

ERBE AROMATICHE

- Da tempo immemorabile le varie erbe aromatiche sono state piantate a bordura o in piccoli appezzamenti negli orti dove si sa che beneficiano gli ortaggi più insipidi.
- L'unica eccezione a questa regola generale è il finocchio che ha un effetto contrario a parecchie piante.
- Molte erbe aromatiche hanno una buona influenza sulle piante che le circondano. Tutti gli ortaggi vengono potenziati dalla maggior parte delle erbe aromatiche, come borragine (meglio se coltivata in un angolo vicino o in un'aiuola separata), lavanda, issopo, salvia, prezzemolo, cerfoglio, estragone, erba cipollina, timo, maggiorana; aneto, camomilla, levistico.
- Ma non l'assenzio o il finocchio. Questi aiuteranno a volte a respingere certi insetti, come la cavolaia, se piantati intorno ai bordi o alla fine delle aiuole sopraelevate.
- Anche altre erbe aromatiche, fra le quali santolina, santoreggia montana, cardo benedetto, issopo azzurro (a volte rosa e bianco), lavanda e maggiorana respingono certi insetti. Sono necessari esperimenti per rendere quest'informazione più esatta, e i dati vanno via via annotati. Anche cipolle, scalogni e aglio respingono gli insetti.
- Un altro effetto benefico delle erbe è che portano un profumo aromatico nell'aria, se piantate fra gli ortaggi in piccole proporzioni, come in bordura o alla fine dei solchi.
- L'aroma delle erbe aromatiche viene intensificato dalla vicinanza dell'ortica. Quando l'ortica cresce vicino alla menta piperita, raddoppia quasi la quantità di olio essenziale nella menta.
- Anche l'achillea aumenta la qualità aromatica di tutte le erbe che vi crescono intorno.

ERBE AROMATICHE – COLTURE MISTE

- Colture miste di erbe rendono lo sviluppo più veloce e fitto di quanto non faccia una sola specie. Su un terreno molto povero e pietroso, le seguenti specie, intercalate, diventano in breve tempo un valido aiuto per le colture: ruta (*Ruta graveolens*), issopo (*Hyssopus officinalis*), salvia (*Salvia officinalis*), lavanda (*Lavandula spica*), timo (*Thymus vulgaris*), iperico (*Hypericum perforatum*; *H. vulgare*), e abrotano (*Artemisia abrotanum*).
- Un altro modo con cui le erbe aiutano a costruire e mantenere un buon orto è di respingere in modo organico sia gli insetti nocivi sia le malattie delle piante. Qui di nuovo la prevenzione è meglio della cura. Non solo singole piante, ma intere regioni si ammalano con la pratica della monocoltura, dato che la natura, lasciata a se stessa, non produce mai ettaro dopo ettaro di un solo tipo di pianta. Di solito vale la regola che più grande è la varietà e meglio è per lo sviluppo sia di grandi aree, sia di una fattoria o di un orto.
- Nell'orticoltura medioevale non si separavano nell'orto i fiori dalle verdure e dalle erbe aromatiche. Tutti crescevano insieme per il bene reciproco. Oggi possiamo vedere la ragione di questi benefici reciproci nei residui delle piante, nelle secrezioni delle radici e nelle emanazioni dalle foglie e dai fiori, tutte cose che le piante si scambiano l'una con l'altra. Esse sono connesse con i delicati equilibri che normalmente esistono numerosi in natura, e che l'uomo involontariamente disturba.
- L'influenza di un'erba sull'altra è un altro aspetto della conservazione della terra e di una buona orticoltura, legata alla qualità del prodotto e alla salute del consumatore.

