

## Calendula

Benché esistano numerose varietà da calendula, è preferibile optare per la *Calendula officinalis*, la specie più tradizionale. Essa infatti è dotata di proprietà che in altri casi sono andate perdute con gli incroci da cui sono stati ottenuti gli ibridi.

Un tempo si riteneva che la calendula avesse poteri magici e la si piantava nei villaggi in occasione delle festività. Serviva a insaporire e a dare un tocco di colore alle pietanze e per curare disturbi lievi. Inoltre contribuiva a scacciare i parassiti dall'orto: ancora oggi bastano alcune piantine intorno alle colture per ridurre gli attacchi degli insetti.

La pianta è originaria dell'Europa meridionale, ma nel corso dei secoli si è adattata a climi più freddi e oggi cresce allo stato spontaneo in molte zone, comprese le regioni temperate. È una specie erbacea annuale che fiorisce per tutta l'estate e l'autunno; la parola "calendula" significa "ogni mese", e si richiama per l'appunto al periodo della fioritura, più lungo della media. Facile da coltivare e splendida come pianta ornamentale, oltre che ricca di impieghi, la calendula è un'ottima scelta per l'orto aromatico e per abbellire il giardino o il terrazzo.

## Consigli per la coltivazione

La semina ottiene buoni risultati e può essere effettuata in piena terra, alla fine della primavera, dopo aver preparato adeguatamente il suolo. Usate una quantità limitata di semi, poiché in seguito dovrete sfoltire i semenzali. La semina anticipata produce piante migliori se i semenzali vengono tenuti in serra o in un luogo caldo e luminoso finché raggiungono dimensioni tali da poter essere trapiantati all'aperto.



## Propagazione per seme

Effettuate la semina all'aperto solo quando le gelate sono finite. Scegliete un punto ben drenato, in pieno sole o a mezz'ombra. Dissodate il terreno e preparate il semenzaio, eliminando i sassi più grandi e le erbacce, e rastrellate o zappate fino a ottenere una consistenza fine. Seguite le indicazioni riportate sul pacchetto dei semi e annaffiate con un getto delicato. Prima della germinazione annaffiate di nuovo solo se il tempo è molto secco.

Le lumache sono particolarmente attratte dalle piantine di calendula ed è necessario prestare molta attenzione, soprattutto nel caso della semina in piena terra. Ricorrete a tutti i metodi biologici a vostra disposizione per allontanare questi animaletti, per esempio gusci d'uovo rotti sparsi intorno agli steli. Quando raggiungono un'altezza di 6-8 cm, sfoltite gli esemplari lasciando uno spazio di 15 cm per ciascuno o trapiantateli in vari punti del giardino. Se possibile, collocatene alcuni nell'orto: i fiori attirano gli insetti impollinatori e allontanano i parassiti. Nel caso abbiate scelto una varietà ibrida, leggete le istruzioni riportate sul pacchetto dei semi per assicurare alla pianta le migliori condizioni possibili.



La semina effettuata al chiuso a inizio primavera concede alle piante più tempo per crescere e permette di tenere le lumache sotto controllo con più facilità. Usate vasi o vassoi ben drenati riempiti di compost fresco e annaffiate con un getto delicato subito dopo la semina. Tenete i contenitori in un punto caldo e luminoso della casa, della veranda o della serra riscaldata.

Prima della comparsa delle piantine non è necessario annaffiare di nuovo, perché la germinazione è molto rapida. Lasciate crescere i semenzali, annaffiando solo al bisogno, finché raggiungono dimensioni tali da poter essere spostati. Aspettate la fine delle gelate prima del trapianto all'aperto.

### Trapianto

Le piante vanno collocate in pieno sole o a mezz'ombra, nel giardino o per delimitare un'aiuola, il prato o l'orto aromatico. Poiché tengono lontani gli insetti, ricordate di sistemarne alcune insieme agli ortaggi. Il potager francese è il sistema ideale: basta creare piccoli pezzi di terra dove coltivare le verdure e piantare la calendula lungo i bordi. Non solo proteggeranno le colture, ma saranno di grande effetto.

### Coltivazione in vaso

La calendula è una pianta perfetta per la coltura in vaso e si adatta persino al davanzale della cucina, purché con lo spazio e la luce sufficiente. Trasferite i semenzali nei vasi non appena sono abbastanza cresciuti. A seconda della posizione, le piante vanno annaffiate due o tre volte alla settimana. Per evitare la comparsa delle erbacce, usate recipienti ben drenati pieni di compost fresco ed eseguite una pacciamatura leggera. Evitate che il terriccio si inaridisca del tutto.

Sistamate i vasi sul terrazzo, sul balcone o in giardino per colorare l'ambiente e usate i fiori in cucina man mano che si formano, per stimolare lo sviluppo degli altri.



