

Unità didattica

ORTI DOMESTICI

COLTIVA LE TUE ERBE AROMATICHE



Questo progetto è stato finanziato col supporto della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette esclusivamente il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso fatto delle informazioni in essa contenute.

Contenuti

1. Riassunto

2. Introduzione

3. Contenuti

3.1. Il ruolo delle erbe aromatiche nella preparazione dei cibi

3.2. L'uso delle erbe aromatiche nella preparazione dei cibi

3.3. L'importanza nella cottura

3.4. Le erbe aromatiche più comunemente usate in Europa

3.5. Proprietà nutrizionali e funzionali delle erbe

4. In pratica

4.1. Dalla teoria alla pratica: il tuo orto domestico

4.2. Costruisci il tuo orto domestico

5. Ulteriori risorse

6. Bibliografia

Unità di apprendimento

Titolo	Orti domestici...coltiva le tue erbe aromatiche
Area	Produzione biologica, produzione su piccola scala
Gruppo target principale	<p>I beneficiari del modulo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studenti delle organizzazioni partecipanti • Adulti interessati alla produzione biologica • Abitanti delle città • Centri di formazione per adulti • Appassionati di giardinaggio
Descrizione del modulo e degli obiettivi generali	<p>Questo modulo consente ai partecipanti di comprendere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il ruolo delle erbe aromatiche nel cibo • L'uso delle erbe aromatiche nel cibo • La loro cottura • Le erbe aromatiche più diffuse in Europa • Proprietà nutrizionali e funzionali delle erbe
Tempi di apprendimento	<p>La durata massima del modulo è di 24 ore di formazione distribuite come segue:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 ore di lezione teorica • 8 ore dedicate alle visite presso aziende agrarie, di trasformazione, rivenditori ecc. • 8 ore riservate all'esecuzione di un lavoro pratico
Obiettivi di apprendimento	<p>In questa unità didattica lo studente acquisirà nozioni relative a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le più diffuse erbe aromatiche usate nella cucina europea • Le loro caratteristiche e i benefici per la salute • La coltivazione e l'utilizzo degli orti domestici • I metodi per creare un orto domestico in piccoli spazi, riutilizzando dei materiali in modo creativo e contribuendo, così, alla sostenibilità globale
Competenze raggiunte	<p>Competenze specifiche riferite al tema principale del progetto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprensione dei principali benefici nell'uso delle erbe aromatiche nella cucina europea • Tecniche per la creazione di un orto domestico in piccoli spazi

	<ul style="list-style-type: none"> • Riutilizzo di materiali e spazi abbandonati
Metodi didattici usati (autoapprendimento, lavoro di gruppo, apprendimento a distanza, etc.)	<p>Attività considerate utili per la formazione su questo modulo:</p> <p>Apprendimento teorico /blended learning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento faccia a faccia • Discussioni di gruppo • Formazione online <p>Apprendimento pratico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Workshop • Autoapprendimento

1. Riassunto

Il modulo ha lo scopo di presentare i maggiori benefici apportate dalle erbe aromatiche usate nella cucina europea ed identificare i metodi per creare un orto domestico i piccoli spazi urbani. Queste tecniche hanno lo scopo di incoraggiare il riutilizzo di materiali e di conferire una migliore destinazione e spazi inutilizzati.

Parole chiave: **cibo sano, alimentazione, riciclaggio, sostenibilità.**

2. Introduzione

L'aumento del desiderio di condurre una vita più sana, associato ad un innalzamento dell'età media della popolazione europea, ha incoraggiato le persone ad avere un'attenzione maggiore nei confronti del cibo.

Il mercato europeo è il secondo mercato per consumo di spezie, condimenti e erbe aromatiche, specialmente di prezzemolo, timo e origano. L'uso di prodotti naturali coltivati in casa, senza l'uso di pesticidi, costituisce, quindi un'interessante alternativa per le persone che vivono in Europa e nel resto del mondo.

L'uso dello spazio urbano diventa via via sempre più costoso e complicato a causa della crescita costante della popolazione mondiale e del suo ammassarsi in grandi metropoli. Da qui sorgono alcune domande: perché non coltiviamo ciò che mangiamo invece di comprarlo? Come possiamo farlo con i limiti di spazio che abbiamo oggi?

