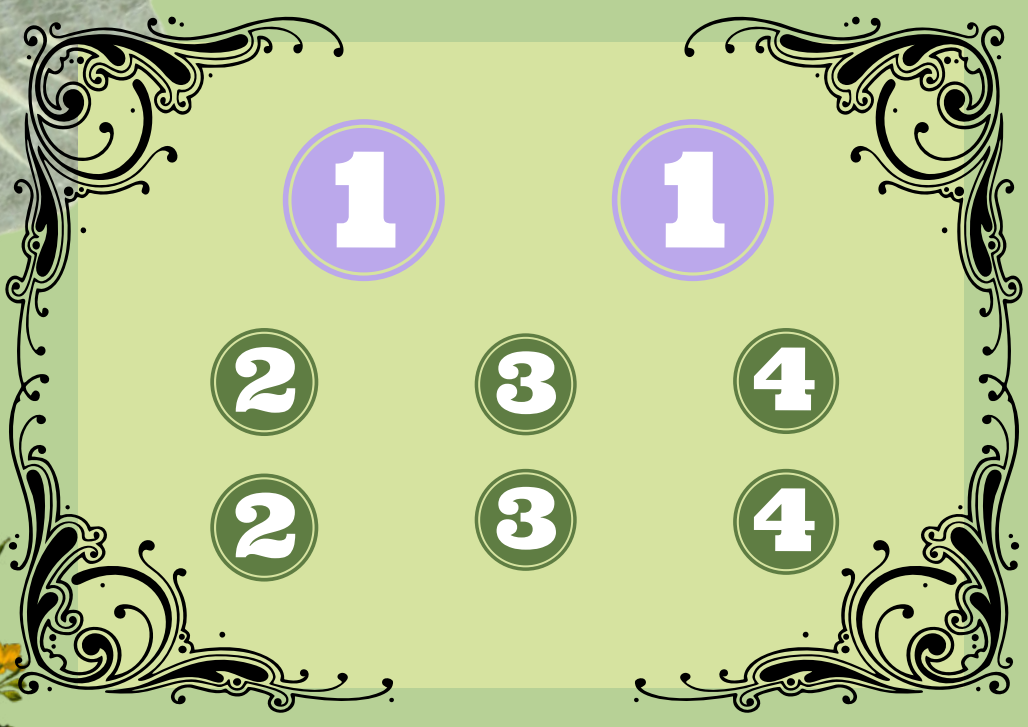
IL GIARDINO DEI SEMPLICI

PROGETTO PON A.S. 2021-2022

ERBARIO DIGITALE

TERZA VASCA



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. Si tratta di arbusti cespugliosi, sempreverdi con robusto apparato radicale, molto ramificato. Sono tra le piante più coltivate in ambiente domestico, sia nei giardini che in vaso.La maggior parte delle salvie da fiore necessita di poche cure, fatta eccezione per la potatura da fare due volte l'anno ovvero a marzo e a luglio. 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.

2. SANTOREGGIA



La santoreggia appartiene alla famiglia delle Limbiacee, ha fusto sottile e piccole foglie appuntite che hanno una tonalità simile al grigio. Può raggiungere un'altezza di 40 cm.
I fiori sono di colore chiaro, bianco o rosa. Sono molto profumati ma sembrano risultare sgradevoli per alcuni insetti, come le zanzare. Questa pianta officinale risulta essere imparentata con salvia, timo e lavanda.
In epoca antica aveva molta fama in quanto afrodisiaco. Non a caso, ne venne proibita la coltivazione e la raccolta ai monaci.
Anche le foglie sono molto aromatizzante e rientrano nella composizione delle erbe provenzali.

- Allontana gli insetti: proprio per il suo aroma fastidioso agli insetti, può essere un valido rimedio contro le zanzare, da collocare sul davanzale o sul balcone. Procura anche sollievo contro le stesse punture di zanzara, di api o vespe, basta strofinarne un po' sul punto interessato.
- Antitarme: funziona, secondo la tradizione, anche come rimedio contro le tarme. Un sacchettino di santoreggia essiccata messo nell'armadio proteggerà i vostri vestiti.
- Antibatterica e antivirale: utile per combattere raffreddore e stati influenzali. Inoltre si rivela buona anche come espettorante.
- Antinfiammatoria: aiuta a ridurre le principali infezioni a carico di intestino, reni, polmoni.
- Antiossidante: combatte l'azione dei pericolosi radicali liberi, agendo una prevenzione importante contro importanti problemi cardiaci e patologie tumorali.
- Abbassa il colesterolo e funge da cardiotonico.

