

FRANCHI

Sementi
dal 1783

le aromatiche

QUALITÀ E TRADIZIONE DAL 1783



Le piante aromatiche da sempre evocano molto interesse e fantasia, tanto in cucina quanto in erboristeria.

Con questo manuale vogliamo indicarvi alcune "proprietà" e "modi d'uso" della nostra vasta gamma di sementi selezionate per erbe aromatiche.

ERBE AROMATICHE ED OFFICINALI

caratteristiche e proprietà



ACETOSA - *Rumex acetosa* L.

Famiglia: Polygonacee. Pianta annuale, di facile coltivazione e rustica. Ha sapore acidulo, con proprietà depuranti, digestive e purganti. Si utilizzano le foglie, cotte come gli spinaci oppure crude e tritate finemente per guarnire pietanze. Attenzione, non si deve mai cuocere in pentole di rame. Non eccedere nell'uso e non berne il succo fresco perché tossico. Contiene una buona quantità di vitamina C.



ANETO - *Anethum graveolens* L.

Famiglia: Umbrellifere. Pianta annuale, di facile coltivazione e rustica. Ha sapore pungente molto simile al finocchio. Si utilizzano i semi, essiccati all'ombra, come aromatizzanti di liquori, condimenti e pietanze mentre le foglie fresche per insaporire minestre, antipasti e per marinare il salmone.



ANICE VERDE - *Pimpinella anisum* L.

Famiglia: Umbrellifere. Pianta annuale, rustica e di facile coltivazione. Ha un caratteristico sapore, pungente ed intenso, con proprietà digestive. Si utilizzano i semi essiccati e conservati in recipienti ben chiusi, come aromatizzanti di liquori, pietanze, infusi e nella preparazione di biscotti. Non eccedere nell'uso perché tossica.



BASILICO - *Ocimum basilicum* L.

Famiglia: Labiate. Pianta annuale, rustica e di facile coltivazione anche in vaso. Si utilizzano in cucina le foglie fresche, dal tipico profumo, per insaporire diverse pietanze quali, insalate, sughi, minestre, frittate, ecc. Le foglie si possono utilizzare anche essiccate, ma perdono parte del loro aroma.



BORRAGINE - *Borago officinalis* L.

Famiglia: Boraginacee. Pianta annuale, rustica e di facile coltivazione anche in vaso. Ha proprietà depurative e diuretiche. Si utilizzano le giovani foglie fresche per insalate, alle quali conferiscono un leggero sapore di cetriolo, oppure cotte in minestre, verdure miste e frittate. I fiori, commestibili, si utilizzano per guarnire insalate.



CAMOMILLA - *Matricaria chamomilla* L.

Famiglia: Composite. Pianta annuale, rustica e di facile coltivazione. Molto coltivata per le sue qualità medicinali. Ha azione calmante e antinfiammatoria. È utilizzata per impacchi nelle congiuntiviti. Si utilizzano i fiori, essiccati in luogo asciutto e ventilato, per preparare infusi da bersi lontano dai pasti. L'infuso, utilizzato dopo lo shampoo per risciacquare i capelli, ne schiarisce il colore.



CAPPERO - *Capparis spinosa* L.

Famiglia: Capparidacee. Pianta perenne, rustica che predilige climi caldi. Si utilizzano i boccioli fiorali, non ancora schiusi, che vengono messi in salamoia o sott'aceto ed utilizzati per guarnire pietanze o preparare salse. Sapore tipico, amaro ed intenso.



CERFOGLIO COMUNE - *Anthriscus cerefolium* (L.) Hoffm.

Famiglia: Umbrellifere. Pianta biennale, rustica e di facile coltivazione. Molto coltivata per le sue caratteristiche aromatizzanti. Si utilizzano le foglioline fresche per aromatizzare zuppe, salse, minestre e frittate. È buona cosa aggiungerle sempre all'ultimo momento e se possibile appena raccolte, così da mantenere freschezza e un maggiore aroma.

ERBE AROMATICHE ED OFFICINALI

caratteristiche e proprietà



CORIANDOLO - *Coriandrum sativum* L.

Famiglia: Umbrellifere. Pianta annuale, rustica e di facile coltivazione. Utilizzato nella medicina alternativa come digestivo e per eliminare i gas intestinali. Si utilizzano i frutti essiccati e le foglie dal gusto amaro, per aromatizzare pietanze, carni, salse e nella preparazione di alcuni liquori. I frutti freschi, da non utilizzare, hanno un odore molto forte e pungente, simile a quello delle cimici.



CRESCIONE COMUNE - *Lepidium sativum* L.

Famiglia: Crocifere. Pianta annuale, rustica, di facile coltivazione anche in vaso. Si utilizzano le foglie, sempre raccolte fresche, per aromatizzare insalate, minestre o carni. Contiene una buona quantità di sali minerali e iodio.



