

---

**ELENCO DI ALCUNE CULTIVAR  
IN *AGER POMPEIANUS ET STABIANUS***

*di Anita Pagano*



1. *Brassica oleracea* L. - Cavolfiore gigante di Napoli
2. *Brassica oleracea* L. - Cavolo broccolo torzella o torza riccia
3. *Brassica rapa* L. - Broccoletti di rapa o friarielli
4. *Cynara scolymus* L. - Carciofo romanesco sel. "Pignatella"
5. *Allium cepa* L. - Cipolla bianca di Maggio
6. *Vicia faba* L. - Fava Supersimonia
7. *Pisum sativum* L. - Pisello cornetto selez. "Uncino"
8. *Cichorium intybus* L. - Cicoria selvatica da campo
9. *Foeniculum vulgare* Miller - Finocchio romanesco sel. "Palettone"
10. *Cichorium endivia* L. - Scarola riccia schiana
11. *Cucurbita moschata* Duchesne ex Poir. - Zucca lunga piena di Napoli
12. *Cucurbita pepo* L. - Zucchini striato selez. "San Pasquale"
13. *Ocimum basilicum* L. - Basilico italiano classico
14. *Diplotaxis tenuifolia* L. - Rucola selvatica foglia frastagliata
15. *Ruta graveolens* L. - Ruta
16. *Rosmarinus officinalis* L. - Rosmarino
17. *Lavandula spica* L. - Lavanda
18. *Taraxacum officinale* Web. - Dente di leone
19. *Salvia officinalis* L. - Salvia officinale

### 1. Cavolfiore gigante di Napoli

Il cavolfiore gigante di Napoli è un ortaggio caratterizzato da un'infiorescenza di grosse dimensioni, di un bel bianco candido ma che tende ad ingiallirsi se non viene raccolto al momento giusto e se matura più del dovuto. La tipologia principale matura in autunno, ma ci sono diverse varietà che si raccolgono più tardi e prendono il nome dal mese di raccolta: gennarese, febrarese, marzatico o aprilatico.

Generalmente si prepara bollito e costituisce uno degli ingredienti principali dell'*"insalata di rinforzo"*, piatto natalizio antichissimo della tradizione gastronomica partenopea.

#### Curiosità

Seminare i cavolfiori in luna crescente (luna nuova). I trapianti e le rincalzature devono essere effettuate in luna discendente (tempo di piantagione), scegliendo comunque i giorni di luce.

Secondo una credenza popolare il cavolo, come il lauro, nuoce alla vite. "Dissero Teofrasto, Varone, Plinio" scriveva Pietro Maria Mattioli "che tanto odio è tra il cavolo e le viti che essendo piantato il cavolo appresso a un piede di vigna si discosta la vite meravigliosamente da quello."

Proprio per questo i Greci e gli Egizi lo usavano come rimedio efficacissimo, o per lo meno essi lo credevano tale, contro le ubriacature. Sostenevano infatti che dopo aver mangiato del cavolo crudo fosse possibile bere vino a volontà senza conseguenze.

Nome botanico: *Brassica oleracea* L. – Cavolfiore

Famiglia: Brassicaceae

Semina: Luglio – Agosto

Raccolta: da Novembre a tutto il mese di Marzo

Quantità di seme a mq.: gr 1

N. semi/gr: 270

### 2. Cavolo broccolo torzella o torza riccia

Nota anche come cavolo greco o torza riccia, questa antichissima varietà della quale si stavano perdendo le tracce, si caratterizza per il fogliame molto riccio, carnoso, di colore verde scuro. È una pianta rustica i cui germogli vengono consumati sia crudi che cotti. Ha un sapore vivace, a metà tra il friariello e la cima di rapa. Tollera bene il freddo e per questo motivo è chiamata dagli anziani ‘dono dell’inverno’.

Deve la sua fama a quel capolavoro della cucina napoletana che è la “menesta maretata”, piatto seicentesco che si prepara a Napoli, secondo la tradizione, nel giorno di S. Stefano.

Dal luglio del 2006 è nell’elenco dei prodotti tradizionali campani.

Nome botanico: *Brassica oleracea* L. - Cavolo broccolo

Famiglia: Brassicaceae

Semina: Luglio – Agosto

Raccolta: da Novembre a Marzo a seconda del periodo di semina

Quantità di seme a mq.: gr 2

N. semi/gr: 500/600

### 3. Broccoletti di rapa o friariello

Pianta con fogliame abbondante e tenero, molto ricciuto, infiorescenza grossa ed abbondante di colore verde scuro. Fusto eretto, ramificato, con germogli ascellari. Preferisce un clima temperato ed inverni miti ma sopporta bene anche le gelate con il solo svantaggio di avere un ritardo nella raccolta. I broccoletti di rapa vengono coltivati in varie precocità (40-60-90-120 giorni), oggi anche per tutto l’arco dell’anno, anche se i migliori sono quelli che si trovano in commercio nei mesi autunnali.