La coltivazione delle erbe aromatiche a casa o in piccoli spazi è possibile e la cosa ci consente di produrre, in modo salutare, almeno una parte del cibo che consumiamo.

Ci sono diversi modelli e procedure di coltivazione che possono essere adattate ad ogni bisogno. Dopo avervi presentato alcuni di essi, troverai dei suggerimenti per un utilizzo migliore dello spazio a nostra disposizione e per produrre cibo naturale riciclando materiali di scarto.

Sezione I

3. Contenuti

3.1. Il ruolo delle erbe aromatiche nella preparazione dei cibi

Conosciute fin dall'antichità, le erbe aromatiche sono state usate in cucina, prevalentemente per il loro valore medicinale. Altre ragioni per il loro utilizzo sono riconducibili alle tradizioni religiose ed al buon sapore che conferiscono alle pietanze.

Nel Medio Evo, l'uso delle spezie venne intensificato, diventando un espediente per colorare e decorare i piatti. I romani, con le loro spedizioni, furono i responsabili dell'introduzione del rosmarino, del timo, e del sale nell'Europa centrale e dell'importazione dal Medio Oriente di prezzemolo, basilico e salvia. Anche le scoperte di Marco Polo e l'intensificazione delle vie commerciali con l'Oriente incrementarono la scoperta di nuove erbe e spezie.

Attualmente in Europa le erbe aromatiche costituiscono l'elemento essenziale sia per gli chef innovativi che per quelli più tradizionali. Possiamo citare come esempio, l'uso del dragoncello, timo, foglie di alloro ed aglio in Francia, l'uso frequente di basilico, salvia e rosmarino in Italia o di origano e prezzemolo in Grecia, ma anche l'uso di prezzemolo, origano e coriandolo in Portogallo o salvia e timo in Gran Bretagna.

3.2. L'uso delle erbe aromatiche nella preparazione dei cibi

Le erbe aromatiche possono essere divise in diverse categorie: fresche, fragranti, agrumate, zuccherine, speziate, amare e pungenti. Normalmente vengono usate per aggiungere aromi o sapori senza coprire il sapore principale del piatto. Se vengono aggiunte molto presto nella preparazione, rilasciano il loro aroma in modo consistente.

In base alle loro caratteristiche, al fine di ottenere i migliori risultati e benefici, le erbe dovrebbero essere usate in diversi momenti della preparazione dei cibi come spiegato successivamente.

Oltre alle foglie, possono essere usati per arricchire il sapore dei cibi anche i fiori e i semi delle erbe aromatiche.

È importante usare erbe fresche non congelate o essiccate.

Momenti in cui utilizzare le erbe

Erbe essiccate : sempre all'inizio della cottura

Erbe dure (rosmarino, lavanda e timo): prima o durante la cottura. A causa della loro resistenza a lunghi processi di cottura, per rinfrescarne l'aroma se ne può aggiungere un po' alla fine.

Erbe forti (menta, dragoncello, maggiorana e levistico): aggiunti durante la cottura.

3.3. L'importanza nella cottura

Le erbe danno un sapore migliore al cibo ed alcune combinazioni sembrano fatte apposta per esaltarne il sapore. Esempi sono il pomodoro col basilico, il pollo con il dragoncello, il timo e il rosmarino con l'agnello e l'origano con formaggio e uova. Ancor prima di rivelare la loro fragranza (ad esempio nelle insalate o con le verdure cotte), le erbe conferiscono ai piatti un tocco decorativo unico in base ai diversi tipi e dimensioni di foglie.

Anche se la coltivazione domestica delle erbe è finalizzata soprattutto ad avere un prodotto con un sapore migliore e più sano, è innegabile che l'aspetto dei piatti possa essere considerabilmente migliorato con l'uso di alcune erbe.

Anche i migliori stufati o zuppe possono diventare più appetitosi ed attraenti con l'aggiunta, all'ultimo momento, delle erbe aromatiche. Queste possono guarnire anche brodi e salse.

3.4. Le erbe aromatiche più comunemente usate in Europa

Tra le erbe aromatiche usate in cucina, alcune hanno un posto d'eccellenza e sono maggiormente usate in Europa.

