ISTITUTO COMPRENSIVO VINCENZO TORTORETO SAN GINESIO

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO UGO BETTI DI SAN GINESIO

CLASSE 2A

PIANTE AROMATICHE

AROMATIC PLANTS

BASILICO
BASIL

BASILICO

Questa è una pianta di **basilico** dai cui fiorellini bianchi essiccati possiamo ricavare i semi da poter seminare nella prossima estate. La pianta di basilico viene spesso utilizzata nel condimento di sughi ma va anche bene per profumare o abbellire piatti gustosi dato che è di un colore acceso e anche molto profumata.

This is a basil plant from whose dried white flowers we can obtain seeds to be sown next summer. The basil plant is often used in sauces but it is also good for perfuming or embellishing tasty dishes since it is of a bright color and also very fragrant.

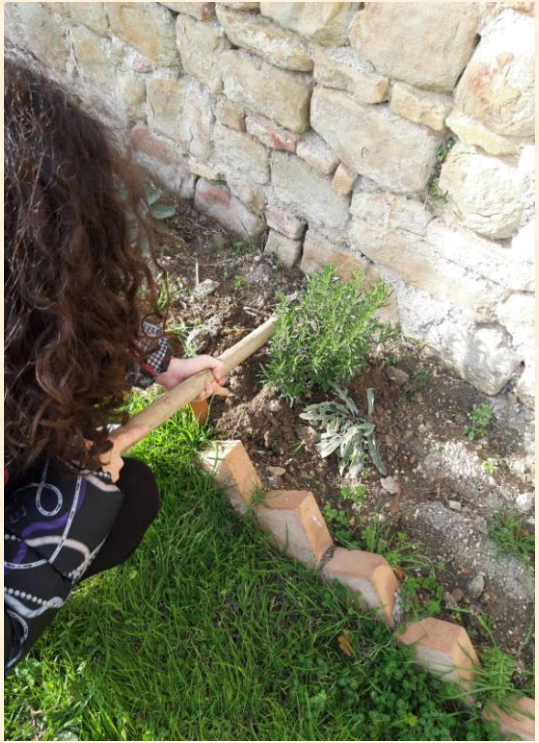
PROPRIETA’

Il basilico è una pianta ricca di potassio e vitamine quali la vitamina A, vitamina C, vitamina D, vitamina B6 e B12.
È efficace nella prevenzione del cancro in quanto ricco di proprietà antiossidanti, è anche un potente antinfiammatorio e antibatterico. Ha un effetto rilassante sul sistema nervoso, stimola l’appetito, fortifica le ossa, aumenta la salute dei capelli ed è un ottimo tonico per la pelle.

PROPERTIES

Basil is a plant rich in potassium and vitamins such as vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin B6 and B12. It is effective in cancer prevention as it is rich in antioxidant properties, it is also a powerful anti-inflammatory and antibacterial. It has a relaxing effect on the nervous system, it stimulates appetite, strengthens bones, increases hair health and is an excellent tonic for the skin of the face.

ROSMARINO
ROSEMARY



Questa è la pianta del rosmarino, una pianta sempreverde che troviamo spesso nei nostri orti o giardini perché ha una bella forma. Il rosmarino viene utilizzato nel condimento di arrosti o di altri tipi di cottura per aromatizzare il pasto infatti è una delle piante più comuni dalle nostre parti.

This is the rosemary plant, an evergreen plant that we often find in our vegetable gardens because it has a beautiful shape. Rosemary is used in the dressing of roasts or other types of cooking to flavor the meal, in fact it is one of the most common plants in our area.

PROPRIETA’

È una pianta ricchissima di oli essenziali (pinene, conforene, limonene) flavonoidi, acidi fenolici, tannini, resine, canfora e contiene anche l'acido rosmarinico dalla proprietà antiossidante. È efficace nei casi di meteorismo e dei disturbi intestinali in genere, nel caso di spasmi ventrali, vertigini, inappetenza. utile in caso di raffreddore, tosse e febbre.