ERBE AROMATICHE – GLI INFUSI

- Gli infusi sono un buon mezzo per trasferire impulsi benefici da una pianta all'altra, come ha spiegato il dottor Pfeiffer.
- Quando sono le foglie a portare il principio attivo, la pianta per l'infuso va raccolta la mattina presto, non più tardi delle 10 e prima della fioritura, mentre il processo di fioritura si trova ancora nelle foglie e prima che si dissolva nel fiore. È stato provato in questo caso che piante più vecchie non hanno la stessa forza. Vanno seccate all'ombra e immagazzinate in un posto asciutto, preferibilmente in scatole di latta. Per molte erbe, come la camomilla, l'achillea, l'iperico e altre, si usano i fiori.
- Per fare un infuso di un'erba da usare a spruzzo, bisogna coprire d'acqua la pianta medicinale nella pentola, portarla al punto di ebollizione e spegnere il fuoco. Questo infuso va poi diluito con quattro parti d'acqua. Si raccomanda che il liquido venga girato per dieci minuti. Poi dovrebbe essere usato immediatamente.
- L'infuso di ortica combatte i pidocchi o afidi delle piante.
- L'infuso di erba cipollina è utile per vincere la ticchiolatura del melo. Non va bollita, ma occorre invece versare acqua bollente sull'erba secca e lasciarla in fusione per 15 minuti. L'infuso va diluito con acqua 2 o 3 volte e mescolato. I risultati migliori sono stati ottenuti con soluzioni relativamente forti.
- L'infuso di erba cipollina è utile per combattere la muffa dei ribes.
- L'infuso di rafano combatte la monilia degli alberi da frutto. Usare foglie giovani di rafano all'inizio dell'attacco. Fare l'infuso come detto sopra e diluirlo 4 volte.

PERCHE' LE ERBE AROMATICHE NELL'ORTO

- La maggior parte degli ortaggi hanno fiori inconsistenti o, nel caso delle colture da radice, nessun fiore per il primo anno. Questo fatto rende monotona l'atmosfera fra gli ortaggi, mancando del tutto il regno dei fiori, formato da calore e luce.
- Se l'orto è circondato da bordure di piante che fioriscono in estate, di varietà miste, queste attrarranno una larga ed equilibrata varietà di insetti, promuovendo così l'impollinazione di tutta la vegetazione circostante. Alcune di queste piante e cespugli a fioritura estiva sono: rosa selvatica, sambuco, buddleia, ligustro, verga aurea e melissa.
- Alcune erbe aromatiche possono essere sparse qua e là nell'orto; per esempio un cespuglietto di erbe alla fine di ogni aiuola rialzata, per aiutare a interrompere la monocultura e per creare una viva atmosfera aromatica nell'aiuola ai cui margini cresce.
- Si possono coltivare piccole siepi di erbe, per esempio di issopo o di melissa. Quando l'issopo è in fiore, è affollato di ogni tipo di falene, farfalle, api e altri insetti volanti, che portano tutti beneficio all'orto intero.
- Prezzemolo e aneto, coriandolo e melissa, se lasciati fiorire daranno il benvenuto ad api e farfalle che portano la loro buona influenza agli ortaggi vicini.

ASSENZIO (*Artemisia absinthium*)



