



1854

ORTICOLA DI LOMBARDIA

ERBE
per il
GIARDINIERE
GOURMET



Una guida pratica dal giardino alla tavola

CAROLINE HOLMES

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

| | | | |
|--|----|--|-----|
| Come usare questo libro | 7 | Cerfoglio <i>Anthriscus cerefolium</i> | 40 |
| Introduzione | 8 | Bardana maggiore <i>Arctium lappa</i> | 42 |
| Coltivare le erbe aromatiche | 9 | ERBE AROMATICHE MEDIEVALI | 44 |
| Cucinare con le erbe aromatiche | 12 | Rafano <i>Armoracia rusticana</i> | 46 |
| Breve storia delle erbe aromatiche | 13 | Dragoncello <i>Artemisia dracunculus</i> | 48 |
| | | Atriplice degli orti <i>Atriplex hortensis</i> | 50 |
| | | FIORI AROMATICI COMMESTIBILI | 52 |
| ERBE AROMATICHE DELL'ANTICA ROMA | 18 | Borragine <i>Borago officinalis</i> | 60 |
| Girardina silvestre <i>Aegopodium podagraria</i> | 20 | Calendula <i>Calendula officinalis</i> | 63 |
| Aglione <i>Allium sativum</i> | 23 | Cumino dei prati <i>Carum carvi</i> | 66 |
| Erba cipollina <i>Allium schoenoprasum</i> | 26 | Camomilla romana <i>Chamaemelum nobile</i> (già <i>Anthemis nobilis</i>) | 68 |
| Cedrina <i>Aloysia citriodora</i> | 29 | Farinello buon enrico <i>Chenopodium bonus-henricus</i> | 71 |
| ERBE AROMATICHE DI NOTTE | 31 | PIÙ CHE SEMPLICI FOGLIE VERDI | 73 |
| Aneto <i>Anethum graveolens</i> | 33 | Coriandolo <i>Coriandrum sativum</i> | 76 |
| Angelica <i>Angelica archangelica</i> | 35 | Zafferano <i>Crocus sativus</i> | 78 |
| ERBE FINI | 38 | Cumino <i>Cuminum cyminum</i> | 80 |
| | | Curcuma <i>Curcuma longa</i> (o <i>C. domestica</i>) | 82 |
| | | Citronella <i>Cymbopogon citratus</i> | 85 |
| | | Rucola <i>Eruca vesicaria</i> subsp. <i>sativa</i> | 88 |
| | | Eringio <i>Eryngium maritimum</i> ed <i>E. foetidum</i> | 90 |
| | | Finocchio selvatico <i>Foeniculum vulgare</i> | 92 |
| | | Asperula odorosa <i>Galium odoratum</i> | 95 |
| | | Issopo <i>Hyssopus officinalis</i> | 97 |
| | | IL MAZZETTO DI ODORI | 99 |
| | | Ginepro <i>Juniperus communis</i> | 102 |



A SINISTRA: il cumino (*Cuminum cyminum*) è una delle tante erbe aromatiche apprezzate per i semi, usati sia in cucina che in medicina.

| | |
|---|-----|
| CONTENITORI | 104 |
| Alloro <i>Laurus nobilis</i> | 106 |
| L'ARTE TOPIARIA | 108 |
| Lavanda <i>Lavandula angustifolia</i> | 110 |
| Levistico <i>Levisticum officinale</i> | 114 |
| Melissa <i>Melissa officinalis</i> | 116 |
| Menta <i>Mentha</i> | 118 |
| Monarda didyma <i>Monarda didyma</i> | 121 |
| Finocchiella <i>Myrrhis odorata</i> | 124 |
| ERBE AROMATICHE STAGIONALI | 126 |
| Mirto <i>Myrtus communis</i> | 129 |
| Basilico <i>Ocimum basilicum</i> | 131 |
| Maggiorana <i>Origanum majorana</i> | 134 |
| Origano <i>Origanum vulgare</i> | 136 |
| ERBE PROVENZALI | 138 |
| Geranio odoroso <i>Pelargonium crispum</i> | 140 |
| Perilla <i>Perilla frutescens</i> | 142 |
| Coriandolo vietnamita <i>Persicaria odorata</i> (o <i>Polygonum odorata</i>) | 144 |
| Prezzemolo <i>Petroselinum crispum</i> | 145 |
| ERBE AROMATICHE VITTORIANE | 147 |
| Anice <i>Pimpinella anisum</i> | 150 |
| Porcellana <i>Portulaca oleracea</i> | 152 |
| Rosa <i>Rosa</i> | 155 |
| Rosmarino <i>Rosmarinus officinalis</i> | 160 |
| VITAMINE E MINERALI | 164 |
| Acetosa <i>Rumex acetosa</i> ; e <i>R. scutatus</i> | 168 |
| Salvia <i>Salvia officinalis</i> | 170 |
| Sambuco <i>Sambucus nigra</i> | 174 |
| Salvastrella minore <i>Sanguisorba minor</i> (sin. <i>Poterium sanguisorba</i>) | 178 |



SOPRA: i fiori di nasturzio (*Tropaeolum majus*) hanno un gusto pepato e si possono usare per sostituire i capperi.

