

COLLANA ORTO IN BALCONE · VOL. 2

# Erbe aromatiche in vaso

*30 aromatiche mese per mese sul tuo balcone*

---



BRAISHOP

# **Erbe aromatiche in vaso**

*30 aromatiche mese per mese sul tuo balcone*

*Collana Orto in Balcone – Vol. 2*

**BraiShop**

© BraiShop. Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questa opera può essere riprodotta o diffusa senza autorizzazione scritta.

*Guida informativa. Verificare compatibilità con clima locale e normative condominiali.*



# **PARTE 1 — LE BASI PER LE AROMATICHE IN VASO**

# **Capitolo 1. Perché coltivare aromatiche a casa: sapore, salute, economia**

Chi ha assaggiato una foglia di basilico staccata dalla pianta dieci secondi prima di finire nel piatto sa che non si tratta della stessa cosa che si compra al supermercato. L'aroma delle aromatiche fresche è volatile: è costituito in gran parte da oli essenziali che evaporano rapidamente non appena la foglia viene raccolta, esposta all'aria, refrigerata o essiccata in modo scorretto. Un mazzetto di prezzemolo comprato in busta e conservato tre giorni in frigo ha già perso una quota significativa dei suoi composti volatili. La stessa manciata di foglie appena colta dal vaso sul davanzale libera in bocca un profumo pieno, quasi tridimensionale, che nessuna filiera di distribuzione può replicare. È il primo motivo, e forse quello che più conta a tavola, per dedicare mezzo metro quadro di balcone alla coltivazione domestica.

Il secondo motivo riguarda la salute. Le aromatiche sono concentrati naturali di polifenoli, flavonoidi, terpeni e vitamine idrosolubili. Consumate fresche, mantengono un profilo nutrizionale ricco che l'essiccazione industriale attenua. Il basilico è fonte di vitamina K e beta-carotene, il prezzemolo contiene vitamina C in quantità sorprendente, la salvia e il rosmarino sono ricchi di acido rosmarinico dalle note

proprietà antiossidanti. Aggiungere quotidianamente un cucchiaino di erbe fresche tritate ai pasti significa migliorare la densità nutrizionale dei piatti senza aumentare le calorie e senza ricorrere al sale in eccesso: le aromatiche sono infatti uno degli strumenti più efficaci per ridurre progressivamente il sodio nella dieta, perché offrono complessità gustativa alternativa. Un'insalata condita con menta, erba cipollina e cerfoglio non ha bisogno di sale aggiunto per risultare interessante.

Il terzo motivo è economico, e vale la pena fare due conti. Una busta di basilico fresco in supermercato costa in media tra 1,50 e 2,50 euro per venti grammi di foglie. Una piantina di basilico in vaso da quattordici centimetri costa cifre analoghe, ma produce durante l'estate diverse centinaia di grammi di foglie se ben curata. Ripetere l'operazione con prezzemolo, timo, rosmarino, menta ed erba cipollina significa risparmiare, nell'arco della stagione, cifre che facilmente superano i cento euro per una famiglia di quattro persone abituata a cucinare con erbe fresche. E questo senza contare che rosmarino, salvia, timo, alloro e lavanda sono piante perenni che, una volta acquistate o seminate, restano produttive per anni.

C'è poi un vantaggio meno misurabile ma reale: la sicurezza alimentare. Chi coltiva sa cosa entra nel terriccio, sa quali concimi utilizza, sa se ha mai spruzzato pesticidi. Le aromatiche del supermercato provengono spesso da coltivazioni intensive, talvolta idroponiche, dove i residui di trattamenti fitosanitari, pur nei limiti di legge, sono comunque presenti. Coltivare in casa con un approccio biologico significa

portare in tavola foglie completamente pulite, senza dover ricorrere a lavaggi prolungati che ne compromettono la freschezza.

Un balcone di due metri quadri, con l'esposizione corretta, può ospitare senza affollamento una collezione di dieci-quindici aromatiche diverse, sufficiente a coprire tutta la varietà di cucina mediterranea e non solo. Un davanzale di finestra da un metro può ospitare quattro o cinque vasi piccoli con basilico, prezzemolo, erba cipollina e timo, un mini orto che risolve la quasi totalità delle esigenze quotidiane. Non serve un giardino, non servono attrezzi complessi, non serve esperienza agricola: serve solo la disponibilità a osservare le piante ogni giorno, imparare a leggere i loro segnali e concedere qualche minuto di attenzione mattutina.

Infine, c'è il piacere. Prendersi cura di un vaso ha un valore che va oltre la produzione: rallenta il ritmo, obbliga a osservare la luce, il vento, la stagione. In un'epoca in cui tutto passa attraverso uno schermo, toccare la terra, annusare una foglia di menta strofinata tra le dita, raccogliere una manciata di prezzemolo per una frittata rappresentano piccoli rituali che riconciliano con la materialità del cibo. Il balcone diventa uno spazio produttivo, non solo decorativo, e restituisce ogni giorno il ricordo che il gusto delle cose comincia molto prima del piatto.

