

# Aromatiche, quel tocco in più per ogni piatto

written by Redazione  
4 Maggio 2016





## La Valle della Biodiversità ad Astino

Una foglia di melissa esalta l'asprezza di una limonata, quella di menta dà vigore a un tè freddo, mentre i fiori di monarda impreziosiscono un anonimo aperitivo. Il rosmarino è adatto a patate e arrosti oppure tritato si può unire all'impasto di

soffici focacce e filoncini profumati. L'origano si abbina alla pizza, ma sta bene anche con carne di agnello e di maiale. Il basilico, invece, è da sempre l'ingrediente principe del pesto o della classica pasta al pomodoro. E poi c'è la salvia, inseparabile compagna di burro e pancetta nel condimento dei tradizionali casoncelli alla bergamasca. Insomma, le erbe aromatiche, anche quelle più comuni, conferiscono ai piatti di ogni giorno una nota di gusto.

Ma per condire le loro prelibatezze i veri amanti della cucina casalinga non possono certo rassegnarsi al sapore artificiale di spezie liofilizzate. Così negli ultimi tempi sta crescendo il numero di bergamaschi che preferiscono coltivare sul balcone di casa piantine aromatiche pronte all'uso. Grazie ai loro molteplici principi nutritivi, sono adatte a una dieta sana e rappresentano un valido sostituto del sale. «A Bergamo abbiamo una situazione favorevole e ottimale per la coltura delle erbe aromatiche - spiega Gabriele Rinaldi, direttore dell'Orto Botanico Lorenzo Rota di Bergamo Alta -. Aprile e maggio sono mesi ideali per trovare vivai ben forniti di piante di sicuro interesse per insaporire i nostri piatti. Sul nostro territorio sono attive alcune realtà che producono ortaggi biologici e piante aromatiche, ma questo non vieta al singolo di dotarsi di prodotti a chilometro zero direttamente a casa propria».



Per trovare la giusta ispirazione per la creazione di un terrazzo profumato potrebbe rivelarsi di indubbia utilità una visita alla Valle della Biodiversità ad Astino. La sezione distaccata dell'Orto Botanico è infatti un piccolo angolo di paradiso dove vengono ospitate circa 300 specie differenti di piante e le loro 1.500 varietà in un terreno che si estende per 9.000 metri quadri di superficie. Unica realtà italiana dedicata interamente alle piante alimentari, la Valle della Biodiversità è stata protagonista lo scorso marzo a Milano dell'area dedicata agli orti botanici della Lombardia nell'ambito di "Fa' la cosa giusta", fiera del consumo critico e del vivere sostenibile. Un'occasione unica che ha dato ai visitatori la possibilità di scoprire il mondo dal punto di vista delle piante, attraverso storie, immagini, esperienze sensoriali e

semplici esperimenti scientifici. «Ad Astino - racconta Rinaldi - abbiamo parecchie erbe aromatiche, soprattutto della famiglia della lamiaceae. Abbiamo specie declinate in più varietà con sapori particolari come la monarda, le cui foglie hanno un aroma simile al bergamotto e, essiccate, vengono usate nelle bibite, nel tè e nei sacchetti profumati. Ogni anno coltiviamo circa 150 piante con proprietà aromatiche. Le perenni sono visibili già ad aprile, le annuali crescono più avanti».

Per avere sapori sempre a portata di mano anche sul terrazzo di casa, non serve una particolare propensione. Bastano buona volontà, contenitori adeguati e un piccolo spazio: «Coltivazioni in vaso, fioriera, cassone o in un piccolo giardino danno grandi soddisfazioni - conferma Rinaldi -. Ci sono però alcuni elementi imprescindibili: tutte le piantine hanno bisogno di sole, un po' di acqua e di terriccio di ottima qualità, possibilmente biologico senza residui chimici dannosi. I produttori di piante aromatiche in Bergamasca non sono moltissimi, le colture biologiche, poi, si contano sulle dita di una mano. I consumatori e i ristoratori, invece, dovrebbero essere più esigenti nel preferire le piante biologiche perché garantiscono più sicurezza alimentare e rispetto dell'ambiente».

Tra le piante più gettonate per gli orti casalinghi, spicca la salvia che è presente in natura con una decina di varietà differenti: «Il nome salvia significa salute e, non a caso, ha molte proprietà officinali. Aiuta la digestione dei grassi e ha parecchie qualità dal punto di vista culinario - prosegue il direttore -. Le varietà più eccentriche si possono trovare nelle mostre mercato. Alcuni tipi di salvia hanno sapore di ananas. Altra pianta facile da coltivare è la menta, perfetta nelle tisane o in un'insalata, con le sue varietà: la piperita con foglie appuntite, la menta comune, più opaca e rugosa, la tondifoglie, la marocchina... C'è poi il rosmarino che, lasciato in terra piena, diventa anche di due o tre metri di altezza con un bell'arbusto; il timo che cresce in vasi piccoli; la melissa che è infestante e quindi semplice da far sviluppare sul balcone di casa. E non dimentichiamo l'origano. Il finocchio si coltiva in un vaso da 18 ai 24 centimetri: i semi si usano per la tisana, per il pesce, per il riso, per il pane oppure consiglio di masticarli a fine pasto per una buona digestione».