| | |
|---|-----|
| Santoreggia <i>Satureja montana</i> e <i>S. hortensis</i> | 180 |
| BEVANDE | 182 |
| Tarassaco <i>Taraxacum officinale</i> agg. | 188 |
| Timo <i>Thymus</i> | 191 |
| Tiglio <i>Tilia cordata</i> | 195 |
| Fieno greco <i>Trigonella foenum-graecum</i> | 198 |
| Nasturzio <i>Tropaeolum majus</i> | 200 |
| PROPAGAZIONE | 202 |
| Ortica <i>Urtica dioica</i> | 206 |
| Verbena <i>Verbena officinalis</i> | 208 |
| Violetta <i>Viola odorata</i> | 210 |
| Zenzero <i>Zingiber officinale</i> | 213 |
| GLI AROMI DELLE ERBE | 216 |
| | |
| Bibliografia | 220 |
| Indice | 221 |
| Crediti delle immagini | 224 |



COME USARE QUESTO LIBRO

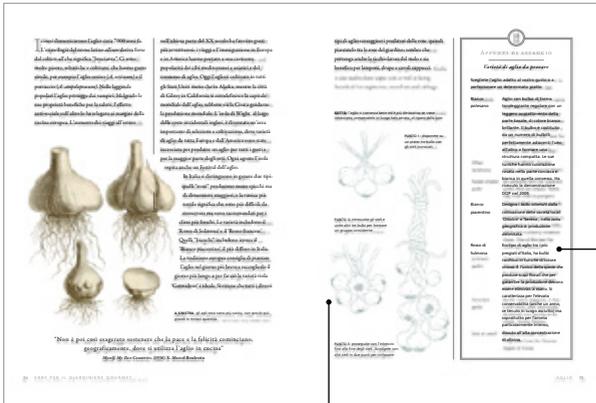
LE ERBE AROMATICHE

A inizio pagina, in grande, è scritto il nome comune della pianta, e in caratteri corsivi più piccoli il suo nome scientifico. Seguono sotto in grassetto i titoletti su tipo di pianta, necessità climatiche, origini e requisiti di coltivazione in breve.



ILLUSTRAZIONI BOTANICHE

Le erbe non sono solo foglie verdi: le belle illustrazioni di questo libro danno risalto anche a fiori, radici e semi.



PROPRIETÀ

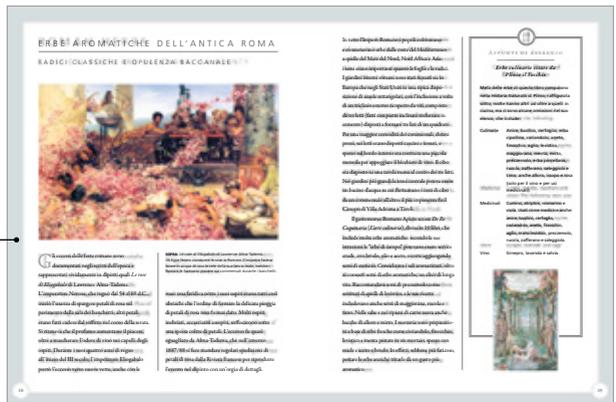
Nei box vengono illustrati dettagliatamente i benefici di ogni pianta per la nostra salute.

APPUNTI DI ASSAGGIO

Cercate i box con coltello e forchetta: troverete consigli gastronomici per distinguere il sapore di varietà o cultivar differenti, oltre a ricette semplici e gustose da provare.

GUIDA PRATICA

I disegni al tratto illustrano indicazioni pratiche, come il modo migliore per coltivare o preparare gli aromi.



APPROFONDIMENTI

Tutti gli usi che si possono fare delle erbe aromatiche in giardino e in cucina sono ulteriormente approfonditi nelle pagine dedicate ad argomenti che spaziano dalla struttura dei giardini tradizionali ai cocktail.

INTRODUZIONE

Sfogliando per la prima volta *Erbe per il giardiniere gourmet* troverete 60 splendide illustrazioni botaniche disegnate da artisti per aiutarvi nell'identificazione. Le erbe aromatiche sono le piante ideali per giardinieri e cuochi di ogni abilità: molte sono così semplici da coltivare che il principiante acquista fiducia, e le sue capacità di coltivatore vengono stimolate dal gusto dei frutti del suo lavoro. E così i cuochi gourmet potranno trovare un valido motivo per interessarsi di giardinaggio, mentre il giardiniere esperto potrà varcare i confini del giardino degli aromi

e arricchire bordure, prati e vasi con la loro ampia gamma di colori e profumi; le aromatiche, con la loro crescita rapida, sono adatte a giardini di nuovo impianto: lasciano spazio allo sviluppo di erbacee perenni e arbusti più costosi, mescolandosi alle varie tonalità di grigio e verde e ai profumi delle piante annuali e perenni.

In cucina, aggiungono sapore e aroma. Dall'orto alla tavola può bastare un'unghia affilata, oppure una buona forbice, ed ecco un raccolto da centellinare con l'accortezza del buongustaio: infatti le calorie hanno comunque il loro peso quando si mescolano le erbe a creme, panna e salse pericolosamente ricche.

Anziché provare a dividerle per uso, sapore o famiglia, le erbe aromatiche di questo libro sono elencate in ordine alfabetico secondo il nome latino e intercalate da approfondimenti su cucina, insalate e fiori, senza tralasciare un breve excursus storico.