- **Erba cipollina** – L'erba cipollina si accompagna bene quasi con ogni cibo donandogli un gusto davvero unico. Può essere usata con insalate, carni cotte e molti altri piatti. Perché mantenga il suo

sapore caratteristico non dovrebbe essere integra, raccolta con delle forbici ed aggiunta dai 2 a i 5 minuti prima che il piatto venga servito.

- **Coriandolo** – Insieme al prezzemolo è una delle erbe più comunemente usate nel sud del Portogallo ed è parte integrante della dieta mediterranea. Originario del sud Europa e del Medio Oriente, il coriandolo si distingue per il suo aroma particolare e per il gusto che aggiunge alle pietanze.
- **Menta** – Probabilmente è l'erba con l'aroma più forte. Originaria dell'Asia, la menta è usata per vari scopi che vanno dalla preparazione di tè e succhi di frutta (ad es. ananas e menta), alle insalate di frutta.
- **Alloro** – L'alloro è caratterizzato dal un odore particolare e dall'aroma intenso. Se usato in dosi elevate o per cotture prolungate, il suo sapore viene intensificato. Per questo si raccomanda di usarlo con moderazione e di toglierlo prima di servire il piatto. Ne è consigliato l'uso con ricette di carne e pesce.
- **Origano** – L'origano è un eccellente ingrediente per insalate, pizza o lumache e viene considerato l'aroma principale che caratterizza il sapore di queste pietanze. L'origano è una pianta che ama molto il sole, è molto resistente e particolarmente indicata per una coltivazione domestica.
- **Prezzemolo** – Con i suoi fiori bianchi e le sue foglie aromatiche è una delle erbe più profumate in assoluto. In molti paesi viene tradizionalmente utilizzato per la guarnizione dei piatti ed è anche un ottimo insaporitore di zuppe e salse. Con l'aggiunta di aglio ed olio d'oliva è un ottimo condimento per piatti di carne e pesce alla griglia.
- **Basilico** – Il basilico ha nelle sue foglie un aroma penetrante ed un sapore pungente. Largamente usato nella cucina italiana e francese per insaporire il pomodoro, viene anche usato nelle insalate e in varie salse come il pesto italiano. Le foglie dovrebbero essere spezzate a mano in piccoli pezzi in modo che non perdano il loro colore (soltanto per fare il pesto dovrebbero essere sminuzzate).
- **Timo** – è indicato per cotture prolungate e stufati e può essere utilizzato anche secco o congelato senza perdite di sapore. Si combina bene con carne (agnello, maiale, pollo) pesce e uova. È importante fare attenzione alla quantità usata per non rischiare di coprire gli altri sapori.
- **Menta puleggio** – Ha un aroma rinfrescante simile alla menta. È ideale nelle insalate di frutta o di verdura, con agnello e lumache, nei succhi di frutta, nei cocktail e nel tè. Viene spesso utilizzato in stufati di pesce ed altre preparazioni.
- **Dragoncello** – Il sapore delle foglie di dragoncello è dolce e leggermente speziato come quello dell'anice. Conferisce un tocco particolare ad insalate, pesce e carne, salse, olio d'oliva ed aceto. È usato per insaporire zuppe, salse, ripieni, pesce, pollame, roastbeef, bistecche ed anche omelette, asparagi, granchi, uova bollite e formaggio.
- **Rosmarino** – Il rosmarino si accompagna con maiale e pollame, pesce arrosto, agnello, capra e vitello, patate al forno e salsicce. Può anche essere usato in salse o grigliate. Ha un gusto fresco e dolce ed è raccomandato nelle preparazioni di carne, specialmente di maiale ed agnello e nella preparazione delle patate al forno. I suoi rami sono anche molto decorativi.

3.5. Proprietà nutrizionali e funzionali delle erbe

“Lascia che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il tuo cibo”, è una massima che esiste da più di tremila anni, attribuita al padre della medicina occidentale, il greco Ippocrate. Questa dimostra

chiaramente il legame esistente tra alimentazione e benefici medici. Una dieta sana è la base di una vita in salute.