## **Capitolo 2. Terriccio ideale per aromatiche: composizione e drenaggio**

Il terriccio è il primo fattore che determina il successo o il fallimento di una coltivazione in vaso. A differenza del terreno di piena terra, che ha una massa e una vita microbica capaci di ammortizzare gli errori, il volume ristretto di un vaso amplifica ogni squilibrio. Un substrato troppo compatto, troppo ricco o troppo povero condanna la pianta in poche settimane. Per le aromatiche, che nella maggior parte dei casi provengono da ambienti mediterranei o da terreni ben drenati, la regola generale è chiara: meglio un substrato leggero, arieggiato, moderatamente fertile, che non un terriccio grasso e trattenente.

Un buon terriccio per aromatiche si compone di tre elementi fondamentali. Il primo è una base di torba o fibra di cocco, che fornisce struttura e capacità di trattenere l'umidità senza compattarsi eccessivamente. La torba bionda ha un pH acido attorno a 4,5-5,5 e va corretta con carbonato di calcio quando si coltivano piante che preferiscono terreni neutri o leggermente alcalini, come rosmarino, salvia, timo e lavanda. La fibra di cocco è più neutra come pH e più sostenibile dal punto di vista ambientale, ed è oggi il sostituto preferito in molte miscele. Il secondo elemento è il compost maturo o

l'humus di lombrico, che apporta nutrienti in forma lentamente disponibile e vita microbica. Il terzo è un materiale drenante inerte: sabbia grossolana di fiume, perlite, pomice, argilla espansa fine. La quota di drenante nel volume totale del substrato può oscillare tra il quindici e il quaranta per cento a seconda della specie, con i valori più alti riservati alle piante mediterranee più esigenti in fatto di asciutto.

Una miscela di partenza equilibrata, valida per la maggior parte delle aromatiche annuali e biennali come basilico, prezzemolo, coriandolo, aneto, cerfoglio, prevede il sessanta per cento di terriccio universale di buona qualità, il venti per cento di compost o humus di lombrico, il venti per cento di sabbia o perlite. Per le mediterranee perenni come rosmarino, salvia, timo, origano, santoreggia e lavanda, la proporzione cambia: cinquanta per cento di terriccio, venti per cento di compost, trenta per cento di drenante, con l'eventuale aggiunta di un pugno di lapillo vulcanico o pomice grossolana sul fondo del vaso. Per le aromatiche di ambienti più umidi come menta, melissa, erba cipollina e prezzemolo, la quota di sabbia può scendere al dieci-quindici per cento, mentre la componente organica sale.

Il drenaggio non dipende solo dalla miscela ma anche dalla struttura del vaso. Il foro di scolo sul fondo deve essere aperto e libero. Un errore frequente consiste nel sigillarlo con un coccio troppo grande che diventa una diga: meglio uno strato di due o tre centimetri di argilla espansa o cocci di terracotta rotti, che permetta all'acqua di defluire lasciando comunque respirare le radici. Sopra questo strato drenante si può

stendere un pezzo di tessuto non tessuto agrario per evitare che il terriccio scenda e chiuda i vuoti.

Il pH del terriccio è un parametro spesso trascurato ma decisivo. La maggior parte delle aromatiche mediterranee predilige valori tra 6,5 e 7,5, cioè leggermente acidi fino a neutri. Basilico e prezzemolo tollerano valori leggermente più bassi. Lavanda, rosmarino e timo apprezzano un pH neutro o leggermente alcalino. Se il substrato di partenza è chiaramente acido, un cucchiaio di cenere di legna non trattata o di calce agricola per vaso di venti litri sposta il pH verso l'alto. Un test rapido con cartina universale, acquistabile per pochi euro, evita di procedere alla cieca.

La rigenerazione annuale del terriccio è un'abitudine che paga. Nei vasi con piante perenni, ogni primavera vale la pena rimuovere i primi tre-cinque centimetri superficiali di substrato esausto, ormai impoverito e compattato dalle irrigazioni, e sostituirlo con terriccio nuovo arricchito di compost e di una manciata di lombricoltura. Nei vasi con annuali, il substrato va rinnovato completamente ogni primavera, perché la produzione di massa aerea di piante come basilico e prezzemolo consuma gran parte della fertilità disponibile in una sola stagione. Riutilizzare terriccio esausto è possibile ma richiede compostaggio, mescolamento con materiale nuovo e integrazione con concimi organici a lenta cessione.

## **Capitolo 3. Vasi: dimensioni, materiali (terracotta vs plastica vs zinco)**

Il vaso è la casa della pianta e ne determina in modo diretto sviluppo radicale, richiesta idrica e resistenza al freddo o al caldo. La scelta del contenitore non è quindi una questione estetica ma agronomica, e va fatta prima ancora di decidere quale aromatica coltivare.

## **Continua nella versione completa**

Questa anteprima mostra soltanto un estratto delle prime pagine. La versione completa della guida contiene tutti i 30 profili aromatici dettagliati, il calendario mese per mese, le tecniche di conservazione, la sezione problemi e soluzioni bio, oltre alle appendici pratiche.

Acquistando la guida completa avrai accesso all'intero manuale in formato PDF pronto per la stampa o la consultazione digitale su qualsiasi dispositivo.

## **BraiShop**

*Collana Orto in Balcone – Vol. 2*

Grazie per aver scelto questa guida.