Tipici prevalentemente della Campania, coltivati nelle zone vicino Nola e nell’agro nocerino-sarnese, i “friarielli” sono così detti perché ottimi, saltati in padella, come contorni di piatti invernali.

Nome botanico: *Brassica rapa* L. – Broccoletto di rapa

Famiglia: Brassicaceae

Semina: Settembre - Ottobre

Raccolta: Novembre - Dicembre

Quantità di seme a mq.: gr 5

N. semi/gr: 250

#### 4. Carciofo romanesco, selez. “Pignatella”

Pianta erbacea poliennale provvista di un rizoma sotterraneo munito di gemme dalle quali si sviluppano ogni anno nuovi germogli detti ‘carducci’. Capolini grossi e inermi (ossia senza spine), che si formano all’estremità del fusto principale e delle sue ramificazioni, brattee tenere e carnose. Predilige terreni profondi e ben drenati, clima mite e non gradisce l’umidità. Ancora oggi vengono usate antiche tecniche colturali volte a preservarne l’eccellente qualità. Detto anche “pignatella”, denominazione derivante da una tazza di terracotta che protegge i capolini dai raggi del sole e dagli agenti atmosferici. Varietà coltivata nell’antica Pompei, dove le ‘pignatelle’ venivano già utilizzate. Ottimo per il consumo fresco, condito ed arrostito, mentre i capolini piccoli sono usati per la conservazione sott’olio.

##### *Curiosità*

Si narra che il fiore del carciofo avesse ispirato ad Orazio il nome di una giovane amante, forse per il suo aspetto polposo e saporito o probabilmente per le sue spine.

Secondo il botanico Castore Durante il carciofo serviva anche per stabilire lo stato di gravidanza ed il sesso del nascituro. Così infatti scriveva: “A conoscere se una donna è gravida se le dia a bere quattro onces del succo di queste foglie, e se lo vomiterà è gravida. Al che si fa ancora la prova tenendo l’orina della donna per tre dì in vetro, poi si cola con una pezza di lino bianca, nella quale rimarranno (s’è la donna gravida) certi animalletti, che rossi denotano il maschio e i bianchi la femmina”.

Nome botanico: *Cynara scolymus* L. - Carciofo

Famiglia: Asteraceae

Semina: Febbraio

Raccolta: Marzo - Aprile

Quantità di seme a mq.: gr 3

N. semi/gr: 25

#### 5. Cipolla bianca di Maggio

Il bulbo, schiacciato ai poli, con polpa e guaine esterne bianche di colore bianco e sfumature verdi, è protetto da tuniche sottili con striature longitudinali verde chiaro. Il fogliame è di colore verde scuro; le radici, piuttosto sottili e tutte uguali tra di loro, si formano dalla parte inferiore del bulbo. Il ciclo vegetativo di questa varietà è biennale: nel primo anno la pianta forma radici, bulbo e foglie; nel secondo anno forma fiori e semi. Il bulbo viene raccolto durante la prima quindicina di maggio per essere consumato fresco. Tale varietà si adatta egregiamente a diversi climi e predilige terreni sciolti e freschi.

##### *Curiosità*

Si suggerisce di seminare le cipolle durante la fase della luna discendente.

Lo storico greco Erodoto (490-424 a.C.) riferisce che le piramidi egizie furono costruite da schiavi nutriti con pane, aglio e cipolla per aumentarne il rendimento e la resistenza agli sforzi.

Gli antichi Egizi la bandivano dalla tavola nei giorni di festa e in quelli di digiuno poiché ritenevano che facesse piangere e che stimolasse l’appetito e la sete.

Nome botanico: **Allium cepa** L. - Cipolla

Famiglia: Liliaceae

Semina: Agosto - Settembre

Raccolta: 10-15 Maggio

Quantità di seme a mq.: gr 3

N. semi/gr: 250/300

## 6. Fava supersimonia

Varietà a maturazione precoce.

Pianta erbacea, annuale, a portamento eretto, alta circa 90 cm. Il fusto è ramificato alla base, la radice è fittonante, le foglie, carnose e alterne, sono composte da 2-3 paia di foglioline ovali o lanceolate a margine intero di colore verde-glaucò. I fiori hanno petali bianchi, talora violacei e presentano quasi sempre una macchiolina scura sulle ali. I baccelli, lunghissimi e di un bel verde chiaro, contengono circa 8-10 semi.