Generalmente si sa che le erbe possono rimpiazzare il sale e rendere, così, i cibi più sani. Tra loro hanno caratteristiche molto diverse, alcune provate ed altre tramandate dalla cultura dei popoli che le hanno usate:

- **Erba cipollina** – Accelera la digestione, stimola l'appetito, rafforza lo stomaco e abbassa la pressione sanguigna. Contiene vitamine A e C ed è indicata per colmare la mancanza di queste vitamine.
- **Coriandolo** – I suoi semi sono ricchi di retinolo, tiamina, riboflavina, niacina, calcio, fosforo, ferro ed acido ascorbico. Anche il frutto contiene vitamina C. Il coriandolo ha proprietà carminative e stimolanti delle funzioni digestive. Aiuta a mantenere un alito inodore se masticato subito dopo aver consumato dell'aglio. È ricco di magnesio, calcio, ferro, fosforo, fibre ed acido ascorbico. Il tè al coriandolo allevia i dolori di stomaco e i problemi di flatulenza. Alcune culture credono che sia afrodisiaco e che ingrossi le ghiandole mammarie.
- **Menta** – il tè alla menta, fatto con le foglie di menta, è diuretico, efficace contro i vermi ed un'eccellente cura contro lo stress. Viene anche usato per combattere i dolori di stomaco. Le foglie contengono vitamina A, C e B complessa, minerali, calcio, fosforo, ferro e potassio.
- **Alloro** – l'alloro è ricco di ferro, vitamina A ed E. Il tè ottenuto dalle sue foglie ha il potere di alleviare i dolori mestruali, regolare il ciclo mestruale, aiutare nella cura delle infezioni della pelle e delle orecchie, combattere l'affaticamento, le emorroidi, i reumatismi e i lividi. Aiuta ad avere una migliore digestione ed agisce come stimolante per l'appetito. L'olio fatto con le bacche di alloro è noto per le sue proprietà antinfiammatorie.
- **Origano** – Le componenti attive dell'origano aiutano a combattere l'indigestione, la nausea e la flatulenza, stimolando le funzioni gastriche e biliari. È diuretico ed è una buona fonte di nutrienti come il ferro, il manganese, calcio, vitamine (A e C) ed omega 3. Può essere usato per ridurre il colesterolo e trattare il cancro al colon. Il tè all'origano aiuta a combattere il mal di denti, l'influenza, la tosse e la raucedine.
- **Prezzemolo** – è considerato un rimedio antielmintico, carminativo e stimolante delle funzioni digestive. È indicato in caso di flatulenza o diarrea. Aiuta ad alleviare l'odore di aglio dall'alito se masticato subito dopo aver ingerito dell'aglio. Le altre funzioni del prezzemolo fanno riferimento alla sua azione diuretica, stimolante ed antisettica, specialmente nelle infezioni del tratto urinario. Se consumato crudo è ricco di vitamine A, B1, B2, C e D.
- **Basilico** – Stimola l'appetito, accelera la digestione, previene il gonfiore e migliora le funzioni dei reni e delle mucose. Fare i gargarismi con un infuso di basilico migliora la gola infiammata, le ulcere della bocca e l'alito. In alcune culture si credeva che il basilico fosse indicato per persone con problemi di aggressività e che il tè aiutasse le persone timide. Se messo davanti alla porta si credeva che evitasse l'entrata di energie negative.
- **Timo** – Questa erba è considerata un sostituto del sale. È ricca di vitamina C, B complessa e magnesio. Ha un effetto antielmintico, digestivo e stimolante ed aiuta ad alleviare il mal di testa. Mescolato con l'olio viene usato per risciacquare la bocca favorendo, così, un miglioramento dell'alito e delle infiammazioni della bocca. Il tè di timo è indicato per il trattamento di tosse, colpi di freddo ed influenza. È anche considerato un ottimo rimedio per alleviare i sintomi di una ubriacatura.