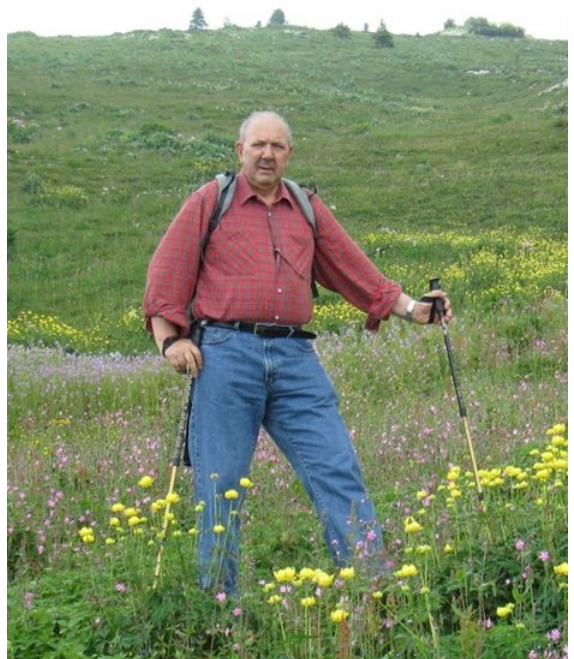
Seppur ben curato, un orto casalingo non può durare per sempre: «Non illudetevi che le erbe aromatiche siano eterne - conclude Rinaldi -. Pur essendo perenni, dopo qualche anno tendono ad assumere un aspetto dimesso. Eventualmente, per mantenere vivo il nostro orto, si possono fare delle talee. Basta tagliare un rametto da una nostra piantina e farla radicare in un vaso con terreno umido



oppure potrebbe essere divertente scambiarsi rametti tra amici per ottenere più varietà».

## L'ESPERTO

### Calliari: «Ecco come coltivarle in casa»



Gino Calliari

La moda di creare orti casalinghi sul balcone ha origini molto lontane. Già ai tempi degli assiri e babilonesi il sovrano Nabucodonosor aveva nel suo giardino pensile un angolo dedicato alle erbe aromatiche. Con la crescente disponibilità del sale, nel corso dei secoli le erbe sono state piano piano confinate a un utilizzo sporadico. Complici le loro proprietà salutari oggi sono però tornate a rivestire un ruolo di primo piano nella nostra cucina. E così, con l'arrivo della primavera, sono parecchi i bergamaschi che con vasi, semi e paletta alla mano si dilettono a far crescere pianticelle aromatiche- sul terrazzo di casa. Gino Calliari ex vivaista

esperto in floricoltura e giardinaggio, ci spiega quali accorgimenti seguire e gli errori da evitare per avere erbe saporite e rigogliose.

## **Quali sono le erbe aromatiche più diffuse?**

«La varietà di piante aromatiche è molto vasta. Le essenze più in uso sono salvia, rosmarino, basilico, timo, maggiorana, origano, prezzemolo, erba cipollina, alloro, erba di San Pietro».

## **Quali sono le condizioni più favorevoli per la coltivazione?**

«Quasi tutte amano il pieno sole, più sono esposte, più sono aromatiche».

## **Come si sceglie il vaso giusto?**

«Si coltivano sia in terrazzo, in cassetine oppure in fioriere a ciotola o a cassette, sia in pieno campo, lungo il perimetro dell'orto. Queste erbe aromatiche, quando sono in fioritura, vengono visitate da insetti pronubi che sono utilissimi per l'impollinazione degli ortaggi da frutto come esempio i pomodori, le melanzane, i peperoni, ecc».

## **Come possiamo proteggere le nostre piantine da insetti e parassiti dannosi?**

«Per infestazioni da insetti meglio ricorrere a prodotti a base di piretro oppure di Neemazal, insetticida estratto dalla corteccia della pianta di Neem. Qualora si formassero delle infezioni da funghi tipo oidio, detto anche mal bianco, o maculature sulle foglie, consiglio di utilizzare prodotti bio a base di rame e zolfo».

## **Con quale frequenza vanno innaffiate le erbe aromatiche?**

«L'innaffiatura per le piante in contenitore deve essere abbondante. Poi bisogna lasciare che il terriccio si asciughi quasi totalmente e poi bagnarle di nuovo».