I semi sono grossi, di color verde tenue, dal sapore dolce e delicato. Possono essere consumati crudi, quando la pianta è ancora giovane e tenera, eliminando il rivestimento, ma risultano più digeribili se cotti. Se essiccati i semi si consumano solo dopo averli lasciati in ammollo per 24 ore in acqua tiepida e quindi lessati, consumati conditi con olio e sale oppure in minestre o come purea. Pur resistendo ai climi freddi, le condizioni ideali per la coltura sono gli inverni miti. I terreni più idonei sono quelli esposti al sole. Non ha marcate esigenze idriche durante la fase colturale, tranne che in caso di siccità, mentre invece richiede una buona umidità del terreno per garantire l'ingrossamento dei baccelli. La sua coltivazione è diffusa soprattutto nell'Italia meridionale. Tra i legumi, la fava è sicuramente il meno calorico pur avendo un alto valore nutritivo: fornisce proteine, fibre, una vasta gamma di vitamine e sali minerali importanti per la loro azione di drenaggio dell'apparato urinario.

### *Curiosità*

Gli antichi suggerivano di piantare le fave durante la luna crescente (luna nuova), di fare le sarchiature e le rincalzature in luna discendente (tempo di piantagione), scegliendo comunque sempre i giorni di calore.

Secondo antiche credenze le fave erano strettamente connesse al mondo dei morti, della decomposizione e dell'impurità. Da qui forse l'avversione di Pitagora e dei suoi adepti per questo legume col quale evitavano qualsiasi tipo di contatto. La leggenda narra che il filosofo, in fuga dai seguaci di Cilone di Crotona, preferì farsi raggiungere ed uccidere piuttosto che mettersi in salvo attraverso un campo di fave.

Nell'antica Grecia si riteneva che Cerere avesse donato a una città dell'Arcadia i semi di tutti i legumi tranne quelli delle fave dentro cui si pensava fossero celate le anime dei defunti.

A Roma durante i festeggiamenti per la dea Flora, protettrice della natura che germoglia, le fave venivano gettate in segno augurale sulla folla. Ma conclusi i riti tale legume tornava a essere ritenuto impuro: il sacerdote di Giove non poteva toccarle, mentre al Pontefice Massimo era addirittura vietato nominarle. Si dice che chi trovi un baccello contenente sette fave avrà un periodo molto fortunato.

Nome botanico: **Vicia faba** L. - Fava

Famiglia: Fabaceae

Semina: Settembre - Ottobre

Raccolta: Marzo - Aprile  
Quantità di seme a mq.: gr 10  
N. semi/gr: 6/8

### 7. Pisello cornetto selez. "Uncino"

Appartenente alla specie dei Piselli cornetti, la varietà 'Uncino', di cui la Pagano Costantino & F.lli srl è costituente, è tipica dell'agro campano.

Il fusto raggiunge un'altezza di oltre 2 m, è a portamento strisciante e necessita di sostegni. Trattasi di varietà rampicante a ciclo vegetativo precoce, con grano tondo a superficie liscia. Il baccello, lungo e dritto, caratteristicamente arcuato in punta proprio come un uncino (di qui il nome di piselli cornetti), è di un bel colore verde intenso e contiene 11-12 grani.

Predilige climi temperati e mal tollera il freddo intenso e la siccità. Il terreno ideale dovrà essere fertile, fresco e ad impasto mediamente sabbioso.

#### Curiosità

Gli antichi suggerivano di piantare i piselli durante la luna crescente (luna nuova), di fare le sarchiature e le rincalzature in luna discendente, prediligendo sempre i giorni di calore.

Giunti in Europa dal Caucaso e dalla Persia, i piselli erano considerati dai romani pietanze prelibate.

Nell'Ottocento, il frate agostiniano Gregor Johann Mendel utilizzò piante di pisello per i suoi celebri esperimenti sui caratteri ereditari. Incrociando piselli a buccia liscia con quelli a buccia grinzosa, piselli gialli con i verdi, tipologie a fiore rosso con varietà a fiore bianco, individuò quali fossero i caratteri recessivi e dominanti, formulando le leggi che sono alla base della genetica.

Nome botanico: *Pisum sativum* L. - Pisello

Famiglia: Fabaceae

Semina: Ottobre - Novembre

Raccolta: Marzo - Aprile

Quantità di seme a mq.: gr 10

N. semi/gr: 4/5

### 8. Cicoria selvatica da campo

Pianta rustica perenne a portamento strisciante, la cicoria cresce spontanea ai bordi delle strade, nei prati incolti e lungo le scarpate.