A SINISTRA: tre erbe mediterranee molto diffuse in cucina: rosmarino (*Rosmarinus officinalis*), salvia (*Salvia officinalis*) e timo (*Thymus vulgaris*).

COLTIVARE LE ERBE AROMATICHE

UNA GUIDA SU COME, QUANDO E DOVE

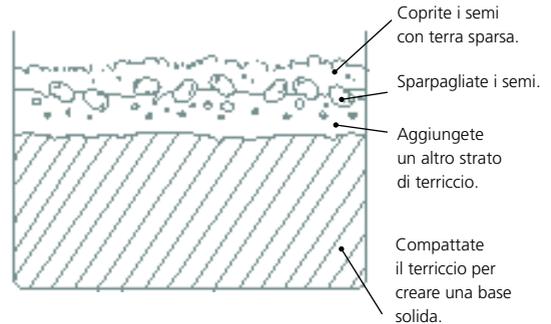
La descrizione di ogni erba aromatica include brevi istruzioni di coltivazione. Le pagine seguenti offrono informazioni più dettagliate per accrescere le vostre possibilità di successo.

COLTIVARE DAI SEMI

Molte piante si disseminano spontaneamente se i semi cadono su un suolo stabile e vengono coperti da un leggero strato di terreno o foglie. Ricreate questa situazione smuovendo il terreno con la forca, poi compattatelo delicatamente, livellatelo con un rastrello e innaffiatelo per inumidirlo. Decidete se volete seminare a file o a spaglio. Infine ricoprite con terriccio asciutto o terra, in modo da sigillare l'umidità sotto i semi ed evitare ulteriori inutili innaffiature.

Se utilizzate una cassetta da semina, iniziate riempiendone tre quarti con terriccio ricco da semina. Poi compattate, aggiungete altro terriccio, innaffiate, seminate e coprite i semi con il restante terriccio. Tale accurata preparazione rende molto più semplice la germinazione iniziale nel substrato culturale della minuscola radice del seme, prima dello sviluppo dei cotiledoni. Se il letto di semina non è ben preparato, la prima radice del seme potrebbe sprecare risorse preziose per garantirsi un appiglio sicuro, a scapito della crescita verso l'alto.

I semi si sotterrano a profondità proporzionale alle dimensioni, per esempio semi molto fini non devono praticamente essere ricoperti di terra. È importante distribuirli in modo uniforme, perché le



SOPRA: preparare la coltivazione in cassetta.

piantine troppo ravvicinate possono soffrire di infezione fungina (colatura) e sono difficili da gestire al momento del travaso. Etichettate le cassette con il nome della pianta seminata per evitare di confonderle.

La germinazione può variare: alcuni semi crescono meglio e più velocemente di altri; alcuni hanno bisogno del calore di un davanzale soleggiato o di un propagatore, altri possono stare sul ripiano di una serra non riscaldata o in un cassone freddo. Alcuni semi, specialmente se vecchi, potrebbero presentare una bassa percentuale di germinazione. Quando spuntano i germogli, ai primi cotiledoni fanno presto seguito i primi e secondi nomofilli: in questa fase diradate le piantine, rimuovendo quelle più deboli e non necessarie per evitare un'eccessiva densità; questo è il momento migliore per il trapianto nei singoli vasi prima di proseguire con la coltivazione e trasferirle nelle posizioni definitive. Le piantine rimosse non si sprecano: usatele in insalata o come decorazione.