## **Come si sceglie il terriccio?**

«Il terriccio da usare per le fioriere deve essere di buona qualità, invece per le piante dimorate a cielo aperto è sufficiente un terreno di medio impasto con l'aggiunta di concime biologico».

## **Con che frequenza vanno concimate?**

«Durante la stagione vegetativa le piante da contenitore vanno concimate ogni due mesi con concime biologico. Per le piante in piena terra la concimazione va effettuata alla fine dell'inverno e nel mese di maggio».

## **E quando arriva l'inverno?**

«In inverno bisogna tagliare le aromatiche quasi a filo del terreno. Buona norma sarebbe quella di proteggerle al piede con foglie secche, torba, trucioli di legno, corteccia di pino o coprirle con un tessuto non tessuto, preferibilmente bianco. Prima della fioritura è bene togliere il fiore dalle erbe aromatiche in quanto la pianta migliora il suo aroma».

## **Per chi non ha il pollice verde**

## **Produzioni biologiche made in Bergamo**

Esiste anche una produzione locale e biologica di erbe aromatiche. A Esamate, frazione di Solto Collina, l'Azienda agricola "L'Asino del Lago", coltiva una sessantina di varietà di erbe, tra aromatiche e officinali. Sono raccolte a mano esclusivamente nel periodo balsamico specifico per ogni specie e vengono essiccate con un metodo delicato che preserva i principi attivi. Diventano tisane e miscele aromatiche, che vengono confezionate in sacchetti, bustine e barattoli. Si possono trovare i classici salvia, rosmarino, origano, prezzemolo e timo, ma anche



piante meno note, come il levistico montano, una sorta di sedano, o i mix di erbe e fiori per grigliate, arrostiti, formaggi e minestre.

Anche sui Colli di Bergamo, nell'azienda agricola "[Le Sorgenti](#)", è partita una coltivazione biologica di erbe e piante aromatiche con annesso laboratorio autorizzato per essicarle, estrarre tinture madri e oli essenziali. L'iniziativa è di Fabrizio Gelmini e Cristian Testa, rispettivamente tossicologo e medico naturopata, con un approccio rivolto ad esaltare le virtù salutistiche delle aromatiche (e sono davvero tante), ma anche a dare la possibilità di utilizzare in cucina aromi biologici e a chilometro zero, come alloro, salvia, timo, menta e melissa. Da non sottovalutare nemmeno il loro utilizzo sotto forma di olio essenziale, come aromatizzante e pure per conservare meglio cibi e bevande, grazie al potere antimicrobico e antiossidante.

## Acquisti sfusi per assaggiarne di più



Sara Crema

Chi non ha una particolare propensione per gli orti fai-da-te potrà trovare una lunga serie di spezie, erbe e aromi pronti da mettere in tavola nel Negozio

Leggero di via Don Luigi Palazzolo 11 a Bergamo. In questa bottega dedicata all'ambiente, al risparmio e alla buona alimentazione Sara Crema e Claudia Carisconi vendono oltre 1.500 prodotti sfusi dalla pasta alle tisane, dal detersivo al deodorante naturale e una buona selezione di erbe aromatiche. Qui è possibile fare la spesa comprando solo il contenuto e questo permette al cliente di acquistare le quantità necessarie, di provare articoli nuovi e di sperimentare in cucina con spezie, cereali, legumi della tradizione o prodotti etnici e vegan. «La definizione di pianta aromatica viene spesso interpretata in modi diversi - spiegano le responsabili della bottega Sara e Claudia - c'è infatti chi considera anche le spezie delle piante aromatiche. Quelle che noi intendiamo per erbe aromatiche e che si possono trovare nei nostri scaffali sono: origano siciliano da agricoltura biologica, timo, rosmarino italiano, erbe di Provenza (un mix di erbe molto profumato), alloro, maggiorana, melissa, erba cipollina, prezzemolo, dragoncello, menta italiana e da agricoltura biologica. Sono tutti prodotti selezionati Ecologos, un ente di ricerca ambientale applicata che ha fatto della riduzione dei rifiuti alla fonte il suo obiettivo e che svolge attività di ricerca scientifica dal basso coinvolgendo cittadini, amministrazioni pubbliche e realtà private con proposte concrete per un futuro sostenibile. Inoltre vendiamo tutto sfuso. L'assenza di imballaggi permette la riduzione dei rifiuti oltre che la possibilità di acquistare a prezzi accessibili una quantità minima di prodotto se lo si vuole solo provare, così da ridurre anche gli scarti alimentari». Negozio Leggero fa parte di una rete di negozi nata a Torino nel 2009 e oggi è presente in Italia con 12 punti vendita e uno in Svizzera, nel Canton Ticino.