

# Raccogliere e conservare le aromatiche



**Marilena Roversi – Quelli del Mulino**

**Quarna Sotto – giugno 2022**

# Raccogliere e conservare le aromatiche

Le aromatiche vanno raccolte nel momento in cui il loro aroma è al massimo. Per alcune è il mattino, per altre il mezzogiorno o la sera.

Volendo conservarle occorre sapere che non tutte le erbe aromatiche sopportano l'essiccazione e che non tutte amano venir congelate. L'uno o l'altro metodo può infatti far perdere loro il profumo.

La raccolta andrebbe fatta tagliandole, non strappandole. Le erbe vanno sempre lavate e asciugate con cura. L'essiccazione può avvenire su griglie poste all'ombra, in luogo caldo e ventilato, o nel forno tiepido – *mai più di 45 gradi salvo eccezioni* – o con un essiccatore. Per le erbe di cui si raccoglie l'intera parte aerea – *steli e foglie* – è possibile l'essiccazione a mazzi, appesi a testa in giù in luogo ventilato, all'ombra o in un solaio o fienile.

Per la congelazione si possono tagliare a piccoli pezzi, poi riporle nei contenitori per i cubetti di ghiaccio. Una volta congelate si estraggono i cubetti che si possono conservare in un sacchetto per surgelati, ovviamente sempre nel congelatore. In questo modo sarà possibile avere sempre a disposizione la quantità necessaria senza problemi.

In tabella qualche indicazione relativa alle erbe più comuni.

Nome comune	Nome scientifico	Quando raccogliere	Cosa raccogliere	Come conservare
Acetosa	Rumex acetosa (polygonaceae)	Maggio – giugno, prima della fioritura	Foglie, fusti	Seccare o congelare
Acetosella	Oxalis acetosella (ossalidaceae)	Estate	Foglie con gambo e radici	Utilizzabile solo fresca, conservata perde ogni proprietà
Alloro	Laurus nobilis (lauraceae)	Sempre ma in primavera sono migliori	Foglie	Seccare
Aneto	Anethum graveolens (apiacee)	Le foglie prima della fioritura in giugno I semi in autunno	Foglie, cimette, fiori	congelare
Assenzio maggiore	Artemisia absinthium (asteraceae)	Luglio - settembre	Steli, foglie, fiori	Seccare
Attenzione: contiene tujoni, non va raccolto ad uso alimentare ma solo come antiparassitario contro topi, lumache, insetti				
Basilico	Ocimum basilicum (lamiaceae)	Staccare le foglie quando la pianta raggiunge almeno i 15 cm e sempre nella parte alta per rinforzarla.	Foglie senza rompere gli steli	Congelare foglie singole distese su un vassoio o tritate in piccole porzioni (cubetti di ghiaccio). Non seccare, perde l'aroma

Borraggine	Borago Officinalis (boraginaceae)	Da aprile per tutta l'estate	Foglie, fiori	Scottare e congelare solo le foglie
Calendula	Calendula Officinalis (Asteraceae)	Fiori freschi a mezzogiorno	Fiori senza gambo	Seccare i singoli fiori (petali) non l'intero calice
Camomilla	Matricaria recutita o Matricaria Chamomilla (asteraceae)	A mezzogiorno, con il sole	Fiori	seccare
Cedrina (erba Luigia o verbena odorosa o limoncina)	Lippia citriodora (Verbenaceae)	In estate solo le foglie	foglie	Seccare in luogo fresco e ombreggiato. Si mantengono fino a 3 anni!
Cerfoglio	Anthriscus cerefolium (apiaceae)	Due mesi dopo la semina	Foglie e rami	Congelare solo le foglie
Coriandolo	Coriandrum sativum (Apiaceae)	Foglie in estate. Semi ad inizio maturazione, al mattino	Foglie e semi	Congelare le foglie singole su vassoi o tagliuzzate nelle vaschette per il ghiaccio Essiccare a mazzetti in sacchetti di carta bucherellati. Seccare i semi
Cumino	Carum carvi (apiaceae)	Settembre - novembre Recidere le ombrelle giunte a maturazione (giallastre)	semi	Appendere le ombrelle a seccare a testa in giù, a mazzi, protette da un sacchetto di carta bucherellato
Dragoncello	Artemisia dracunculus (asteraceae)	Con rami ben sviluppati	Tagliare i rami a ca 15 cm dal terreno	Far seccare o congelare
Erba aglina	Allium tuberosum (amaryllidaceae)	Foglie fresche tagliate alla base	Tutta la foglia	Congelare
Erba cipollina	Allium schoenoprasum (amaryllidaceae)	Prima della fioritura, foglie fresche tagliate alla base	Tutta la foglia	Congelare
Erba San Pietro	Tanacetum balsamita major (asteraceae)	Foglie prima della fioritura	foglie	Congelare
Elicriso (pianta del curry, falsa liquirizia)	Helichrysum italicum (	Fiori per oleolito in luglio/agosto Rametti fioriti per cucina in estate	Rametti fioriti per cucina	Seccare a mazzi