Atriplice degli orti

Atriplex hortensis

Nome comune: atriplice degli orti, bietolone rosso, spinacione

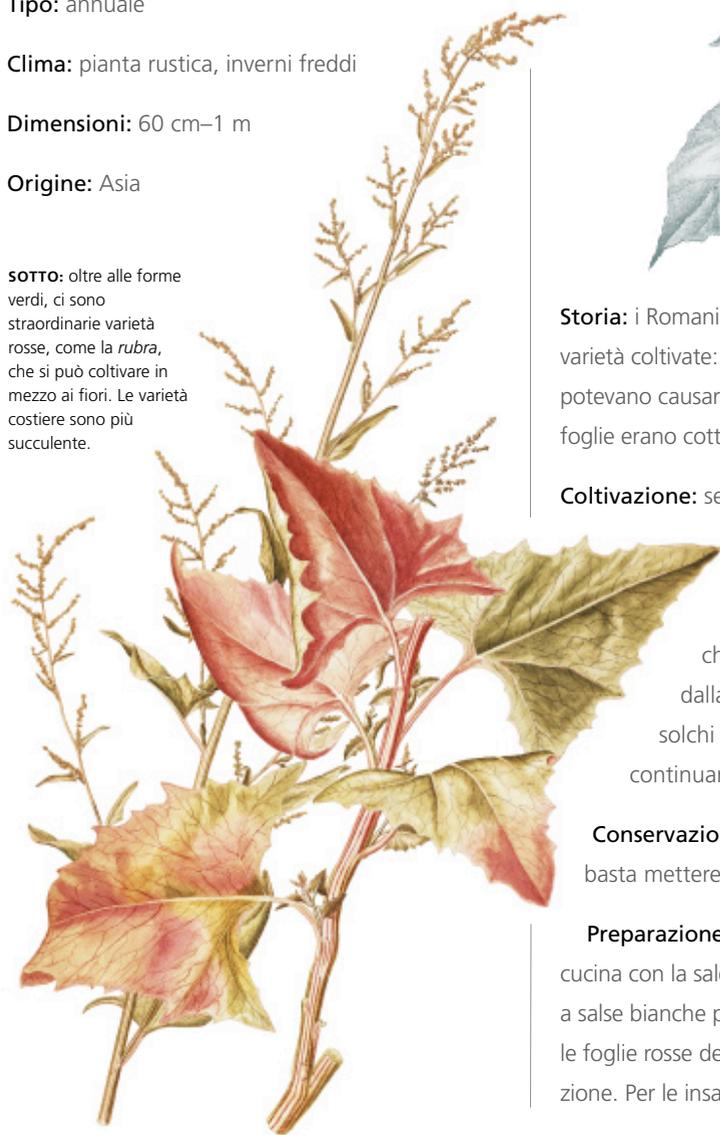
Tipo: annuale

Clima: pianta rustica, inverni freddi

Dimensioni: 60 cm–1 m

Origine: Asia

SOTTO: oltre alle forme verdi, ci sono straordinarie varietà rosse, come la *rubra*, che si può coltivare in mezzo ai fiori. Le varietà costiere sono più succulente.



Storia: i Romani scrivevano di mangiare solo le varietà coltivate: secondo Plinio le forme selvatiche potevano causare “idropisia, itterizia e pallore”. Le foglie erano cotte con la carne o gustate crude.

Coltivazione: sebbene tolleranti sia salinità che alcalinità elevate, per assicurarvi foglie succulente seminate direttamente in terreni ricchi che trattengano l’umidità a partire dalla primavera, diradando lungo i solchi distanziati di 60 cm. Si può continuare a seminare fino a tarda estate.

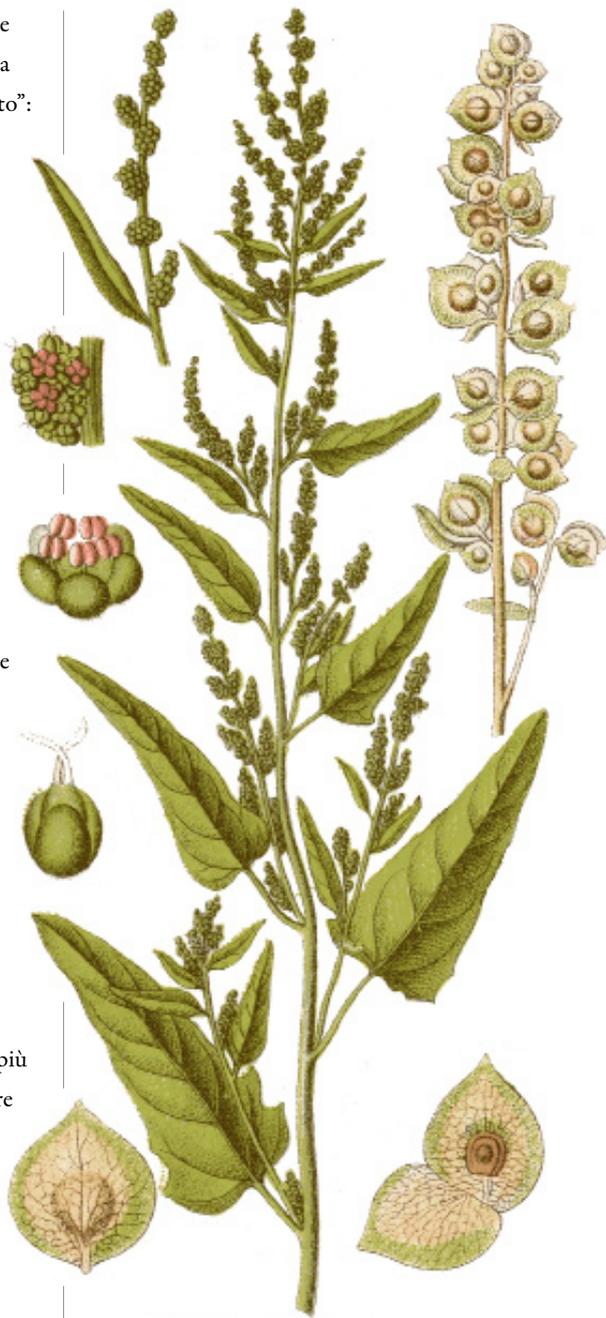
Conservazione: non vale la pena conservarlo: basta mettere via i semi per l’anno successivo.

Preparazione: per contrastarne l’acidità, si cucina con la saleggiola: la combinazione è adatta a salse bianche per il pesce. Se sono tenere, usate le foglie rosse della varietà *rubra* come guarnizione. Per le insalate usate solo foglioline giovani.

In *The Gardener's Labyrinth* (1577) lo scrittore Thomas Hyll suggeriva di seminare l'atriplice a dicembre, in un terreno "ben lavorato e concimato": se il suolo non è ghiacciato potrebbe essere un esperimento interessante. L'atriplice perse la sua popolarità in Europa con l'introduzione degli spinaci, nel XVII secolo.

Le varietà a foglia bianca e verde chiaro sono le più tenere, ma per un effetto ornamentale cercate quelle screziate di rosso o rosa, come la *rubra*. Cimate per bloccare la fioritura; nei climi secchi l'atriplice va rapidamente a seme e ha un sapore sgradevole. Se vi basta solo qualche raccolta occasionale, coltivate per una bordura colorata in terreno ricco e raccogliete le giovani foglioline.