DENTE DI LEONE - *Taraxacum officinale* WEB

Famiglia: Composite. Pianta erbacea perenne, molto rustica e di facile coltivazione. Ha proprietà diuretiche, depurative. È una delle più comuni insalate selvatiche, dal sapore amaro, intenso. Si utilizzano sia le foglie, in genere cotte come gli spinaci, che le radici, torrefatte e macinate. È ricco di carotene, acido folico, vitamine A, B, C, ferro, magnesio e fosforo.



DRAGONCELLO - *Artemisia dracunculus* L.

Famiglia: Composite. Pianta perenne, di facile coltivazione anche in vaso. È consigliabile cimare le infiorescenze alla loro comparsa. Si utilizzano le foglie fresche, molto aromatiche ed i getti nuovi, da aggiungere ad insalate e pietanze sia a base di carne che di pesce.



ERBA CIPOLLINA - *Allium schoenoprasum* L.

Famiglia: Liliacee. Pianta annuale, di facile coltivazione anche in vaso e molto rustica. Si utilizzano le foglioline sminuzzate, dal caratteristico aroma gradevole di cipolla, per aromatizzare insalate, minestre e pietanze a base di carne.



ERBA STELLA O MINUTINA - *Plantago coronopus* L.

Famiglia: Plantaginacee. Pianta annuale, di facile coltivazione anche in vaso. Si utilizzano le foglie, per aromatizzare insalate e pietanze. È preferibile utilizzare le foglie fresche appena raccolte.



FINOCCHIO SELVATICO - *Foeniculum vulgare* (Mill.) Gaertn.

Famiglia: Umbrellifere. Pianta erbacea annuale, di facile coltivazione, rustica, che predilige esposizioni soleggiate. Si utilizzano le foglie, il fusto ed i semi per aromatizzare pietanze, sia a base di carne che di pesce, ed insalate. Con i semi si possono preparare anche infusi e tisane. Il profumo, molto gradevole e tipico, è emesso anche dalla pianta in coltivazione.



LAVANDA VERA - *Lavandula officinalis* Chaix

Famiglia: Labiate. Pianta perenne, rustica e adatta per la coltivazione anche in vaso. I fiori, dalla caratteristica ed intensa fragranza, fatti essiccare, si utilizzano per profumare ambienti e soprattutto biancheria. Si utilizzano anche in infusi e decotti nella medicina alternativa.

ERBE AROMATICHE ED OFFICINALI

caratteristiche e proprietà



MAGGIORANA GENTILE - *Majorana hortensis* Moench.

Famiglia: Labiate. Pianta perenne, rustica e di facile coltivazione, anche in vaso. Tutta la pianta emana un intenso aroma. Si utilizzano le foglie ed i fiori, sia freschi che essiccati, per aromatizzare soprattutto le carni. Da utilizzarsi con parsimonia, dato il suo intenso sapore dolce. Si utilizza anche per infusi e decotti. Ha proprietà digestive, analgesiche e diuretiche ed è inoltre ricca di vitamina C.



MELISSA O CEDRONELLA - *Melissa officinalis* L.

Famiglia: Labiate. Pianta erbacea perenne, di facile coltivazione anche in vaso. Le foglie, se sfregate, emanano un intenso profumo simile al limone. Si utilizzano le foglie, finemente tritate, per aromatizzare insalate, minestre e bevande, senza però esagerare nella quantità. È utilizzata anche nella preparazione di liquori e profumi. L'infuso di melissa, ottenuto con le sommità fiorite della pianta, è utile come digestivo e calmante.



MENTA PIPERITA - *Mentha piperita* L.

Famiglia: Labiate. Pianta erbacea perenne, rustica e di facile coltivazione anche in vaso. Le foglie, sia fresche che essiccate, dal caratteristico profumo e le sommità fiorite, si utilizzano per aromatizzare pietanze e minestre, alle quali conferisce freschezza. Indicata anche per la preparazione di infusi e tisane. Dalla distillazione delle foglie, si ottiene un'essenza utilizzata per dentifrici e collutori.



ORIGANO PERENNE - *Origanum vulgare* L.

Famiglia: Labiate. Pianta erbacea perenne, di facile coltivazione anche in vaso. Si utilizzano le foglie, dal sapore deciso, che si possono raccogliere fresche tutto l'anno e le sommità fiorite, per aromatizzare pietanze, carni, minestre e sulla pizza. Ha proprietà stomatiche, antisettiche ed espettoranti; si assume principalmente sotto forma di tisana.



ORTICA - *Urtica dioica* L.

Famiglia: Urticacee. Pianta erbacea di facile coltivazione e rustica. Si utilizzano i giovani getti e le foglie (che sono da raccogliere con guanti di protezione per evitare di urticarsi) per aromatizzare pietanze, soprattutto ripieni, risotti, zuppe e frittate. Per annullare le proprietà urticanti, e poterla mangiare, è sufficiente immergere le parti raccolte in acqua calda per alcuni secondi. Ha proprietà diuretiche, depurative e cicatrizzanti. Contiene una grande quantità di clorofilla, vitamina C e acido formico. Non consumare i semi.