A inizio primavera forma una rosetta di foglie lanceolate, profondamente divise e frastagliate che vengono raccolte unitamente a una parte della radice e consumate crude in insalata per il gradevole sapore leggermente amarognolo. Crescendo, le foglie diventano amare, ruvide e pelose per cui andranno consumate necessariamente cotte.

Gli estimatori di quest'ortaggio ne raccolgono i semi per coltivarli nell'orto o per spargerli nei campi abbandonati ove in primavera andranno a recidere le giovani piantine.

*Curiosità*

La radice estirpata, accuratamente tagliata per il lungo, spazzolata e messa in forno ad essiccare facendo attenzione a non bruciarla, verrà lentamente tostata e quindi macinata per essere usata come surrogato del caffè o come ingrediente delle miscele di orzo.

Galeno la considerava amica del fegato.

Nell'antichità si credeva addirittura che le sue radici rendessero invisibili.

Nei paesi d'oltralpe il fiore di cicoria è simbolo della sposa del sole, mentre le scie di fiori, che si aprono al mattino e si chiudono alla sera lungo i bordi delle strade, ricorderebbero il cammino senza meta di un amante disperso.

Nome botanico: *Cichorium intybus* L. - Cicoria

Famiglia: Asteraceae

Semina: Marzo - Giugno

Raccolta: Ottobre - Dicembre

Quantità di seme a mq.: gr 3

N. semi/gr: 600

**9. Finocchio romanesco selez. "Palettone"**

Pianta a portamento semi eretto, di medio sviluppo. Il fogliame, verde scuro, è disposto a ventaglio. Il grumolo è di forma rotonda, molto grosso, compatto, con guaine spesse di colore bianco candido, tenerissime, croccanti e saporite da consumare sia crude che cotte.

Questa varietà tipica dell'agro nocerino-sarnese viene tradizionalmente seminata in tali zone il 15 Luglio in onore della Madonna del Carmine celebrata in questo giorno. E' questo il momento ideale per la semina al fine di evitare pericolose pre-fioriture che rischierebbero di compromettere l'intera coltura.

*Curiosità*

Seminare durante la fase di luna calante; sarchiare e rincalzare in luna discendente prediligendo sempre i giorni di terra o acqua.

Considerato dagli antichi un antidoto per il morso di serpente e durante il Medioevo un rimedio contro la stregoneria, tale ortaggio era impiegato dagli Egizi per migliorare la cattiva digestione.

La leggenda vuole che Prometeo utilizzasse un rametto di finocchio per attingere il fuoco dagli dèi.

Nome botanico: *Foeniculum vulgare* Miller - Finocchio

Famiglia: Apiaceae

Semina: metà Luglio

Raccolta: Ottobre - Novembre

Quantità di seme a mq.: gr 4-5

N. semi/gr: 150-200

#### 10. Indivia scarola riccia schiana

Grazie alla particolare ubertosità del terreno e alle favorevoli condizioni climatiche delle aree a vocazione orticola dell'agro sarnese-nocerino, questa varietà continua ad essere coltivata in tali zone secondo tecniche tradizionali.

Ha foglie rotonde ed ampie dal sapore croccante e un po' amarognolo; le esterne sono di colore verde intenso, le interne formano un cuore grosso e pieno.

Detta anche 'Paparegna', è una pianta rustica che preferisce climi temperati e mal tollera le forti gelate. Si produce in autunno o in inverno e necessita di annaffiature costanti durante l'intero ciclo vegetativo. Un paio di settimane prima della raccolta e quando le foglie interne saranno ben asciutte, si lega o si copre il cespo con vimini, paglia o giunchi per provocarne l'imbianchimento.

Può essere consumata cruda in insalata da sola o mista ad altre verdure. Ottima stufata e condita con olio capperi e pasta d'acciughe come imbottitura per focacce.

Ha proprietà toniche, depurative, digestive, calmanti, un basso valore energetico e un buon contenuto di vitamine e sali minerali.

#### *Curiosità*

Si suggerisce di effettuare le semine in luna calante e i trapianti, le sarchiature e le rincalzature in luna discendente (tempo di piantagione), prediligendo sempre i giorni d'acqua.

Nome botanico: *Cichorium endivia* L. - Indivia scarola

Famiglia: Asteraceae

Semina: Settembre

Raccolta: Novembre - Dicembre

Quantità di seme a mq.: gr 2

N. semi/gr: 600

#### 11. Zucca lunga piena di Napoli

Tipica varietà napoletana, questa zucca ha frutti cilindrici, terminanti a clava, lunghi fino a 80 cm.; buccia verde con striature grigie; fiori grandi e gialli; pochi semi appiattiti, di forma ovale, contenuti nella cavità al centro. La polpa, arancio intenso, è dolce, soda e di sapore eccellente.