- Gli orticoltori dovrebbero aver notato che le piante che crescono vicino all'assenzio non prosperano. Esperimenti descritti nel 1940 mostrano che l'assenzio inibisce la crescita del finocchio, della salvia e del cumino, a causa delle secrezioni tossiche delle sue radici. Un altro scienziato ha isolato una sostanza tossica chiamata absintina. L'acqua piovana, scorrendo sopra le foglie, dilava l'absintina solubile tossica, la quale si inzuppa nel colletto della pianta e nel suolo intorno, dove rimane attiva per un certo periodo di tempo. Furono fatti esperimenti che mostrarono che piante di anice vicine all'assenzio crescevano molto poco, mentre le piante di anice che erano due volte più lontane crescevano più di sette volte più alte.
- L'assenzio non dovrebbe essere coltivato vicino ad alcuna altra pianta nell'orto a causa di questo effetto ritardante la crescita, particolarmente forte in anni molto piovosi.
- Né l'*Artemisia absinthium*, né l'*A. vulgaris* si associano bene con piante medicinali. L'assenzio respinge l'altica (*H. nemorum*). Respinge anche le tignole e protegge le piante di cavolo dalla farfalla cavolaia.
- Spruzzare sul terreno un decotto di assenzio in autunno e in primavera scoraggerà le lumache.
- Fare un bagno con un infuso di assenzio a un gatto o a un cane che ha le pulci, lo libererà da esse.
- Può anche essere usato come spray in stanze di immagazzinamento, dove si dice che tenga lontani gli insetti e il tonchio da sementi e granaglie.
- L'infuso può essere adoperato sugli alberi da frutta e su altre piante per combattere gli afidi. Non va usato troppo spesso come prodotto da spruzzo su piante erbacee in quanto può ritardarne la crescita. Inoltre non va usato in una soluzione troppo concentrata. Estratti di assenzio e di pomodoro (pianta) respingono le mosche.

CORIANDOLO

(*Coriandrum sativum*)



- Il coriandolo impedisce la formazione dei semi del finocchio.
- Il seme di coriandolo, se piantato insieme a quello di anice, lo aiuta a germogliare. Migliora anche la crescita della pianta e lo sviluppo del seme dell'anice.
- Api ed altri insetti benefici sono attratti dall'orto in cui fiorisce il coriandolo.

CUMINO (*Carum carvi*)



- Le lunghe radici della pianta del cumino possono funzionare da erpici per terreni pesanti e bagnati, dato che frantumano la terra.
- È difficile far germogliare il cumino e iniziarne la crescita, e quindi la cosa migliore è farlo partire consociandolo a una semina di piselli. Raccolti i piselli si ara come se non ci fosse nulla, e il cumino germoglia in seguito.
- È ben noto che i semi di cumino aggiungono un sapore aromatico e rendono più digeribili tipi di pane piuttosto duri e pesanti.
- Si usa anche in minestre, formaggi e altri piatti.
- Il cumino non va coltivato vicino al finocchio.

DIGITALE (*Digitalis purpurea*)

- La digitale ha effetti stimolanti sulla crescita delle altre piante, aumentandone anche la qualità permanente.
- Ama i limiti delle foreste e gli spazi aperti nei boschi. Forse influenza la crescita e la durata degli alberi.
- La digitale e il pino sono buoni compagni. Per fare conservare freschi più a lungo in vaso i fiori recisi, si provi ad aggiungere all'acqua un infuso fatto con la digitale



DRAGONCELLO (*Artemisia dracunculus*)

- Il dragoncello, chiamato anche estragone, è una delle erbe aromatiche perenni, appartenente alla stessa famiglia dell'assenzio; è membro naturale di ogni orto biodinamico.
- Ama terreni leggeri con un buon drenaggio.
- L'aceto aromatizzato con dragoncello dà sapore alle insalate.



ERBA CIPOLLINA (*Allium schoenoprasum*)



- L'erba cipollina è così comune che si trova, garantita, in quasi tutti gli orti. Ciò che spesso passa inosservato è che la pianta di erba cipollina praticamente non viene mai attaccata né da malattie né da insetti. Orticoltori biodinamici che hanno sempre fatto studi molto attenti su ogni pianta in rapporto al suo ambiente, hanno molto riflettuto su questa salute di ferro dell'erba cipollina.
- Esperimenti in cui l'erba cipollina è stata usata come coltura consociata hanno mostrato che essa migliora la salute dei meli e previene la ticchiolatura. Alcuni orticoltori hanno preparato un infuso di erba cipollina da spruzzo, contro la ticchiolatura del melo, la peronospera e l'oidio dell'uva spina (e ribes) e dei cetrioli
- Esiste un rapporto tratto da un appezzamento molto grande (m. 36 x 1,80) di erba cipollina. Di tre file di carote ad esso, adiacenti, le due più vicine erano grandi e perfette e la terza fila era migliore della media.