Nel Regno Unito ci sono varietà strettamente imparentate che crescono ancora selvatiche, soprattutto nel sud-ovest della Scozia, e includono: *A. prostrata* (o *A. hastata*), dalle foglie ad alabarda, l'*A. laciniata* e l'*A. glabriuscula*. Si trovano lungo e sopra la linea dell'alta marea, in genere nei mucchi di alghe in decomposizione, e ricreare questo ambiente può essere difficile se vivete nell'entroterra. Le foglioline sono succulente e salate, più croccanti nella fase di primi e secondi nomofilli. Le foglie più vecchie si possono strappare dagli steli e preparare come gli spinaci. Mark Williams di Galloway Wild Foods raccomanda di mescolarle all'eglefino affumicato in una torta salata, appassirli sulla rana pescatrice e con funghi selvatici. Lontana dalle coste, l'*A. patula* è chiamato in Scozia atriplice comune o dell'entroterra.



SOPRA: l'atriplice va a seme abbastanza velocemente: i semi vanno conservati per il raccolto successivo, essiccati all'aria e tenuti in un sacchetto di carta in luogo fresco e asciutto.

Ginepro

Juniperus communis



SOPRA: l'unica parte commestibile del ginepro sono le sue bacche, con un gusto distintivo che ricorda il gin e gli aromi. Le bacche impiegano 18 mesi a maturare.

Nome comune: ginepro

Tipo: arbusto sempreverde

Clima: pianta molto rustica, inverni molto freddi

Dimensioni: 2–10 m

Origine: Eurasia

Storia: Virgilio scriveva dell'incenso di legno di ginepro, che ancora oggi si può apprezzare su un fuoco o sul barbecue. Gli erboristi dei tempi antichi lo elogiavano come antidoto e difesa contro le pestilenze. Era considerato un'arma potente contro diavoli, elfi, streghe e altre incarnazioni del maligno.

Coltivazione: la varietà comune si può seminare al coperto in primavera o autunno. Propagate in autunno tramite talee con tallone.

Conservazione: le bacche (frutti) essiccate si conservano in un vaso ermetico fino a due anni.

Preparazione: utilizzate le bacche essiccate, nelle quali potrete riconoscere un aroma simile al gin. Vedi anche il mazzetto di odori per la selvaggina (pag. 100). Le bacche schiacciate con delicatezza si possono unire a terrine rustiche di maiale o selvaggina. Cuocetele insieme all'anatra selvatica.

Il ginepro è descritto come pianta aromatica "amara", antisettica e diuretica; aiuta la digestione ma stimola l'utero. È sconsigliato, in qualsiasi quantità, alle donne in gravidanza.

L'aroma del vero gin olandese viene dal ginepro, così come il nome, una forma corrotta derivata attraverso il francese *genièvre* fino a "gin". Le bacche di ginepro, pianta molto diffusa nei distretti montagnosi delle Provenza e della Corsica e nella Francia centrale

e orientale, sono un aromatizzante fondamentale per cucinare la selvaggina e il maiale, nonché relativi ripieni e pâté.

Numerose cultivar di *J. communis* sono disponibili in varie forme e portamenti, da colonnare a piangente e prostrato, e tollerano un'ampia gamma di terreni. Raccogliete le bacche scuotendo i rami su un telo da raccolta, oppure ad una ad una dalle forme cespugliose.

A DESTRA: ci sono molte cultivar di ginepro commestibile per una varietà di climi, e quando lo si brucia il suo legno resinoso rilascia un fumo profumato.

“Spesso gli inglesi restano perplessi nel trovare bacche di ginepro in una lista di ingredienti: ciò è strano considerato che esse costituiscono uno dei principali aromatizzanti del gin (che deve il suo nome proprio al latino *Ginepro*), e che erano diffusamente utilizzate in Inghilterra per speziare la carne di manzo e i prosciutti”

French Provincial Cooking, (1960) Elizabeth David



ERBE PROVENZALI

UN ASSAGGIO DI MEDITERRANEO

Provenzale: un aggettivo che evoca visioni di colline profumate di erbe aromatiche, sole, caldo secco e cibo generoso. La Provenza si estende da un entroterra rurale, alpino e tradizionale, ai terreni coltivati industrialmente del fiume Rodano, giù fino alle sofisticate coste rocciose del Mediterraneo. I formaggi della regione possono cambiare, ma le sue erbe aromatiche magnificamente profumate sono pronte ad adattarsi a ogni paesaggio.

Il timo selvatico e il rosmarino crescono bene nei terreni poveri, ben drenati, e con l'avanzare dell'estate le loro foglie a punta accumulano oli volatili ricchi di sapore; aglio e basilico crescono in quantità prodigiose. Questo allegro quartetto trasforma barbecue estivi, pizze insipide o oli neutri in prelibatezze. Delicate e armoniose, fresche o secche, possono essere arricchite anche con foglie di alloro, origano (o maggiorana) e



A SINISTRA E SOTTO: aglio e basilico crescono in gran quantità e sono la base di molti piatti.