- **Menta puleggio** – in alcune aree del Portogallo il tè alla menta puleggio rimane un rimedio altamente consigliato in caso di influenza, costipazione, tosse e bronchite. Agisce anche come digestivo.
- **Dragoncello** – Il dragoncello stimola l'appetito e velocizza la digestione. Ha un effetto diuretico ed anti-arteriosclerotico. Le foglie di dragoncello sono ricche di iodio, minerali e vitamine A e C. Il tè al dragoncello è un digestivo e un tonico, allevia i crampi mestruali, aiuta il sistema digestivo ed è un ottimo stimolante per il cervello, il cuore e il fegato. Il dragoncello è conosciuto anche come "erba del drago".
- **Rosmarino** – Agisce come digestivo e diuretico. In forma di tè aiuta la digestione, stimola la sudorazione, aumenta la memoria, aiuta a combattere la febbre e i dolori ed è anche indicato contro febbre e bronchite, per diminuire la perdita di capelli e la forfora. Originario del Mediterraneo, il rosmarino è un simbolo di fertilità e nel Medio Evo veniva usato per purificare i locali in cui vivevano le persone ammalate. Dal momento che il suo odore ha un effetto stimolante, gli studenti greci agitano i rametti di rosmarino nell'aria per acuire la memoria durante gli esami.

Sezione II

4. In pratica

4.1. Dalla teoria alla pratica: il tuo orto domestico



Dopo aver presentato le principali erbe aromatiche usate in gastronomia e i loro benefici nutritivi e funzionali, questa seconda parte, più pratica, intende mostrare come creare un orto domestico e quali sono i vantaggi.




L'abitudine di consumare cibo cresciuto in piccoli orti, favorisce un corretto sviluppo fisico e mentale, offre una qualità della vita migliore e una dieta più sana. In più, tutto il cibo prodotto in casa è ricco di nutrienti ed è, generalmente, non trattato con pesticidi. Ci sono anche altri benefici, come quelli elencati di seguito.




Benefici

Soddisfazione nel produrre il proprio cibo
Piacere di essere in contatto con la terra e la natura
Riduzione della spesa per l'acquisto di cibo
Uso di uno spazio inutilizzato
Riuso di materiali
Riduzione della produzione dei rifiuti

Non è possibile elencare tutte le modalità per realizzare un orto domestico. Qui ti presentiamo alcune opzioni su come coltivare, curare e gestire ognuna delle erbe aromatiche presentate precedentemente.

	Caratteristiche	Coltivazione
ERBA CIPOLLINA		
	<p>Ha delle foglie cilindriche di colore verde, sottili e alte. Appartiene alla famiglia delle cipolle ed ha un sapore più delicato. La mancanza di luce può far ingiallire alcune foglie. È una pianta a crescita verticale.</p>	<p>In primavera ed estate è consigliabile tenere l'erba cipollina all'esterno ed annaffiare in modo appropriato, diverse volte al giorno con poca acqua. In autunno la pianta deve essere spostata all'interno per continuare il suo sviluppo anche in inverno. La raccolta dovrebbe essere moderata poiché il fogliame è fragile e si rovina facilmente. Il taglio non dovrebbe superare 1/3 delle foglie. Sopporta le basse e le alte temperature che non dovrebbero, però, scendere sotto i 5 °C o superare i 25 °C.</p>
CORIANDOLO		
	<p>È una pianta simile al prezzemolo, ma con foglie più arrotondate. Ha un odore caratteristico ed un fogliame morbido. In presenza di una forte variazione di temperatura la pianta ha la tendenza a creare condensa nelle buste di plastica.</p>	<p>Questa pianta ha bisogno di molte cure (è molto delicata). Dovrebbe essere irrigata spesso con piccole quantità d'acqua (quando la superficie del terreno è secca) e posta in un luogo caldo. Ha bisogno di luce e deve essere protetta dal vento. All'interno delle abitazioni la sua crescita è limitata e richiede molto tempo. Per un successo garantito, la pianta deve essere trapiantata in giardino durante i mesi caldi.</p>
MENTA		
	<p>La menta è una pianta erbacea vigorosa che ha foglie erette ed un aroma forte e piacevole. Se viene cimata, emette diversi germogli. Può avere foglie gialle o verde chiaro alla base a causa della mancanza di luce.</p>	<p>È una pianta resistente alle alte e alle basse temperature, ma non tollera il gelo né temperature inferiori a 5 °C.</p> <p>Cresce meglio in ambienti umidi e dovrebbe essere irrigata costantemente, ma senza esagerare poiché le radici possono marcire. Si dovrebbe predisporre un sistema di drenaggio per prevenire l'accumulo di acqua. La pianta può essere coltivata all'esterno, preferibilmente in un vaso di terracotta, mantenendo il terreno umido.</p> <p>A seconda del loro sviluppo, le foglie più alte dovrebbero essere rimosse in modo che la luce possa raggiungere meglio le parti interne. Si raccomanda di mantenere una temperatura superiore ai 10 °C. Dovrebbe essere sempre piantata da sola. Le sue radici uccidono le piante circostanti e soffrono per la mancanza di spazio.</p>