PIMPINELLA - *Sanguisorba minor* Scop.

Famiglia: Rosacee. Pianta annuale, rustica e di facile coltivazione. Si utilizzano le giovani foglie, dal sapore vagamente simile al cetriolo, per aromatizzare insalate e salse. Indicata anche per decotti ed infusi. Ha proprietà emostatiche, diuretiche e digestive.



RABARBARO - *Rheum undulatum* L.

Famiglia: Polygonacee. Pianta erbacea perenne, rustica e di facile coltivazione. Si utilizzano i piccoli fogliari, molto lunghi e carnosi, dalla colorazione rossa e sapore agrodolce amaro intenso. Si servono crudi, in insalata, oppure cotti, per aromatizzare marmellate, zuppe e torte. Molto utilizzati nella preparazione di liquori e dolci. In piccole dosi ha proprietà lassative. Non utilizzare la parte verde della foglia, perché tossica.



ROSMARINO - *Rosmarinus officinalis* L.

Famiglia: Labiate. Pianta perenne, rustica e di facile coltivazione anche in vaso. Si utilizzano le foglie ed i rametti, raccolti freschi durante tutto l'anno, per aromatizzare qualsiasi tipo di pietanza soprattutto a base di carne e pesce. Ha un profumo caratteristico ed inconfondibile. Dalle sommità fiorite, si ottiene per distillazione anche un olio essenziale. Pur avendo numerose qualità terapeutiche, è da usarsi con parsimonia, poiché in dosi eccessive può essere tossico.

ERBE AROMATICHE ED OFFICINALI

caratteristiche e proprietà



RUCOLA SELVATICA - *Diplotaxis eruroides* L.

Famiglia: Brassicaceae. Pianta annuale, rustica e di facile coltivazione. Si utilizzano le foglie, raccolte fresche, dal caratteristico sapore molto intenso, per aromatizzare pietanze, insalate e frittate. Ha proprietà aperitive e diuretiche.



RUTA OFFICINALE - *Lepidium sativum* L.

Famiglia: Rutaceae. Pianta erbacea perenne, rustica e di facile coltivazione anche in vaso. Si utilizzano le foglie ed i rametti per aromatizzare cibi e soprattutto bevande alcoliche, alle quali conferisce un sapore caratteristico e amaro. Non abusare nell'uso poiché è molto tossica.



SALVIA OFFICINALIS - *Salvia officinalis* L.

Famiglia: Labiate. Pianta perenne, rustica molto indicata per la coltivazione in vaso. È un'aromatica per eccellenza e si utilizzano soprattutto le foglie, raccolte tutto l'anno, per aromatizzare molti piatti a base di carne e pesce. È un tonico generale, con proprietà antisettiche e antisudorali; il decotto di foglie è indicato per sciacqui alla bocca nelle stomatiti.



SANTOREGGIA - *Satureja hortensis* L.

Famiglia: Labiate. Pianta annuale, erbacea di facile coltivazione. Tutta la pianta emana un gradevole profumo. Si utilizzano le foglie fresche, od essiccate, per aromatizzare pietanze a base di legumi e, finemente tritate, su formaggi e uova. Sotto forma di infuso o di olio essenziale ha proprietà digestive, antisettiche, espettoranti e toniche.



SEDANO DI MONTE - *Levisticum officinalis* Koch.

Famiglia: Umbrellifere. Pianta perenne, erbacea, di facile coltivazione e rustica. Si utilizzano le giovani foglie come il prezzemolo, mentre i semi per aromatizzare i dolci. Ha proprietà digestive, diuretiche e regolatrici delle funzioni addominali.



SENAPE BIANCA - *Sinapis alba* L.

Famiglia: Crocifere. Pianta annuale, rustica e di facile coltivazione; soffre le gelate. Si utilizzano le foglie giovani dal caratteristico sapore pungente e gradevole, per aromatizzare insalate e pietanze. Ha proprietà digestive.



SILENE INFLATA O SCUPLIT - *Silene inflata*.

Famiglia: Caryofillacee. Pianta erbacea perenne rustica e di facile coltivazione. Si utilizzano i giovani getti, dal sapore vagamente simile all'asparago, per aromatizzare minestre, condimenti e frittate. Può essere mangiata anche cruda.



TIMO DI PROVENZA - *Thymus vulgaris* L.

Famiglia: Labiate. Pianta perenne, erbacea, di facile coltivazione anche in vaso. Si utilizzano le foglie, sia fresche che essiccate ed i rametti floreali, dal gradevole profumo, per aromatizzare pietanze di ogni genere. In erboristeria si utilizza in infusi con proprietà antisettica, antiparassitaria ed espettorante. Dalla pianta si ricava anche un olio essenziale.