La riproduzione avviene per seme. I migliori risultati si ottengono con terreni sciolti, profondi e molto ricchi di sostanze organiche. Preferisce posizioni calde e soleggiate. Ha elevate esigenze d'acqua per cui è bene irrigarla spesso avendo cura di non bagnare la pianta per evitare lo sviluppo di malattie. La raccolta è consigliabile quando i tralci sono completamente ingialliti ed in via di disseccamento.

La polpa, dalle proprietà nutrienti e diuretiche, è molto usata in cucina per preparare zuppe, minestre, torte e ripieni per tortelli; è ottima anche fritta o arrostita e poi condita con olio sale e aceto. Squisiti i fiori impanati e fritti ed i semi tostati e salati.

#### *Curiosità*

Effettuare le semine in luna crescente (luna nuova), i trapianti in luna discendente (tempo di piantagione), scegliendo comunque sempre i giorni di calore, anche per la raccolta.

L'origine della zucca è un po' incerta. Pare che quest'ortaggio fosse conosciuto e coltivato già dai popoli più antichi, tra cui gli Egizi, i Romani e i Greci che probabilmente la importarono dall'India. Gli antichi Romani una volta svuotata la polpa e fatta essiccare la zucca la utilizzavano come contenitore per sale, latte vivo e cereali o addirittura ne ricavano piatti e ciotole.

L'etimologia della parola è incerta. Molti sostengono derivi dal latino *Cocutia* che significa testa, successivamente trasformato in *Cocuzza* (nome ancora largamente utilizzato nel dialetto napoletano), poi in *Cozucca* ed infine in *Zucca*.

Nome botanico: ***Cucurbita moschata*** Duchesne ex Poir. - Zucca

Famiglia: Cucurbitaceae

Semina: Aprile - Maggio

Raccolta: Settembre - Ottobre

Quantità di seme a mq.: gr 2

N. semi/gr: ¼

### 12. Zucchini nano striato di Napoli selez. "San Pasquale"

Varietà a ciclo precocissimo. Frutto cilindrico, allungato, a coste leggermente pronunciate, di media grandezza e colore verde scuro con striature chiare; fogliame espanso e fortemente lobato; fiori gialli unisessuati; polpa bianca di sapore eccellente; semi color crema, ovali e piatti. Varietà molto produttiva che fornisce circa 30 zucchini a pianta, può essere coltivata in serra e in pieno campo. Ama posizioni soleggiate, necessita di luce e calore, teme le brinate.

In cucina è ottimo sia cotto (lessato, fritto o ripieno) che crudo (marinato sott'olio). Viene impiegato anche nella preparazione di zuppe e minestre. Ha proprietà diuretiche, emollienti, elevata digeribilità, scarso valore energetico e buon contenuto di vitamine e sali minerali. Squisiti i fiori impanati e fritti ed i semi tostati e salati.

#### Curiosità

Effettuare le semine in luna crescente (luna nuova), i trapianti in luna discendente (tempo di piantagione), scegliendo comunque sempre i giorni di calore, anche per la raccolta.

Nome botanico: ***Cucurbita pepo*** L. - Zucchini

Famiglia: Cucurbitaceae

Semina: Marzo - Aprile

Raccolta: Luglio - Agosto

Quantità di seme a mq.: gr 3

N. semi/gr: 5/8

### 13. Basilico italiano classico

Dal greco "Basilikos" che significa pianta regale, il nome gli fu attribuito per la sua speciale bontà come erba aromatica.

È una pianta erbacea, annuale, alta circa 60 cm, molto profumata. Le foglie, di color verde lucido, hanno la caratteristica forma di un cucchiaino.

Per ottenere un'ottima coltura bisogna mantenere molto areato il terreno che deve avere una quantità di elementi nutritivi abbastanza elevata per poter dare alle foglie maggior lucentezza, spessore e consistenza. Il basilico va annaffiato generosamente ma facendo attenzione ai ristagni idrici che non sono graditi.

Grazie al suo spiccato aroma è molto usata anche in cucina: si utilizzano le sue tenere foglie per insaporire minestre, zuppe e per la preparazione di salse e sughi come il famoso pesto alla genovese.

*Curiosità*

Le semine in luna crescente (luna nuova) e in giorni di calore favoriranno la formazione dell'aroma e le qualità organolettiche. Per la stessa ragione si sceglieranno giorni caldi anche per i diradamenti, le sarchiature e la raccolta.

Plinio il Vecchio lo cita nei suoi testi come pianta dalle capacità afrodisiache.