APPUNTI DI ASSAGGIO

Le erbe provenzali

| | |
|-------------------------------|---|
| <i>Allium sativum</i> | Aglio. |
| <i>Ocimum basilicum</i> | Basilico: le forme viola aggiungono colore e profumo. |
| <i>Laurus nobilis</i> | Foglie di alloro. |
| <i>Foeniculum vulgare</i> | Finocchio selvatico: gli steli sono molto usati nei piatti provenzali. |
| <i>Hyssopus officinalis</i> | Issopo: dona un delicato profumo di resina. |
| <i>Juniperus communis</i> | Bacche di ginepro. |
| <i>Lavandula angustifolia</i> | Lavanda: foglie e fiori. |
| <i>Origanum onites</i> | Origano greco o maggiorana (<i>O. majorana</i>). |
| <i>Rosmarinus officinalis</i> | Rosmarino. |
| <i>Salvia officinalis</i> | Salvia: a fine primavera. |
| <i>Satureja hortensis</i> | Santoreggia: quella annuale è migliore. |
| <i>Thymus</i> | Timo: il timo selvatico di Provenza è chiamato <i>farigoule</i> o <i>frigolet</i> . |

finocchio selvatico. I gambi di quest'ultimo sono imprescindibili con il pesce, mentre le bacche di ginepro hanno lo spirito per accompagnare terrine, manzo o selvaggina. Come rosmarino e timo, anche la salvia, verde e purpurea, cresce selvatica in Provenza, ma è meglio usarla a fine primavera perché il gusto può essere forte in estate, quando gli oli si accumulano nelle foglie. La santoreggia domestica annuale, coltivata in genere vicino alle fave, cresce bene nelle estati calde; quella montana è un'alternativa resistente, ma non è così delicata. Issopo e lavanda, più fragranti, si possono unire a questo bouquet di erbe, o usare da soli per aromatizzare cibi rinfrescanti come crostate di frutta, gelati e sorbetti. A parte l'aglio, i rametti secchi di tutti questi aromi si possono usare per rievocare il sole estivo quando si cucina in inverno.



Issopo



Lavanda



Rosmarino



Salvia



APPUNTI DI ASSAGGIO

Come perfezionare un pollo cotto con spicchi d'aglio interi

“Questo è un piatto semplice, ma difficile da fare bene. Insieme al pollo dovete cuocere alcuni spicchi d'aglio, grandi e tondi come nocchie: devono essere ricchi di succhi e (questo è fondamentale) teneri e dolci come patate novelle. Per ottenere questo miracolo dovete avere teste d'aglio dalla Provenza, che siano maturate velocemente e non abbiano così avuto il tempo di impregnarsi troppo del loro aroma particolare”.

La France à Table, Paul-Louis Couchoud



COLTIVAZIONE

Se non vivete in un clima mediterraneo, scegliete una posizione soleggiata e ben drenata: ciò è molto importante d'inverno, perché per queste piante il ristagno d'acqua è più letale del gelo. Il loro habitat naturale le rende perfette per grandi vasi di terracotta in posizioni soleggiate o fioriere sul davanzale. Rosmarino e salvia crescono benissimo insieme. L'argento della lavanda e il verde dell'issopo coltivati insieme sono splendidi d'estate, e si possono arricchire con il timo argentato (*Thymus 'Fragrantissimus'*) in un vaso adiacente. Sia il basilico greco (*Ocimum minimum*) che l'origano siciliano (*Origanum onites*) sono ideali da potare a palla. Alloro, ginepro e finocchio si coltivano meglio in vasi separati adattati alle loro esigenze: i primi due sono arbusti, non adatti alle fioriere, e il finocchio ha bisogno di contenitori più alti se volete anche gli steli.

BIBLIOGRAFIA

Bown, Deni. *The Royal Horticultural Society Encyclopedia of Herbs & Their Uses*. Dorling Kindersley, 1995.

Boxer, Arabella & Back, Philippa. *The Herb Book*. Octopus, 1980.

Castelvetro, Giacomo. *The Fruit, Herbs & Vegetables of Italy 1614*. Viking, 1989.

Cockwayne, Oswald. *Leechdoms, Wortcunning and Starcraft of Early England*. Eyre & Spottiswode, 1864.

Crocker, Pat. *The Vegetarian Cook's Bible*. Robert Rose, 2007.

Crocker, Pat, Amidon, Caroline, and Brobst, Joyce. *Scented Geranium – Pelargonium 2006 herb of the year*. Riversong Studios Ltd. HSA, 2006.

David, Elizabeth. *Mediterranean and French Country Food*. The Cookery Club, 1968.

Darwin, Tess. *The Scots Herbal – The Plant Lore of Scotland*. Birlinn, 2008.

Grieve, M. *A Modern Herbal*. Jonathan Cape, 1931.

Hartley, Dorothy. *Food in England*. Macdonald, 1954.

Holmes, Caroline. *A Zest for Herbs*. Mitchell Beazley, 2004.

Holmes, Caroline. *Why do Violets shrink? Answers to 280 questions on the thorny world of plants*. The Storia Press, 2007.

Holt, Geraldene. *Recipes from a French Herb Garden*. Conran Octopus, 1989.

Hyll, Thomas, Maybe, Richard ed. *The Gardener's Labyrinth*. Oxford University Press, 1987.

Lawton, Barbara Perry. *Mints A Family of Herbs and Ornamentals*. Timber Press, 2002.

Lousada, Patricia. *Culpeper Guide Cooking with Herbs*. Webb & Bower, 1988.

Ryley, Clare. *Roman Gardens and their Plants*. Sussex Archaeological Society, 1995.

