IL GIARDINO DEI SEMPLICI

PROGETTO PON A.S. 2021-2022

ERBARIO DIGITALE

QUINTA VASCA

1 1

2 3 4

2 3 4

1. SALVIA DA FIORE



La famiglia delle salvie è molto vasta e comprende oltre 900 varietà. Tra esse le salvie ornamentali o salvie da fiore adatte a tutti i climi e a ogni terreno: è scelta d'elezione per chi voglia un giardino sempre fiorito. Non devono essere utilizzate in cucina, non sono commestibili, a differenza della più nota salvia officinalis, utilizzata anche per condire e insaporire le pietanze. Le salvie ornamentali sono anche definite salvie botaniche. Sono piante originarie dell'Europa meridionale, molto resistenti ai climi estremi, sia caldi che freddi; adatte a ogni tipo di terreno, e questo ne ha consentito la diffusione in tutte le aree temperate. La gran parte delle salvie coltivate come piante ornamentali sono perenni, anche se alcune temono il freddo, e vengono quindi coltivate come annuali. Sono tra le piante più coltivate in ambiente domestico, sia nei giardini che in vaso. Potare la salvia è indispensabile perché serve ad evitare che i cespugli diventino troppo legnosi e invecchino in maniera eccessiva. Cominciate la potatura in estate non interromperete la fioritura anzi, consentirete alla pianta da fiore di riacquistare una forma più armoniosa. Potare le salvie è davvero molto semplice. È sufficiente una potatura che rimuova 1/3 o 1/4 della sua altezza complessiva. La fioritura proseguirà poi fino al periodo di freddo più intenso.

1 1

2 3 4

2 3 4

2. MENTA PIPERITA



La menta piperita (Mentha piperita) è una pianta perenne, una specie appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. Si tratta di un ibrido naturale tra la Mentha aquatica e la Mentha spicata (il mentastro verde). Esercita un'azione rinfrescante anche quando viene ingerita grazie all'interazione tra i suoi oli essenziali e i recettori presenti in bocca e nella gola. Inoltre la menta piperita esercita un'azione analgesica, combatte le irritazioni, è un anestetico locale e aiuta a rinfrescare l'alito. Alcuni studi suggeriscono che alcune delle molecole presenti al suo interno aiutino a rilassare le pareti intestinali e la muscolatura liscia degli sfinteri bloccando i canali per il calcio; questa sua proprietà è stata sfruttata nel trattamento della sindrome del colon irritabile e di altri disturbi analoghi.

Dal punto di vista nutrizionale è una fonte di numerosi antiossidanti, di potassio alleato della salute cardiovascolare e di calcio, fosforo e magnesio amici della salute di ossa e denti.

Il consumo di menta piperita deve essere limitato in caso di reflusso gastroesofageo: l'azione rilassante sulle pareti dell'esofago e sui suoi sfinteri potrebbe infatti aggravare i sintomi del disturbo.

1 1

2 3 4

2 3 4

3. MENTA ROTONDIFOGLIA



La Menta suaveolens o rotundifolia è una pianta erbacea perenne con rizoma legnoso e fusto eretto ascendente e foglie rugose ovate o sub rotonde con nervature molto evidenti.
Le infiorescenze sono riunite in spighe apicali e sono di colore bianco rosato. Questa menta è presente in tutta Italia e vive negli incolti umidi della zona collinare e montana dove fiorisce da giugno a settembre. L'odore di questa menta al primo impatto non invita a coglierla perché è acre anche se la specie è commestibile sia per quanto riguarda le foglie sia per i fiori che si usano per aromatizzare sciroppi, liquori, salse, insalate e macedonie per il suo sapore fruttato tra la mela e la menta. Le foglie inoltre possono essere fatte seccare e conservate per l'inverno per accompagnarle ad un buon tea verde o ad un buon infuso erboristico. La sua principale proprietà è quella digestiva, oltre ad essere utile per le infiammazioni della bocca, mentre il suo infuso è calmante per la tosse. In autunno è consigliabile potare questa menta e coprirla con una leggera pacciamatura, ove gli inverni sono rigidi.

1 1

2 3 4

2 3 4

4. MENTA CERVINA



La Menta cervina, è una pianta che fa parte di una famiglia di erbacee perenni che conta numerosissime specie, diffuse nella maggior parte delle aree temperate del mondo.
Cresce lungo i margini dei giardini acquatici; raggiunge un'altezza di circa 70 cm, ha fusto verde-rosso, a sezione quadrata, ricoperto da una peluria che, se toccata, sprigiona un intenso profumo.
Le foglie sono verde vivo, a volte soffuse di rosso sulla pagina inferiore, ovali, dentate o seghettate; i fiori sono molto piccoli, lilla e sbocciano in tarda estate, da luglio a settembre, nella parte superiore della pianta, raccolti in ammassi tondeggianti.
In natura, questa pianta si trova in Italia in zone dal clima caldo con una temperatura media minima superiore ai 12 gradi. La zona nella quale la menta cervina si trova più diffusa è il Veneto nella zona più calda e vicina al mare.