Nome botanico: *Ocimum basilicum* L. - Basilico

Famiglia: Lamiaceae

Semina: da Marzo a Maggio

Raccolta: Luglio – Settembre

Quantità di seme a mq.: gr 1

N. semi/gr: 700

**14. Rucola selvatica a foglia frastagliata**

Pianta erbacea rustica, perenne, cresce anche spontaneamente nei campi incolti e soleggiate. Le foglie, di colore verde brillante, carnose, lanceolate e dentellate, sono disposte a rosetta. Il fiore è giallo e di piccole dimensioni; il fusto, cilindrico e ramificato, è alto 40-50 cm.; il frutto contiene semi ovoidali, piccolissimi e scuri. La semina potrà essere fatta in pieno campo ma anche in serra per avere la pianta disponibile durante i mesi invernali. Predilige terreni calcarei e non ama i ristagni d'acqua. La raccolta si esegue recidendo le foglioline. Dopo il taglio la pianta emetterà nuove foglie garantendo così una produzione praticamente continua. Quando sopraggiunge la stagione fredda la rucola selvatica entra in riposo per poi riprendere la vegetazione non appena la temperatura si rialza, fino ad autunno inoltrato.

Molto più aromatica della Rucola domestica, la selvatica è utilizzata per insaporire insalate, tartine, pizze, formaggi, carni e nella preparazione di sughi e salse. Ricca di vitamina C e sali minerali, ha proprietà antiscorbutiche, depurative, diuretiche e digestive.

*Curiosità*

Pare che gli antichi romani le attribuissero proprietà magiche e la utilizzassero – oltre che come bevanda rinfrescante – anche per la preparazione di filtri amorosi ritenendola un potente afrodisiaco.

Nome botanico: *Diplotaxis tenuifolia* L. - Rucola selvatica

Famiglia: Cruciferae

Semina: Primavera

Raccolta: Estate

Quantità di seme a mq.: gr 3

N. semi/gr: 3.500

## 15. Ruta

Di aspetto grazioso, questa pianta sempreverde alta circa 50 cm, vive anche spontanea presso i litorali e può servire a formare basse siepi utili per recintare le aiuole.

Le foglie, piccole e ovali, leggermente carnose e di colore verde-grigio, sono profondamente lobate ed emanano un odore piuttosto pungente e sgradevole. I fiorellini gialli sono disposti in corimbi apicali. I frutti sono piccole capsule lobate contenenti semi.

La semina deve essere effettuata in primavera, come pure la divisione dei cespi ricordando che i semi sono molto lenti a germinare. L'ambiente naturale della ruta è un terreno arido, ben drenato, pietroso e pienamente esposto al sole. Poco prima della fioritura della pianta si raccolgono le giovani foglie e a maturazione i semi.

### Curiosità

Sfogliando le pagine dei testi antichi, leggiamo che la ruta era considerata un'*erba santa* per le sue proprietà medicinali ma anche come *l'erba che tiene lontano gli spiriti*, talismano contro le streghe ed il malocchio.

### Vecchia ricetta

Per preparare la grappa alla ruta, considerata tra i più classici digestivi, basterà lasciare macerare un rametto di ruta fresca in 1 litro di buona grappa secca per circa un mese. A piacere si deciderà se lasciare la ruta coreograficamente esposta all'interno bottiglia.

Nome botanico: ***Ruta graveolens*** L. - Ruta

Famiglia: Rutaceae

Semina: Primavera - Inverno

Raccolta: Primavera - Estate

Quantità di seme a mq.: gr 3

N. semi/gr: 500

## 16. Rosmarino

Arbusto perenne, sempreverde a portamento cespuglioso, il Rosmarino è una tipica pianta mediterranea che cresce coltivata o spontanea soprattutto lungo le fasce costiere. Ricoperto da piccole foglie aghiformi, lunghe 2-3 cm., di colore verde scuro nella parte superiore e più chiare in quella inferiore, può raggiungere un'altezza di 2-3 m. Ha delicati ed incantevoli fiorellini azzurro-violetto che sbocciano in vari periodi dell'anno a seconda del clima; il frutto è composto da quattro piccoli acheni scuri racchiusi nel fondo del calice. Preferisce terreni asciutti, leggeri, permeabili: va pertanto innaffiato poco e spesso facendo attenzione a non inzuppare il terreno e a non lasciare ristagni idrici che non sono tollerati. Ama il sole mentre teme freddo e gelate prolungate. Le piante sono molto rustiche e non richiedono concimazioni particolari. Non sono necessarie neanche potature radicali: basterà eliminare regolarmente le parti secche e cimarla in primavera per favorire la nascita di nuovi getti laterali. Il rosmarino si moltiplica per seme, per talea o per divisione della pianta. Il forte odore aromatico emanato dalla pianta è dovuto all'olio essenziale principalmente presente nei rametti giovani e nei fiori. Ha proprietà stimolanti delle funzioni gastro-intestinali, diuretiche e cardiache. Favorisce la digestione, l'appetito, contrasta astenie ed esaurimenti. L'olio essenziale è molto usato in cosmesi per le virtù deodoranti, purificanti, stimolanti e tonificanti. In cucina, aggiunto a sughi, legumi, arrostiti e minestre, ne migliorerà il sapore e ne aumenterà la digeribilità.