Sass, Lorna. J. *To the King's Taste*. Metropolitan Museum of Art, 1975.

Turner, Paul, ed. *Pliny's Natural Storia*. Centaur Classics, 1962.

Wilson, C. Anne. *Food and Drink in Britain*. Cookery Book Club, 1973.

RIFERIMENTO:

Culantro: *A Much Utilised, Little Understood Herb* by Christopher Ramcharan, 1999.

Walters, S. Alan. *Horseradish Production in Illinois*.

HortTechnology, Vol. 20, No. 2, April, 2010.

INDICE ANALITICO

A

aceti 74
aceti alle erbe 74
acetosa 168–169
aglio 23–25, 138, 139, 148
aglio a tunica bianca 24
aglio a tunica rossa 24
alloro
 contenitori 17, 104, 105, 139
 in giardino 11, 108,
 109, 128, 130
 la pianta 106–107
 propagazione 202, 205
 usi culinari 19, 84, 99, 100–101,
 107, 138, 148, 184, 218
aneto 33–34, 54
angelica 31, 35–37, 73, 127
anice 150–151, 217
aromi composti 99, 218
aromi delle erbe 216–219
aromi di anice 217
aromi di limone 216
aromi semplici
 e composti 216–218
arte topiaria 11, 108–109
asperula odorosa
 in giardino 11, 37,
 45, 127
 la pianta 95–96
 propagazione 202
 usi culinari 52
atriplice degli orti 50–51

B

bardana maggiore 22, 31,
 42–43, 128, 184
basilico 52, 131–133, 138,
 139, 216, 217
basilico a cespuglio 11
basilico genovese 10
basilico giapponese 143

Beeton, Isabella 67, 77, 128,
 135, 147–149, 171
bevande 37, 95,
 150, 182, 185, 187
Biscotti all'anice 151
borragine 32, 52–53, 60–62
breve storia delle
 erbe aromatiche 13–17
Burro alle erbe 41

C

calendula 53, 63–65
camomilla romana 32, 45, 53,
 68–70
Canapé tricolore 133
candire i fiori 59
cedrina 11, 29–30, 32
centinodia 13
cerfoglio 32, 39, 40–41, 217
cimare e potare 56
cimatura 56
citronella 11, 85–87
Cocktail Bloody Horse 187
coltivare dai semi 9
coltivare le erbe aromatiche 9–11
congelare le erbe 12, 52, 53
contenitori 17, 26, 104–105, 139
controllo delle radici 22
Cordiale al coriandolo 185
cordiali 184, 185
coriandolo
 in giardino 32, 53
 la pianta 76–77
 usi culinari 19, 53, 74,
 148, 185, 218, 219
coriandolo vietnamita 11, 13,
 144, 151, 166, 218
cumino 11, 80–81
cumino dei prati 66–67
curcuma
 in giardino 11, 45

 la pianta 82–84
 usi culinari 53, 79, 84, 148, 219

D

De Materia Medica 14, 40, 43
Dioscoride, Pedanio
 13, 40, 42, 43, 80, 81, 191
dragoncello 39, 48–49, 148, 217
dragoncello russo 48, 49

E

erba cipollina 11, 26–28, 39, 53, 74
erbe aromatiche delicate 11
erbe aromatiche dell'antica
 Roma 18–19
erbe aromatiche di notte 31–32
erbe aromatiche medievali 44–45
erbe aromatiche
 stagionali 126–128
erbe aromatiche vittoriane
 147–149
erbe da condimento 74–75
erbe da insalata 73
erbe fini 38–39
erbe prepotenti 22
erbe provenzali 138–139
eringio 90–91
essiccare le erbe aromatiche 12,
Evelyn, John 126

F

farinello buon enrico 71–72,
 126–127
fieno greco 11, 198–199
finocchiella
 in giardino 11, 37
 la pianta 124–125
 usi culinari 74, 164, 184, 217
finocchio selvatico
 in giardino 33, 128
 la pianta 92–94

