZERO**

*Zingiber officinalis* (Varie specie)

Zingiberaceae

### **Origine e morfologia**

Lo zenzero è una pianta molto conosciuta anche in occidente. Le sue origini però riportano fino all'Asia orientale e vedono lo *Zingiber officinalis* conosciuto già nell'antichità da cinesi, indiani e arabi. Il suo arrivo in Europa avviene in epoca Romana, dove si afferma da subito per il suo aroma caratteristico e il sapore piccante. All'interno della sua radice si possono trovare, oltre all'olio essenziale, la gingerina, lo zingerone, resine e mucillagini. Molte le sue proprietà curative a beneficio dell'apparato digerente, ma non solo.

### **Semina/trapianto**

La radice di zenzero va piantata tra la fine di maggio e l'inizio di giugno; sarà sufficiente utilizzare un rizoma con qualche germoglio.

### **Raccolta**

Per la raccolta dello zenzero bisognerà attendere che le foglie diventino secche.

### **Conservazione**

Per conservarlo per un tempo più lungo va messo in frigo, in caso sia tagliato va conservato in frigo avvolto in una pellicola per evitare che perda la fragranza.

### **Uso in cucina e proprietà**

Si usa la radice, il rizoma e la polvere.

E' dimostrato che lo zenzero ha proprietà: antistaminiche, antinfiammatorie, procinetiche ovvero stimola la digestione e la funzionalità intestinale. La radice fresca è più indicata per contrastare le malattie da raffreddamento, per stimolare la digestione, per sciogliere il catarro, per eliminare nausea e vomito. La polvere è invece più indicata nei casi di dolori addominali, diarrea dovuto al freddo.

### **Cosa si mangia?**

Rizoma e radice.

# ZUCCA

*Cucurbita*  
cucurbitaceae

## **Origine e morfologia**

La zucca è una pianta monoica annuale a fusto rampicante o ascendente. È originaria dei paesi caldi e quindi esigente in fatto di temperatura. Diverse sono le specie coltivate. Esse si distinguono per alcuni caratteri botanici, tra cui la forma e grossezza del frutto e del seme. In botanica le zucche si suddividono in quattro specie: *Cucurbita maxima* - *Cucurbita moschata* - *Cucurbita pepo* - *Cucurbita melanosperma*.

## **Semina/trapianto**

Per la buona riuscita della coltura, la zucca deve essere coltivata in terreni fertili e freschi, ben preparati con un buon lavoro profondo 30 - 35 cm, seguito da accurati lavori superficiali di sminuzzamento e spianamento. La semina, nella coltura normale delle “zucche da zucchini”, si inizia appena cessato il pericolo delle gelate tardive, si fa in posto e si protrae scolarmente fino ad agosto. Le zucche da inverno si seminano una sola volta in aprile-maggio. Il seme viene messo in buchette alla distanza di 1 metro, l'uno dall'altro, lungo un solchetto tracciato in precedenza col filo.

## **Raccolta**

Le zucche da inverno si raccolgono ai primi d'ottobre e si conservano in locale asciutto e ventilato fino alla fine dell'inverno.

## **Conservazione**

Una volta raccolta potete conservare la zucca intera anche per tutto l'inverno, ad una temperatura compresa tra i 18° ed i 22°, in un ambiente non umido e senza luce diretta. Una volta aperta, la zucca può essere conservata fresca a pezzi in frigorifero.

## **Uso in cucina e proprietà**

La zucca generalmente si consuma cotta, ma si consumano anche i semi crudi. ricca di sostanze antiossidanti e di betacarotene, che aiutano a generare la vitamina A, ciò aiuta il nostro corpo nei processi di rigenerazione cellulare. Inoltre ha proprietà lassative e viene dunque consigliata in caso di stitichezza e di irregolarità intestinale.

## **Cosa si mangia?**

Frutto, fiori e semi.