### Curiosità

L'origine della parola rosmarino è piuttosto discussa: per alcuni deriverebbe dal latino *ros* (rugiada) e *maris* (mare), dunque 'rugiada di mare'; per altri la corretta radice sarebbe data dalle parole *rosa* (rosa) e *maris* (mare) per cui sarebbe la 'rosa del mare'. Altri ancora, e questa ci sembra l'interpretazione più plausibile, l'unione delle parole latine *rhus* (arbusto) e *maris* (mare), descriverebbe chiaramente un 'arbusto di mare'.

Di questa pianta si raccontano tante storie, alcune vere, altre fantastiche. Tra queste ultime ricordiamo quella che attribuisce al rosmarino la facoltà di ridestare i ricordi più graditi della nostra vita e di essere il simbolo della fedeltà tant'è che non mancava durante le feste nuziali a garanzia dell'onestà coniugale.

La diffusione del rosmarino nei secoli è stata senza limiti: ritrovato all'interno delle tombe egizie unito agli scarabei propiziatori, usato dai romani sui roghi degli altari, distillato come farmaco da Isabella figlia di Ladislao di Polonia. Secondo gli antichi tale pianta presiedeva alle mani e ai loro mali, dava più luce agli occhi e fortificava la vista. Per questo motivo durante i riti di purificazione ci si lavava con il rosmarino. Ovidio nelle *Metamorfosi* racconta la storia della principessa di Persia Leucotoe che, sedotta da Apollo, fu uccisa dal padre per punizione. I raggi del sole penetrarono sulla tomba della principessa fino a raggiungere le spoglie della fanciulla che lentamente si trasformò in una pianta dalla fragranza intensa, dalle esili foglie e dai fiori viola-azzurro pallido. Da questa leggenda deriva l'usanza degli antichi Greci e Romani di coltivare il rosmarino come simbolo d'immortalità dell'anima.

Secondo una leggenda i fiori del rosmarino una volta erano bianchi: divennero azzurri quando la Madonna, durante la fuga in Egitto, lasciò cadere il suo mantello su una pianta di rosmarino.

Nome botanico: ***Rosmarinus officinalis*** L. - Rosmarino

Famiglia: Lamiaceae

Semina: Primavera - Inverno

Raccolta: Primavera - Estate

Quantità di seme a mq.: gr 2

N. semi/gr: 800

### 17. Lavanda

La lavanda è un piccolo arbusto perenne, sempreverde, alto circa 1 metro, fittamente ramificato ed originario del bacino del Mediterraneo. Le foglie, lunghe 3-4 cm, strette ed allungate, hanno una colorazione argentea per via di numerosi peli intricati che le ricoprono su entrambe le facce. I fiori, di un bel colore azzurro-violetto, piccoli e raggruppati in spighe, compaiono durante tutta l'estate.

La lavanda è una pianta rustica molto resistente al caldo torrido ma anche agli inverni più rigidi. Gradisce suoli calcarei, posizioni soleggiate e ben ventilate. Non necessita di annaffiature troppo abbondanti e frequenti ed è sempre bene evitare i ristagni d'acqua nel terreno.

La pianta ha proprietà officinali non indifferenti: è antispasmodica, diuretica e, per il suo alto contenuto in olio essenziale, è un potente battericida ed antisettico. L'essenza è molto usata anche in profumeria e i fiori essiccati raccolti in sacchetti deodorano cassetti e biancheria.

*Curiosità*

Il nome Lavanda prende origine dal verbo latino *lavare* e si rifà all'antica usanza di utilizzare la pianta come prodotto per l'igiene e la bellezza personale: già gli antichi Romani lasciavano mazzetti di fiori di lavanda nell'acqua dei bagni termali e la adoperavano come base per raffinati profumi e per preparare infusi per la cura e di capelli e pelle.

Secondo un'antica credenza, portare addosso la lavanda proteggeva dal malocchio e dalle fissazioni.