FINOCCHIO (*Foeniculum vulgare*)



- Il finocchio è l'eccezione che conferma la regola che la maggior parte delle erbe aromatiche hanno una buona influenza sulle piante a loro vicine.
- Il finocchio ha effetti dannosi su fagioli bassi, cumino, pomodori, e cavolo-rapa.
- Reciprocamente la formazione dei semi del finocchio viene impedita dalla presenza del coriandolo; inoltre il finocchio sopporta ancora peggio la presenza dell'assenzio. Una pianta di finocchio distante 8 cm da una di assenzio era alta solo 1/7 delle piante che erano lontane 120 cm. Foglie di assenzio tritate finemente in un letto di semina di finocchi, ne ridussero la germinazione alla metà. L'analisi di gocce di pioggia sulle foglie dell'assenzio hanno mostrato che esse avevano assorbito un'alta percentuale di absintina, che influenzò la germinazione del finocchio

GIRASOLE (*Helianthus annuus*)

- Girasoli e patate si danneggiano a vicenda.
- I girasoli hanno bisogno di molto nutrimento, e richiedono quantità generose di buon composto.
- Crescono così alti e robusti che costituiscono una buona bordura all'orto per proteggerlo dal vento e da esposizioni indesiderate.
- I semi rappresentano una grossa attrazione per gli uccelli e ne assicurano una buona popolazione, finché ci sono ancora semi sulla pianta.
- I girasoli in fiore danno anche alle api una fonte gradita di polline e nettare.
- Una ricerca nel 1947 indicò che le patate piantate nelle vicinanze dei girasoli erano più facilmente attaccabili dalla peronospera.
- I cetrioli ed altre colture con viticci crescono bene vicino ai girasoli che forniscono loro una protezione soddisfacente.



ISSOPO (*Hyssopus officinalis*)

- L'issopo, se piantato vicino alle viti, aumenta la resa di uva.
- L'infuso di issopo può essere usato nelle malattie delle piante causate da batteri.
- L'issopo attrae la cavolaia e la distoglie dai cavoli.
- I ravanelli non hanno beneficio dall'issopo troppo vicino.
- Sia l'issopo rosa sia quello bianco, ma soprattutto quello azzurro, hanno fama di respingere gli insetti.



MAGGIORANA (*Majorana hortensis*)

ORIGANO (*Origanum vulgare*)



- La maggiorana è una delle erbe aromatiche più comuni, cresce facilmente su qualsiasi terreno, ed è indispensabile in ogni orto per i suoi effetti benefici sulle piante circostanti.
- Ne esistono due varietà: quella annuale è chiamata maggiorana (*M. hortensis*), mentre quella perenne non è altro che l'origano (*Origanum vulgare*), molto simile alla maggiorana.
- Maggiorana mescolata in parti uguali alla melissa è usata per fare un infuso curativo

MELISSA (*Melissa officinalis*)

- La melissa è una delle erbe più fragranti, che irradia un'atmosfera benefica tutt'intorno a sé. È piacevole e rinfrescante come infuso da sola, sia fresca sia secca, o come ingrediente in tè di varie erbe.
- Si dice che la melissa, nei pascoli, promuova il flusso del latte nelle mucche.
- Alle mucche dopo il parto si dà un infuso di melissa e maggiorana per rinforzarle e soddisfarle.
- Forse l'uso più valido trovato finora per la melissa è quello di strofinarne una manciata all'interno delle arnie, subito dopo aver preso uno sciame nuovo. Lo sciame non lascerà più l'arnia.