Annaffiate all'incirca due volte alla settimana ed estirpate regolarmente le erbacce; per scoraggiarne la crescita, eseguite una pacciamatura leggera. Quando i fiori iniziano ad avvizzire, recideteli per stimolare la formazione di altri. Potete lasciarne alcuni sulla pianta perché maturino e producano i semi, da raccogliere e conservare per la semina della primavera successiva. Spesso, nelle condizioni ideali, i semi lasciati cadere sul terreno sopravvivono all'inverno e germinano spontaneamente in primavera. Le piante continuano a fiorire fino alla prima gelata, dopodiché muoiono.

### Impieghi e conservazione

In commercio esistono numerose creme e lozioni a base di calendula, a dimostrazione delle eccellenti proprietà lenitive di questa pianta. I fiori servono per preparati medicinali fatti in casa e, strofinati su una puntura di ape o di vespa, alleviano il bruciore. Dai fiori si ricava inoltre una tisana rilassante e i petali guarniscono l'insalata verde. I fiori essiccati si conservano per alcuni mesi in un barattolo a chiusura ermetica tenuto al riparo dalle fonti di luce. Assicuratevi che i fiori siano del tutto secchi prima di metterli da parte: appendete i rametti capovolti in un luogo asciutto e ventilato, chiudendoli in un sacchetto di carta, oppure usate un asciugacapelli. In alternativa, facendo molta attenzione, è possibile metterli in forno a calore moderato per qualche ora, lasciando lo sportello aperto.

Le foglie immerse in acqua bollente sono ottime per il pediluvio.



## Menta

Una delle erbe aromatiche più note e più utilizzate, la menta cresce in quasi tutti i climi. È una pianta rustica perenne e una volta seminata ricresce spontaneamente tutti gli anni, al punto da diventare infestante: se necessario, tenetela sotto controllo (vedi illustrazione sotto per uno spunto). Esistono almeno mille varietà di menta, fra cui la “Chocolate”, con un tipico sentore di cioccolato. Gli ibridi conservano le caratteristiche della specie originaria e alcuni sono molto popolari, per esempio la menta romana e la menta piperita; quest'ultima è la più coltivata al mondo e può essere aggiunta a pietanze sia dolci che salate.

La menta è usata da migliaia di anni ed è tuttora una pianta di grande utilità, ma è necessario prestare attenzione perché non invada l'intero giardino. Ha infiniti impieghi medicinali e culinari, fra cui una deliziosa salsa con cui guarnire l'arrosto d'agnello.



## Consigli per la coltivazione

È possibile scegliere fra la propagazione per seme o per divisione delle radici a partire da un esemplare sano e già radicato. La germinazione è piuttosto rapida e quasi sempre efficace. La menta ama il suolo fertile, l'ombra e l'umidità, ma vanno evitati i ristagni di acqua. Poiché le esigenze cambiano da una varietà all'altra, consultate sempre le istruzioni riportate sul pacchetto dei semi.

### Propagazione per seme

Riempite di compost fresco alcuni vassoi o vasi ben drenati. La menta predilige il terreno fertile e non germina bene in un suolo povero. Tenete i contenitori al caldo finché i semenzali raggiungono dimensioni tali da poter essere rinvasati. Badate che il compost non secchi del tutto; per trattenere l'umidità, collocate i vassoi a mezz'ombra.

Quando le piante sono cresciute, travasatele in contenitori più grandi e ben drenati. È consigliabile usare compost fresco per fornire alle radici tutte le sostanze nutritive necessarie a uno sviluppo rigoglioso.

Nel caso del trapianto in piena terra, aspettate la fine delle gelate prima di spostare gli esemplari all'aperto: pur trattandosi di una specie rustica, i semenzali del primo anno non resistono alle gelate e alle notti più fredde.

### Piante sotto controllo

La menta può diventare infestante e invadere l'intero giardino se la crescita non viene contenuta. Per farlo senza spostare la pianta dal punto prescelto, scavate una buca piuttosto grande, se possibile a mezz'ombra, e infilate all'interno un secchio rotto o un recipiente analogo (vedi illustrazione nella pagina accanto). Realizzate una serie di fori sulle pareti del secchio per facilitare il drenaggio e rimuovete del tutto il fondo.

Riempite il secchio con la terra estratta dalla buca, aggiungendo compost ricco di sostanze nutritive o concime maturo, e zappate per ottenere una consistenza fine. Sistemate le piante nello spazio circoscritto dal secchio e annaffiate bene.

Estirpate le erbacce e annaffiate regolarmente. Prima di usarle, aspettate che le piante si radichino. Ricordate che, anche con questo sistema di contenimento, la menta potrebbe sfuggire al controllo.