PROPERTIES

It is a plant rich in essential oils (pinene, conforene, limonene), flavonoids, phenolic acids, tannins, resins, camphor and it also contains rosmarinic acid with antioxidant properties. It is effective in cases of meteorism and intestinal disorders in general, in the case of ventral spasms, dizziness, loss of appetite. It is useful in case of cold, cough and fever.

ALLORO

LAUREL

Questa è una pianta di alloro è una pianta sempreverde e può diventare molto grande. L’alloro viene utilizzato nella cucina per insaporire i cibi dato che il suo sapore è spesso aspro, in più come si può vedere dall’immagine la pianta fa dei piccoli frutti che sono utilizzati per fare degli oli.

This is a laurel plant. It is an evergreen plant and can become very large. Laurel is used in cooking to flavor foods since its flavor is often sour, in addition, as you can see from the image, the plant produces small fruits that are used to make oils.

PROPRIETA’

Le foglie e le bacche di alloro contengono in diversa percentuale un olio essenziale, costituito da geraniolo, cineolo, eugenolo, terpineolo, fellandrene, eucaliptolo, pinene, dalle proprietà aperitive, cioè stimolanti dell'appetito, digestive e carminative. Per questa ragione l'alloro viene comunemente impiegato per alleviare le coliche, i disturbi dello stomaco, favorire la digestione e per aiutare ad espellere i gas.

PROPERTIES

The leaves and berries contain an essential oil in different percentages, consisting of geraniol, cineol, eugenol, terpineol, phellandrene, eucalyptol, pinene, with digestive, carminative and aperitive properties that stimulate the appetite. For this reason laurel is commonly used to relieve colic, stomach disorders, promote digestion and to help to expel gases.

MENTA

MINT

La menta (Mentha piperita) è un erba aromatica perenne e resistente, che cresce e si sviluppa facilmente se coltivata nel proprio giardino o in vaso, in modo da poter avere sempre a portata di mano le sue foglie fresche e profumate. Tollera suoli sabbiosi e l’esposizione in pieno sole, che deve essere controbilanciata da annaffiature frequenti.

Mint (Mentha piperita) is a perennial and hardy aromatic herb that grows and develops easily in gardens or in pots, so that you can always have its fresh and fragrant leaves at hand. It tolerates sandy soils and full sun exposure, but it needs frequent watering.

PROPRIETA’

La menta è rinfrescante e aiuta nella digestione. Strofinata sui denti aiuta a prevenire e a combattere l’alitosi. Il mentolo contenuto nella menta ha proprietà che stimolano l’attività gastrica; è quindi un valido alleato contro i problemi di digestione. Il mentolo, inoltre, ha proprietà analgesiche ed antiemetiche; la menta può quindi essere utilizzata per combattere nausea e vomito.

PROPERTIES

Mint is refreshing and helps in digestion. Rub on the teeth it helps to prevent and fight bad breath. The menthol contained in mint has properties that stimulate gastric activity; it is therefore a valid ally against digestive problems. Furthermore, menthol has analgesic and antiemetic properties; mint can therefore be used to fight nausea and vomit.

SALVIA

SAGE

La Salvia presenta un piccolo arbusto sempreverde con rami a sezione quadrangolare. Le foglie sono opposte, finemente dentate ricoperte di peluria, picciolate, ovali-lanceolate, spesse e rugose.
La salvia può vivere allo stato spontaneo oltre 15 anni e in coltura da 5 a 7 anni.

Salvia has a small evergreen shrub with quadrangular section branches. The leaves are opposite, finely toothed covered with hair, petiolate, oval-lanceolate, thick and wrinkled.
Sage can live spontaneously for over 15 years and in cultivation for 5 to 7 years.

PROPRIETA’

La salvia è conosciuta fin dall’antichità per le sue proprietà salutari, ciò che spiega il suo nome, proveniente da salvo che significa appunto “salvare”. I Galli, in particolare, ritenevano che la salvia avesse la capacità di guarire tutte le malattie e che agisse efficacemente da “deterrente” contro febbre e tosse. Alcuni addirittura credevano che avesse il potere di resuscitare i morti e per questo veniva anche utilizzata nella preparazione di riti magici.