	Caratteristiche	Coltivazione
ALLORO		
	<p>È una specie endemica del Mediterraneo. Sebbene possa raggiungere anche i 20 metri, la sua altezza può variare dai 5 ai 10 metri. Le sue foglie sono appariscenti, coriacee e con un odore molto caratteristico. Viene largamente usato in cucina. Il frutto è una bacca di colore nero. Il legno dell'alloro è di eccellente qualità. Gli alberi hanno una forma conica o piramidale.</p>	<p>La pianta necessita di molto sole per crescere. Prima di piantarla, quindi, si dovrebbe scegliere un posto appropriato. Bisogna anche considerare che il gelo può danneggiare la pianta. Se vivi in un'area in cui le gelate sono frequenti, l'alloro dovrebbe essere protetto d'inverno. Richiede un buon drenaggio poiché le radici, altrimenti, tendono a marcire. Sebbene sia possibile effettuare la riproduzione per talea, in questo modo le piantine hanno bisogno di molto tempo per crescere. Se ne consiglia, pertanto l'acquisto e il rinvaso in un vaso più grande o direttamente nel suolo. Le annaffiature dovrebbero essere moderate poiché la pianta resiste molto bene alla siccità. L'alloro, inoltre è una pianta ideale, che offre diverse opzioni di utilizzo.</p>
ORIGANO		
	<p>L'origano è una pianta erbacea perenne, con steli eretti, foglie opposte, lunghe circa 35 mm di forma ovale e di un verde scuro. È caratterizzata da un odore aromatico ed un gusto pungente. Ha uno sviluppo orizzontale tipico e con l'allungarsi delle giornate, fiorisce e presenta steli verticali.</p>	<p>Deve essere posto in un punto soleggiato e protetto. Per assicurarne la fioritura, la potatura dovrebbe essere fatta in primavera, estendendone la coltivazione fino all'inverno. La pianta non ama molta acqua. Dovrebbe essere annaffiata ogni qual volta il terreno si secchi.</p> <p>L'origano richiede temperature sopra i 5 C°</p> <p>Le sue radici superficiali consentono di piantarlo in vasi piccoli. Può essere coltivato insieme a timo e rosmarino, entrambe specie molto usate nella cucina francese.</p>
PREZZEMOLO		
	<p>Il prezzemolo è una erbacea biennale, con fiori bianchi e foglie aromatiche che possono essere arricciate o lisce. Forma un rosetta di foglie dall'odore tenue. Questo la rende una delle piante più popolari in cucina.</p>	<p>Il prezzemolo sopravvive sia in estate che in inverno (se protetta dal freddo o posta all'interno). È una pianta che resiste alle variazioni di temperatura.</p> <p>Il prezzemolo ha bisogno di una moderata irrigazione, necessaria a mantenere il terreno umido. Una eccessiva irrigazione può portare alla formazione di funghi. Conviene irrigare frequentemente, usando piccole quantità d'acqua.</p> <p>Per prevenire alcune malattie a cui il prezzemolo è particolarmente sensibile, ti consigliamo di piantarlo vicino all'erba cipollina, all'asparago o al pomodoro.</p>