MENTA (Mentha)

- Le diverse menta respingono le formiche e possono aiutare a combattere gli afidi sulla vegetazione circostante, dato che sono le formiche a portare gli afidi sulle piante.
- La menta respinge anche l'altica e aiuta a tenere lontana la cavolaia.
- Usata in casa, la menta respinge le tarme dei vestiti.
- Per allontanare le mosche dalle mucche da latte, si spezzettano alcune foglie di menta nell'acqua e si dà alla mucca una sciacquata ogni giorno con quest'acqua



MENTA PIPERITA (*Mentha piperita*)

- La menta piperita piantata o disseminata fra i cavoli li protegge dalla farfalla cavolaia.
- La menta piperita, crescendo insieme alla camomilla, ne verrà ostacolata nella produzione di olio essenziale, mentre la camomilla ne trarrà beneficio, e avrà un più alto contenuto di olio.
- La menta piperita può essere coltivata in uno spazio ristretto e può essere calpestata.
- In un esperimento del dr. Pfeiffer fu coltivata menta piperita insieme ad ortica per studiare gli effetti della loro potenziale consociazione. Tre file di menta erano seguite da uno di ortica e così via. Nelle piante vicino all'ortica il contenuto di olio essenziale della menta piperita era del 2,5%. Nelle piante di controllo, alle quali non era alternata l'ortica, la quantità di olio era dello 0,75-1 %. L'olio di menta piperita ha molti usi commerciali; per questo la menta è coltivata estensivamente.



RAFANO (*Armoracia rusticana*)

- È di aiuto alle patate se limitato solo agli angoli del appezzamento delle patate. Esiste un effetto simbiotico fra le due piante durante la crescita, e le patate ne risultano più sane e resistenti alle malattie. Questo però non vuol necessariamente dire che il rafano respinge gli insetti nocivi delle patate.
- I rafani vanno levati e diradati dopo ogni stagione o si espanderanno troppo. Vanno tolte tutte le radici e i pezzi di radice, o cominceranno a ricrescere e si diffonderanno.
- Il condimento da tavola si ottiene grattugiando le radici che si sono estratte dalla terra, e aggiungendo aceto; è un procedimento che causa molte lacrime, a meno che non venga fatto all'esterno, in un posto arieggiato.
- L'infuso di rafano è efficace contro la monilia sui meli



ROSMARINO (*Rosmarinus officinalis*)



- Rosmarino e salvia hanno effetti stimolanti l'uno sull'altro.
- Il rosmarino respinge la mosca della carota.
- E' una delle piante aromatiche preferite, perché sverna senza problemi in casa e aumenta in grandezza ogni anno

RUTA (Ruta graveolens)



- La ruta e il basilico non si tollerano a vicenda.
- La ruta tiene lontane le mosche dalla casa e dalla stalla.
- Coltivata in vasi sulle finestre o intorno a cumuli di letame, o come aiuola intorno ai fienili, questa erba aromatica dovrebbe aiutare a eliminare questi insetti.

SALVIA

(*Salvia officinalis*)



- Salvia e rosmarino si stimolano l'uno con l'altra.
- Se la salvia è piantata in mezzo ai cavoli, li protegge contro la farfalla cavolaia. Perfino i rametti soli della salvia sparsi fra i cavoli hanno l'effetto benefico di respingere questi insetti. La salvia aiuta anche il cavolo, rendendolo più tenero e digeribile. Essa aiuta molte altre verdure in generale.
- I principi utili contenuti nella pianta di salvia si possono utilizzare nell'infuso di salvia, fatto con acqua bollente per estrarre tutte le qualità dell'erba. Questo infuso non va applicato a piante giovani poiché ne può ritardare lo sviluppo, ma si può usare tranquillamente su piante più vecchie che hanno superato lo stadio della fioritura.
- Un resoconto in Science 7 Marzo 1964, parla di una ricerca fatta per determinare alcuni effetti antagonistici di alcune specie americane della famiglia della salvia: (Le radici di un giovane cetriolo cessano di crescere quando vengono a contatto con una sostanza chimica volatile prodotta da cespugli aromatici. Anche piantine di erba sembrano essere colpite da questa sostanza, prodotta dalle foglie dei cespugli di *Salvia leucophylla*, *S. apiana*, e *Artemisia californica*.)
- Nei campi di terreno prativo della valle di Santa Inez in California, il terreno si stende senza vegetazione sotto e oltre la volta dei rami di cespugli di salvia. L'evaporazione delle foglie si deposita e si condensa come brina che viene a contatto con le piantine sottostanti e ne arresta la crescita. ». Così riferiscono i biologi Cornelius H. Muller, Walter H. Muller, e Bruce L. Haines, dell'Università di Santa Barbara