usi culinari 19, 28, 38,
54, 74, 75, 81, 94, 100, 138,
139, 148, 183, 217, 219

fiori aromatici

commestibili 52–59

fiori canditi 59

Formaggio alle erbe 107

G

Garam masala 81

gerani 32, 104, 140–141,
183, 203

geranio odoroso 140–141

giardini “di nodi” 16–17

ginepro 102–103, 138

girardina silvestre 20–22, 126, 164,
166, 206

Gravlox 34

H

Hemphill, Rosemary 150

Herbelade 98

Historia Naturalis 13, 19, 78

I

imbianchimento 190

Insalata di pesca

e porcellana 154

insalate miste 73–75

issopo

in giardino 10, 11, 15, 17,
19, 32, 45

la pianta 97–98

propagazione 202, 203, 205

usi culinari 54, 138,
139, 217

issopo nano 11

J

Jefferson, Thomas 49, 115

Josselyn, John 181

L

La seed cake della signora

Beeton 67

lavanda

in giardino 11, 31, 32,
45, 109

la pianta 110–113

propagazione 202, 203, 205

usi culinari 54, 75,

111, 138, 139, 183, 217

levistico 114–115

M

maggiorana

in giardino 10, 45, 128

la pianta 134–135

propagazione 203

usi culinari 56, 74, 75,
100, 101

Maionese alle erbe fini 39

mazzetto degli odori 99–101

melissa 22, 55,

116–117, 216

Memories with Food 41

menta

in giardino 22, 37

la pianta 118–120

usi culinari 12, 55,
148, 216, 217

menta allo zenzero 217

menta Eau-de-Cologne 55

menta limone 216

menta puleggio 120

mirto 11, 128, 129–130

monarda dydima

in giardino 32, 128

la pianta 16, 121–123

propagazione 203

usi culinari 52, 216, 217

N

nasturzio

in giardino 31

la pianta 200–201

usi culinari 55, 73,
148, 217

necessità di sole 10

Noci tostate 163

O

oli 75

oli alle erbe 75

ombra 10–11

origano

in giardino 10

la pianta 136–137

propagazione 203

usi culinari 10, 55, 73,
138, 139, 218

ortica 206–207

P

Pane alle erbe 28

Peelley chaaval 84

perilla 22, 55, 142–143

Pesce flambé con finocchio
selvatico 94

piantare le erbe

aromatiche 10

più che semplici foglie

verdi 73–75

pleaching 197

Plinio il Giovane 108

Plinio il Vecchio 13, 19,
73, 78, 81

Pollo alla bengalese 219

polvere di curry 219

porcellana

la pianta 148, 152–154

usi culinari 19, 73, 75,
154, 166, 217

potatura 56, 109

prati 70

prezzemolo

contenitori 104, 105

la pianta 145–146

usi culinari 12, 19, 38, 39,
74, 99, 100, 148, 149, 164,
166, 218

profumi 217

progettazione

dei giardini 16–17, 44

propagazione 202–205

Q

Quiche di girardina silvestre 21

R

rafano 22, 46–47, 56, 128, 149, 217

romice scudato 73, 168, 169, 217

rosa gallica 45, 57, 155,
157, 158

rose

in giardino 11, 16, 32,
45, 70

la pianta 18–19, 155–159
usi culinari 56, 57, 74, 217

rose Alba 45, 157, 158, 159

rose di Damasco 45, 156, 157, 158

rosmarino

contenitori 17, 105

in giardino 10, 11, 16, 32, 45,
108, 109, 128, 138

la pianta 160–163

propagazione 202, 203, 205

usi culinari 12, 19, 56, 100, 139,
183, 185, 217, 218

rucola 32, 56, 88–89, 217

S

Saffron Walden 78

Salsa di sambuco 177

Salsa portoricana 91

salvastrella minore 74, 127,
178–179

salvia

in giardino 11, 31, 45, 139

la pianta 170–173

propagazione 202, 203, 205

usi culinari 12, 19, 56, 98, 138,
149, 164, 218

sambuco

bacche 174, 176, 177, 184

fiori 54, 174, 175,
184, 217

pianta 174–177

santoreggia

in giardino 11, 14, 15, 17, 45

la pianta 180–181

propagazione 203, 205

usi culinari 100, 138, 139, 181

sedili 45, 70

siepi 11, 17

Sorbetto semplice 184

storia delle erbe 13–19

stratificazione 37

T

talee 202–205

talee con tallone 205

talee semilegnose 205

talee verdi 203, 205

tarassaco 54, 188–190

ticchiolatura

del melo 25

tiglio 195–197, 204

timo

fiori commestibili 58

in giardino 11, 45

la pianta 191–194

mazzetto di odori 99, 101

usi culinari 138, 216, 217

timo limone 149, 216

tisane 182–183

Tonico alla camomilla 68

Torta frangipane con violette 211

tralicci e spalliere 45, 159

V

vasi 17, 26, 104–105, 139

verbena 22, 45, 183,

208–209

vino 157, 184

Vino di rose

in stile romano 157

violetta e viola

in giardino 37, 45, 105

la pianta 210–212

usi culinari 52, 58, 59, 73,
74, 217

vitamine e minerali 164–167

W

wasabi 47

Z

zafferano 78–79, 128

zenzero 11, 149,

213–215, 217

Zuccherato al profumo di lavanda 111

Zuppa di ortiche 207

Zuppa thailandese 87

Con l'ascesa del movimento slow food e la riscoperta dei giardini e degli orti domestici, i cuochi hanno iniziato a indossare i guanti da giardinaggio quasi quanto quelli da forno. La gastronomia moderna rivolge lo sguardo al passato e torna alle radici, chi si mette ai fornelli si riappropria degli ingredienti locali e di una cucina fatta di cose semplici. In un momento in cui sempre più persone stanno riscoprendo il piacere di preparare e gustare alimenti appena raccolti, *Erbe per il giardiniere gourmet* è la guida indispensabile per sapere cosa coltivare, cucinare e mangiare.

Una festa per gli occhi e per il palato, questo pratico manuale spazia nei regni del giardino e della cucina, fornendo informazioni sulla coltivazione, la conservazione e l'uso di una sessantina o più di erbe: così imparerete a conoscere varietà note e inusuali e scoprirete un nuovo mondo di forme, colori e sapori. Consigli pratici, storie affascinanti, proprietà nutrizionali e ricette classiche sono accompagnati da splendide illustrazioni botaniche, tratte dalla preziosa collezione della Royal Horticultural Society.



| | |
|---|-----------------------------|
| ISBN: 978 88 67530 854 | € 24,90 IVA in- clusa |
|  | |
| 9 788867 530854 | |



Guido Tommasi Editore
www.guidotommasi.it