Questa piantina contiene un olio essenziale, il carvacrolo, cui sono dovute le virtù digestive, stimolanti e antispasmodiche, nonché quelle aromatizzanti. Anticamente veniva impiegato anche per contrastare i primi sintomi di nausea.

1 1

2 3 4

2 3 4

3. MENTUCCIA



La mentuccia (Clinopodium nepeta), detta anche nepetella, è una pianta perenne cespugliosa, che fiorisce da giugno a ottobre e che cresce soprattutto nelle zone montane, nei boschi, e nei luoghi freschi o con terreno calcareo. È detta anche nepetella poiché in antichità si pensava che avesse proprietà curative contro il morso dei serpenti (dal latino nepa = serpente).

La mentuccia ha diverse proprietà benefiche per la nostra salute; vediamo quali sono:

• digestive - è ricca di fibre e viene utilizzata per regolarizzare l'intestino;

• carminative - aiuta a contrastare l'aerofagia, eliminando l'aria accumulata nello stomaco e nell'intestino, e lenisce i dolori da essa derivanti;

• espettoranti - è un valido alleato contro raffreddore, congestione toracica, febbre e malattie dell'apparato respiratorio.

Il miglior modo per assumere la mentuccia e trarne benefici per la salute è tramite l'infusione delle foglie; l'olio essenziale invece, conferisce alla mentuccia proprietà antibiotiche. La si può utilizzare essiccata come essenza per tisane riposanti e nutrienti, ma anche frullata, per ricavarne drink ghiacciati, dissetanti e disintossicanti.

1 1

2 3 4

2 3 4

4. ERBA PEPE



L’erba pepe (Satureja) è una coltura aromatica appartenente alla famiglia delle Lamiacee, che si contraddistingue per un particolare sapore aromatico che ben si sposa soprattutto con portate a base di carne, con zuppe e legumi. L'erba pepe è amatissima soprattutto in Francia, dove è nota con lo pseudonimo di "pepe d'asino". E' un'alleata perfetta nelle consociazioni colturali, perché tiene lontani gli afidi e attira insetti come le farfalle e altri impollinatori. L'aromatica è facilissima da gestire sia in vaso che in orto ed è esteticamente piacevole, quindi perfetta anche come pianta ornamentale.

Il cespuglio dell'erba pepe può raggiungere i 35 cm di altezza e si contraddistingue per le foglie di forma ellittica e i fiorellini di colore bianchi o viola a seconda della varietà. Si tratta di una coltura molto resistente, che non richiede particolari accortezze climatiche o di terreno. L'aromatica può essere riprodotta per talea, per divisione del cespo o tramite i classici semi, questi ultimi dall'alto potere germinativo. Si può avviare una semina di erba pepe nei vasetti a partire da febbraio-marzo, con trapianto in terra o in vaso nel mese di aprile oppure optare per una semina diretta a spaglio, con successivo diradamento delle piantine, distanziate l'una dall'altra almeno 30 cm e disposte su file distanti reciprocamente l'una dall'altra almeno 50 cm.

Come la stragrande maggioranza delle erbe aromatiche, anche l'erba pepe presenta, oltre che a delle straordinarie proprietà culinarie, delle benefiche virtù officinali.

Che sia usata come spezia o come olio essenziale, la santoreggia si rivelerà efficace rimedio per favorire la digestione, contrastare le patologie influenzali, come antinfiammatorio e come cardiotonico. Il ricorso all'erba pepe, inoltre, è sdoganato per tenere sotto controllo il colesterolo.

E' ricchissima di vitamine - A, alcune del gruppo B e C - di fosforo, potassio, calcio, magnesio, selenio, ferro e zinco.