	Caratteristiche	Coltivazione
BASILICO		
	<p>Il basilico è un'erba con foglie verdi ovali, molto aromatiche. I germogli e le foglie più piccole nel centro della pianta sono più rugose delle altre.</p>	<p>È una pianta molto sensibile. Se le foglie vengono strappate, appare una macchia marrone nel giro di 10 minuti. Non ama cambiamenti estremi di temperatura o temperature inferiori ai 12 °C.</p> <p>È necessario non annaffiare in eccesso.</p> <p>Il basilico cresce rapidamente e man mano aumenta il suo contenuto di oli essenziali che ne caratterizzano il sapore.</p> <p>Dovrebbe essere messo in un posto caldo, in pieno sole. Il suo aroma allontana le zanzare. La temperatura non dovrebbe scendere sotto i 12 °C.</p>
TIMO		
	<p>Il timo è una pianta semi-arbustiva con steli striscianti, piccoli fiori (rosa o bianchi) ed un forte aroma. È una specie mediterranea simile alle specie di piante rampicanti.</p>	<p>Il timo ama i terreni drenati e si adatta bene anche ai terreni molto secchi. Gli inverni molto piovosi e terreni bagnati possono contribuire al marciume della pianta ed alla sua morte. L'irrigazione nelle ore centrali della giornata dovrebbe essere evitata e va effettuata soltanto se il suolo è molto secco.</p> <p>Per prevenire la lignificazione della base ed aumentare il vigore della pianta, questa dovrebbe essere potata appena dopo la fioritura. La potatura dovrebbe essere frequente quando la crescita è vigorosa. È un'ottima compagna per altre piante nel giardino. Vive bene con il rosmarino. Può essere raccolta in ogni periodo dell'anno. Resiste anche nei mesi freddi se protetta o riparata all'interno. Preferisce luoghi temperati anche se è resistente al freddo. Preferisce comunque temperature tra i 4 °C e i 25 °C.</p>
MENTA POLEGGIO		
	<p>È una delle varietà di menta più conosciute. Ha uno stelo eretto quadrato con diverse ramificazioni e foglie lanceolate che variano dal verde scuro al verde chiaro. I fiori sono piccoli e rosa.</p>	<p>È un'erba aromatica che preferisce un clima mite e luoghi molto soleggiati. Ama il terreno umido e richiede una irrigazione abbondante. Può svilupparsi fino a 50 cm con una crescita rapida. La menta puleggia richiede temperature maggiori di 7 °C. È considerata un repellente per zanzare e tarme.</p>

4.2. Costruisci il tuo orto domestico

Ci sono diversi modi per adattare un orto domestico allo spazio che hai a disposizione, sia all'interno che all'esterno. Questa sezione presenterà alcuni modelli che possono aiutarti a creare il tuo orto domestico.

Giardino verticale di PVC

Può essere inserito in balconi, finestre o aree esterne.



Materiali necessari:

3 grondaie in PVC;
6 tappi di PVC; 2 cavi
d'acciaio del diametro di
1/8 tagliati alla misura
desiderata; 6 rivetti; 2
ganci da attaccare;

Strumenti: trapano,
metro, penna e
protezione per gli occhi.

Passo passo:

1. Con l'aiuto di metro e penna fai una linea dritta dall'inizio alla fine della grondaia. Con il trapano fai dei fori distanti 5-10 cm gli uni dagli altri;
2. Scegli il posto in cui appendere il tuo giardino (può essere un muro o una trave di legno) ed attacca i due ganci – per trovare la giusta distanza tra loro, prendi la grondaia e calcola la distanza tra il terzo foro da entrambe le estremità;
3. Quindi passa i due cavi d'acciaio nel terzo foro da entrambe le estremità del canale. Alla base del canale attacca il tondino di acciaio con un rivetto e termina applicando un semi cerchio di metallo. Quindi, attacca i cavi ai ganci.
4. Infine, inserisci i tappi in PVC



Giardino di bottiglie PET

Questa tecnica può essere usata sia per l'interno che per l'esterno.



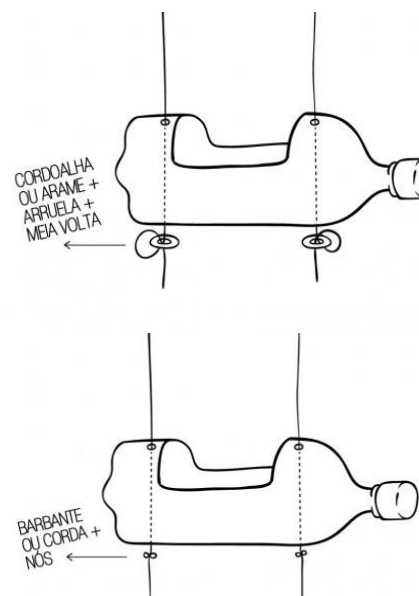
Materiali necessari:

Forbici; corda;
filo di ferro; semi o
piccole piante;

Bottiglie in PET di 2
litri (pulite e vuote).