I Romani la consideravano una pianta sacra, tanto che esisteva un vero e proprio rito per la raccolta, che spettava a pochi eletti. Questi dovevano addirittura indossare un abbigliamento particolare dopo aver compiuto sacrifici. Nella medicina popolare, già nel Medioevo, veniva usata come cicatrizzante sulle ferite. La salvia è utilizzata nelle affezioni dell’apparato gastrointestinale come rilassante della muscolatura liscia, in quanto esplica un’azione utile in caso di intestino irritabile e spasmi all’apparato digerente.

L'acido carnosico e i triterpeni (amirina, betulina, acido crategolico ed acido-idrossi-ursolico) conferiscono alla salvia proprietà antinfiammatorie e diuretiche offrendo una buona risposta contro la ritenzione idrica, gli edemi, i reumatismi e il mal di testa.

I preparati a base di salvia sono efficaci per combattere tutte le forme di catarro grazie alla presenza dell’olio essenziale dalle proprietà antisettiche e balsamiche.

PROPERTIES

Sage has been known since ancient times for its health properties, which explains its name, coming from “safe” which means "to save". The Gauls, in particular, believed that sage had the ability to cure all diseases and that it acted effectively as a "deterrent" against fever and cough. Some even believed that it had the power to resurrect the dead and for this reason it was also used in the preparation of magical rites.

The Romans considered it a sacred plant, so much so that there was a real rite for the harvest, which was up to a few people. They even had to wear special clothing after making sacrifices. In folk medicine, already in the Middle Ages, it was used as a healing agent on wounds.

Sage is used in affections of the gastrointestinal system as a relaxant of smooth muscles, as it has a useful action in case of irritable bowel and spasms of the digestive system.

Carnosic acid and triterpenes (amirine, betulin, crategolic acid and hydroxy-ursolic acid) give sage anti-inflammatory and diuretic properties offering a good response against water retention, edema, rheumatism and headache. Sage-based preparations are effective in combating all forms of phlegm thanks to the presence of essential oil with antiseptic and balsamic properties.

SEDANO

CELERY

Il sedano (Apium graveolens) vanta spiccate proprietà terapeutiche. È una pianta erbacea biennale largamente coltivato in Italia e di comune utilizzo in cucina. Cresce spontaneo nei luoghi erbosi e paludosi e può raggiungere gli 80/100 cm di altezza.

Celery (Apium graveolens) boasts strong therapeutic properties. It is a biennial herbaceous plant widely cultivated in Italy and commonly used in the kitchen. It grows spontaneously in grassy and marshy places and it can reach 80/100 cm in height.

PROPRIETA’

Contiene potassio, fosforo, magnesio e calcio, vitamina C, vitamina K e, in minore quantità, alcune vitamine del gruppo B e vitamina E. Il sedano è composto per circa il 90% da acqua; per questo motivo è diuretico e depurativo. Contiene luteina,un antiossidante protettivo nei confronti del cervello. Il sedano è un valido alleato anche contro l'ernia iatale. Il consumo regolare di sedano è utile in chi soffre di ipertensione arteriosa, in quanto può aiutare a ridurne i valori. Il succo di sedano, sempre se assunto regolarmente, può essere un aiuto contro i reumatismi.

PROPERTIES

It contains potassium, phosphorus, magnesium and calcium, vitamin C, vitamin K and some vitamins of the B group and vitamin E. Celery consists of about 90% water, for this reason it is diuretic and purifying. It contains lutein, an antioxidant that protects the brain. Celery is also a valid ally against hiatal hernia. The regular consumption of celery is useful in those suffering from arterial hypertension, as it can help to reduce its values. Celery juice, if taken regularly, can be an aid against rheumatism.