Nome botanico: ***Lavandula spica*** L. - Lavanda

Famiglia: Lamiaceae

Semina: Marzo

Raccolta: Giugno - Luglio

Quantità di seme a mq.: gr 1

N. semi/gr: 1000

**18. Tarassaco o Dente di leone**

Pianta erbacea perenne, di colore verde, alta circa 30 cm quando è in fioritura, ha radice cilindrica, carnosa e ramificata. Le foglie, disposte a rosetta, sono oblunghe, lanceolate e frastagliate. I fiori, di colore giallo oro, sono riuniti in un capolino solitario portato da un fusto cilindrico e fistoloso. Al momento della maturazione dei frutti, il capolino prende la forma di una leggerissima palla piumosa formata dagli acheni, ricoperti di una peluria bianca. Con il vento, questo ciuffo bianco agevola la dispersione del seme in esso contenuto nel momento in cui si stacca dal capolino. È per questo motivo che la difficoltosa coltivazione di tale specie per la riproduzione del seme è al giorno d'oggi sempre più rara. Cresce nelle zone di pianura spontaneamente e predilige climi temperati, terreni sciolti, liberi da infestanti e ben arieggiati. Molto coltivato in Francia, il tarassaco è da sempre noto per le sue proprietà diuretiche, depurative e lassative. In cucina, le foglie giovani e tenere, dal sapore gradevolmente amarognolo, possono essere consumate fresche in insalata; i cespi interi, ben mondati, possono essere lessati e poi passati in padella. Meno diffuso è l'utilizzo delle radici che, una volta essiccate, tostate e sminuzzate, venivano di più in passato adoperate in sostituzione della polvere di caffè.

*Curiosità*

Pare sia stato Linneo, il celebre naturalista svedese, il primo ad utilizzare ufficialmente il termine *Loentodon taraxacum* con riferimento inequivocabile alla caratteristica forma dentellata delle foglie di questa pianta che richiama appunto l'idea del dente di leone.

Secondo alcune credenze popolari, se soffiando sui piumini del tarassaco questi volavano in alto, ci sarebbe stato buon tempo; era chiaro presagio di mal tempo se al contrario si posavano in terra.

Nome botanico: ***Taraxacum officinale*** Web. – Tarassaco

Famiglia: Asteraceae

Semina: Primavera

Raccolta: Ottobre - Aprile (foglie); Giugno – Settembre (radice)

Quantità di seme a mq.: gr 2

N. semi/gr: 900

### 19. *Salvia officinale*

Pianta perenne di aspetto cespuglioso con fusti molto ramificati e ramosi alla base, raggiunge un'altezza di 60-70 cm. Le foglie, ovali e ricoperte di una leggera peluria, hanno un caratteristico colore verde polveroso ed un aroma intensissimo, specie durante l'innaffiatura. I fiori blu-violetto compaiono all'apice del fusto in Primavera-Estate. Il frutto è una capsula contenente semi scuri di forma sferica. La salvia è una pianta che ama il caldo e il sole, sopporta bene la siccità e resiste anche alle gelate invernali. Particolarmente rustica, si adatta a qualsiasi tipo di terreno, pur prediligendo quelli calcarei. La moltiplicazione può avvenire per seme (in questo caso sarà più lunga) ma anche per talea o per divisione dei cespi. L'essenza è largamente impiegata in cosmetica specie per la produzione di dentifricio e shampoo. In cucina le foglie sono regine per aromatizzare molte pietanze.

#### *Curiosità*

Dal latino *salus* che significa appunto salute, la salvia fu così chiamata dai romani proprio perché considerata una pianta capace di curare ogni male.

Nel simbolico linguaggio dei fiori, salvia indica stima e ambizione. Un proverbio veneziano del 1600 così recitava: «se stimate una donna, donatele una pianta di salvia».

Linneo, il famoso naturalista svedese, classificò la salvia comune come *officinalis* proprio in virtù delle sue proprietà altamente medicamentose. Nell'antichità era infatti adoperata come antisettico, tonico e antispasmodico, come digestivo e antisudorifero, consigliata in caso di infezioni di bocca, gola e vie respiratorie.

Pare che le levatrici medievali la utilizzassero nei parti più complicati per favorire le contrazioni uterine. E per tale sua caratteristica essa è tutt'oggi sconsigliata per le donne in stato di gravidanza e durante l'allattamento.

Si è ritenuto, in tempi recenti, che sia in grado di stimolare la memoria e le funzioni cerebrali nel loro complesso.

Nome botanico: ***Salvia officinalis*** L. - Salvia

Famiglia: Lamiaceae

Semina: Marzo (in semenzaio) – Aprile (in pieno campo)

Raccolta: Primavera/Estate dell'anno successivo

Quantità di seme a mq.: gr 2/3

N. semi/gr: 130