SAMBUCO

(*Sambucus nigra* e *Sambucus canadensis*)



Sambucus nigra L.

- Se cespugli di sambuco crescono intorno al cumulo del composto e del letame, aiutano la fermentazione del composto.
- È noto da lungo tempo che l'humus sotto i cespugli di sambuco è leggero e soffice, tale da essere di grande valore se aggiunto al suolo dell'orto.

SANTOREGGIA



- SANTOREGGIA (*Satureia hortensis*) - La santoreggia estiva come bordura aiuta le cipolle. Cresce anche bene accanto ai fagiolini, li aiuta ed è l'erba aromatica adatta per cucinarli
- SANTOREGGIA DI MONTAGNA (*Satureia montana*) respinge gli insetti. Inibisce anche la germinazione di certi semi

TANACETO

(*Tanacetum vulgare*)



- Il tanaceto respinge le mosche, le formiche e anche la tignola. Piantato accanto ai peschi terrà lontani insetti volanti dannosi.
- Il tanaceto cresce in qualsiasi posto e ha un odore aromatico molto forte.
- I fiori seccati non avvizziscono, e da qui il nome greco tanaceto che significa immortalità.
- L'olio tanacetinico, distillato dal tanaceto, è stato usato come repellente contro mosche e altri insetti.
- In medicina il tanaceto è indicato contro i vermi intestinali e macerato nel vino contro spasmi di stomaco e intestinali.
- I russi lo usano come sostituto del luppolo nella birra. Sia il gambo sia le foglie sono velenosi per animali e uomini.
- Strofinando lo sulla carne cruda, la proteggerà dalle mosche.
- Strofinare verso la fine dell'estate il tanaceto sul pelo di un cane aiuta a respingere le pulci.
- Il tanaceto concentra molto potassio e per questo può essere usato vantaggiosamente nel cumulo del composto.

TIMO (Thymus vulgaris)



- Il timo contribuisce a respingere gli insetti del cavolo.
- Ravviva con il suo forte aroma le piante vicine nell'orto.
- Molti lo apprezzano come erba aromatica in cucina.

GERMINAZIONE

- La germinazione dei semi di molte piante viene inibita da alcune sostanze chiamate coline e blasto coline (dal greco blastoin = germogliare, e koluo = prevenire) che inibiscono la germinazione dei loro stessi semi, e anche dei semi di altre specie di piante.
- Le radici delle piantine possono secernerle e così reprimere la crescita delle piante vicine.
- Le secrezioni radicali di piantine di grano e di loglio reprimono la germinazione dei semi di camomilla selvatica senza odore (Anthemis).
- Le piantine di fagioli reprimono la germinazione dei semi di lino e di grano.
- Le piantine di violette inibiscono la germinazione delle piantine di grano.
- Tirando le somme di ricerche portate avanti dal 1932 al 1955, Krasil'nikov dice ,che varie sostanze volatili sono presenti in varie piante odorose. In alcune piante si formano nei semi e nei frutti, mentre in altre nelle foglie e nei gambi, o nelle radici. Gli oli essenziali di una serie di piante (agrumi, chiodi di garofano, menta, santo reggia e santo reggia mantovana, timo, erba querciola, eucalipto, ecc.) e la resina di conifere, pioppi ed altri, inibiscono la germinazione dei semi di varie piante in varia misura.