Passo passo:

1. Con le forbici taglia il fianco di ogni bottiglia. Il taglio dovrà essere simile ad una finestra.
2. Vicino ad ogni apertura, fai un foro con la punta delle forbici. È importante che le bottiglie siano simmetriche per essere appese al muro.
3. Fai un piccolo foro sul fondo delle bottiglie per drenare l'eccesso d'acqua nel suolo dopo l'irrigazione.
4. All'estremità delle bottiglie passa la corda e fai un nodo più o meno all'altezza in cui le bottiglie dovranno essere appese.
5. Metti il terriccio, preferibilmente fertilizzato, e quindi i semi e le piante. Ricordati di inserire uno strato di argilla espansa o giornali sul fondo delle bottiglie per migliorare il drenaggio dell'acqua.
6. Annaffia quotidianamente per far crescere le piante in modo appropriato.



Questa tecnica può anche essere usata in diversi modi come mostrato sotto.



Scarpiera

Questa tecnica può essere utilizzata all'interno o all'esterno ed è semplice da mettere in pratica.



Materiali necessari:

Una scarpiera da appendere;

Piante in vaso o senza;

Terreno/Humus;

Ganci.

Passo passo:

1. Appendi la scarpiera nella posizione desiderata utilizzando i ganci.
2. Attacca i vasi con le piantine alle tasche o, se preferisci metti soltanto le piantine.
3. Completa aggiungendo il terreno/humus;
4. Umidifica con uno spruzzatore per prevenire l'accumulo d'acqua e il deterioramento della struttura.

Altre idee semplici e creative

Queste tecniche possono essere usate in spazi molto ridotti e non richiedono materiali o competenze particolari.



Domande

1. Elenca due benefici nella coltivazione delle tue erbe aromatiche.
2. Per quanto tempo al giorno un orto domestico può essere esposto al sole?
3. Come si possono conservare più a lungo le caratteristiche delle erbe dopo la raccolta?
4. Qual è il maggiore vantaggio dell'utilizzo delle erbe aromatiche in cucina?
5. Perché riutilizzare materiali nella costruzione di un orto domestico?
6. Durante la cottura, in quale momento dovrebbero essere utilizzate le erbe aromatiche?
7. Quali erbe contengono omega 3 e riducono il colesterolo?

Per approfondire l'argomento

5. Ulteriori approfondimenti

Come iniziare a coltivare un orto domestico sul balcone - <http://autoproduco.it/orto-domestico-sul-balcone/>

Come progettare orti domestici - <http://www.growtheplanet.com/it/blog/impara/articolo/273/permacultura-come-progettare-orti-domestici>

Autoproduzione e autosufficienza: orto e galline - <https://www.youtube.com/watch?v=OWNGmmrKSfM>

Come fare un orto sul balcone - <http://www.erbaviola.com/come-fare-un-orto-sul-balcone>

L'orto sul balcone - <http://www.ilmioortosulbalcone.com/>

Guida all'orto verticale - http://www.coltivarefacile.it/001130_orto-verticale.html

Le piante aromatiche - http://www.elicriso.it/it/piante_aromatiche/

Le erbe aromatiche in cucina - <http://www.erbeincucina.it/Default.aspx>

6. Bibliografia

http://www.sjc.sp.gov.br/media/179424/cartilha_hortas_urbanas_out2010_alt.pdf

<http://www.infoescola.com/ecologia/horta-urbana/>

<https://www.youtube.com/watch?v=65UgMSSB1qk>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxwHo4frae4>

<http://yammireceitas.com/selecao-de-ervas-aromaticas/>

<http://www.gastronomias.com/ervas/>

http://www.mariajoaodealmeida.com/artigos.php?ID=111&ID_ORG

<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/salsa.aspx>

<https://www.facebook.com/ReciclagemJardinagemEDecoracao/photos/a.447489285377361.1073741848.149469411846018/182369595222666/?type=3&theater>

<http://www2.correiobraziliense.com.br/sersustentavel/?p=2348>

<http://ecohospedagem.com/como-fazer-um-jardim-vertical-feito-com-pallets-usados/>