Finocchio selvatico	Phoeniculum vulgare (apiacee)	Foglie in primavera- estate Infiorescenze mature in agosto- settembre	Foglie rami, germogli da usare freschi Infiorescenze per raccolta semi	Foglie: Congelare Infiorescenze: seccare a mazzi appese a testa in giù in sacchetti di carta.
Iperico	Hypericum perforatum (clusiaceae)	Infiorescenze, a mezzogiorno, In piena fioritura, con il sole, in giugno - agosto	Fiori, rami fioriti	Seccare a 70 gradi per 10 ore
Issopo	Hyssopus officinalis (lamiaceae)	Giugno - luglio	Foglie e fiori, sommità fiorite	Essiccare in sacchetti di carta bucherellati
Lavanda		Luglio – agosto, Fiori ancora in boccio al mattino in giornate assolate e ventilate	Rametti fioriti	Seccare a mazzi in luogo fresco e asciutto e una volta secchi separare e conservare i fiori
Maggiorana	Origanum majorana (lamiaceae)	Ad inizio fioritura	Rami fioriti	Seccare, non congelare
Melissa	Melissa Officinalis (lamiaceae)	Prima della fioritura	Foglie	Seccare a bassa temperatura, non romperle. Seccare a mazzi e poi separare le foglie.
Menta	Mentha sp. (lamiaceae)	Prima o durante la fioritura	Foglie	Seccare a mazzi o solo foglie
Millefoglie	Achillea millefolium (asteraceae)	In piena fioritura	Steli fioriti	Seccare a mazzi o foglie e fiori su griglie
Monarda	Monarda sp. (lamiaceae)	Ad inizio fioritura	Fiori singoli (sembrano petali) foglie e giovani gambi	seccare
Nepetella o nepitella (mentuccia o erba da funghi)	Nepeta nepetella (labiatae)	Durante la fioritura	Parte aerea	Essiccare a mazzi a testa in giù poi separare e conservare le foglie
Origano	Origanum vulgare (lamiaceae)	Ad inizio fioritura	Rami fioriti	Seccare, non congelare
Pimpinella o anice verde	Pimpinella anisum (apiaceae)	Foglie Infiorescenze mature	Foglie fresche per insalate semi	Seccare a mazzi in sacchi di carta bucherellati, conservare i semi
Prezzemolo	Petroselinum crispum e P. sativum (apiaceae)	Non appena cresciuto a sufficienza	Foglie	Congelare

Rosa	Rosa sp. (rosaceae)	Fiori, al mattino se molto caldo a mezzogiorno se fresco	Fiori appena aperti	Seccare su griglie i petali, o seccare i fiori interi con l'essiccatore
Rosmarino	Salvia rosmarinus (lamiaceae)	La mattina, a rugiada asciutta, in giornate serene	Rametti	Seccare a mazzi, congelare
Ruta	Ruta graveolens (rutaceae)	Al mattino presto prima della fioritura	Rametti	Seccare a mazzi poi conservare le foglie
Attenzione: da usare solo contro i parassiti, non in cucina				
Salvia	Salvia officinalis (lamiaceae)	Prima o durante la fioritura	Steli giovani o foglie	Seccare in mazzi, seccare solo le foglie, congelare
Sanguisorba (Pimpinella sanguisorba)	Salvastrella officinalis, sanguisorba minor (rosaceae)	Germogli in primavera, ma possibile tutto l'anno	Germogli, stili giovani	Essiccare a mazzi
Santolina (erba gatta, crespolina)	Santolina Chamaecyparissus (asteraceae)	Tagliare i rametti a inizio estate in piena fioritura	Rametti con foglie e fiori	Essiccare a mazzi
Santoreggia	Satureja montana (lamiaceae)	Prima o durante la fioritura	Rami teneri	Seccare o congelare
Sedano di monte (Levistico)	Levisticum officinale (apiaceae)	Foglie in estate Radici in autunno	Foglie Radici	Essiccare o congelare le foglie Essiccare le radici
Senape				
Timo	Thymus sp. (lamiaceae)	Prima e dopo la fioritura	Rametti giovani	Seccare a mazzi o su griglia