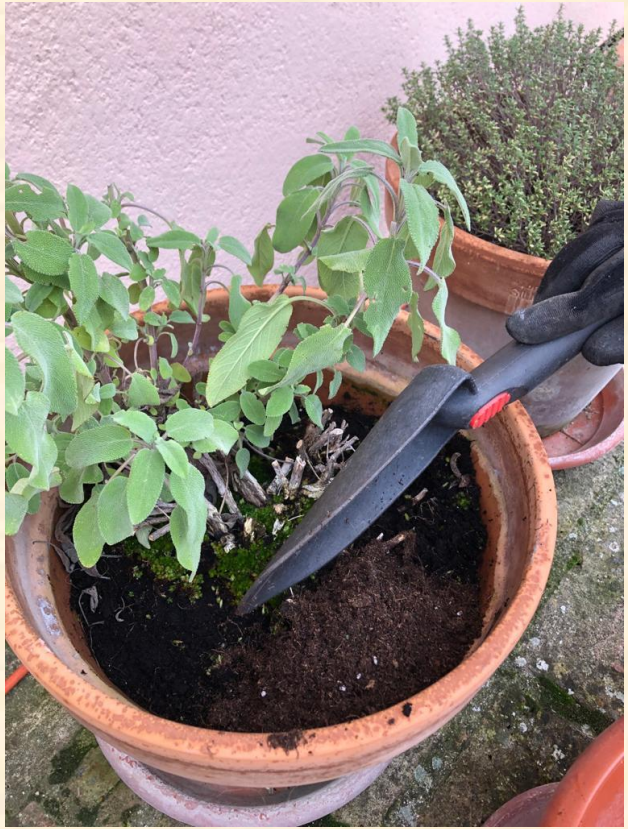
How to plant

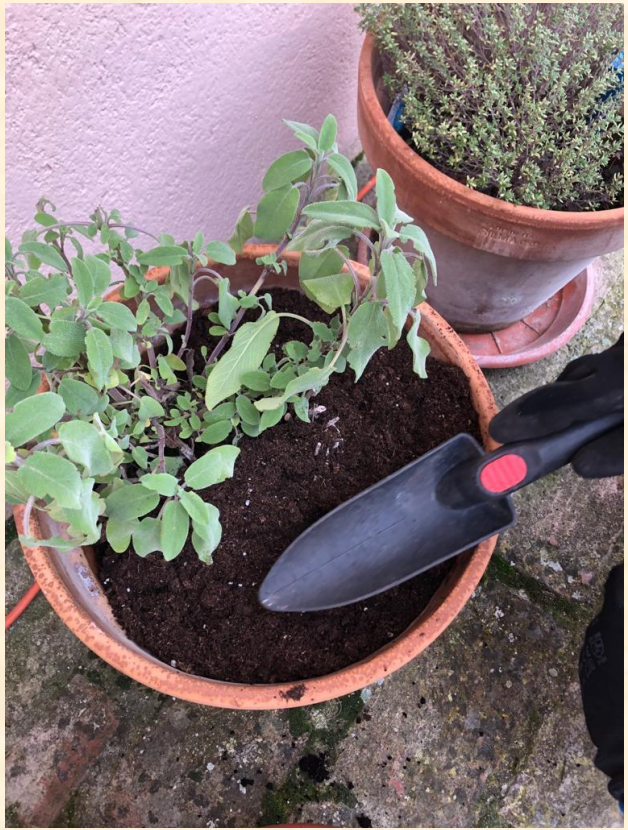
Per prima cosa togli le erbe infestanti e il muschio cresciuto sulla parte superficiale del terreno.

First remove the weeds and the moss grown on the surface of the soil.

Successivamente lavora il terriccio per dare respiro alle radici.

Then work the soil to give the roots breath..





Poi aggiungi nuovo terriccio ricco di humus e pre-concimato.

Then add new humus-rich and pre-fertilized soil.

Successivamente pota i rametti vecchi e le foglie più secche

Later prune the old twigs and the driest leaves

Infine una bella innaffiata (senza esagerare) e il gioco è fatto!

Finally a good watering (without overdoing) and that's it!

PLANTING CALENDAR

SOWING

	Basil	Rosemary	Laurel	Mint	Sage	Celery
JANUARY						
FEBRUARY	X					
MARCH	X			X	X	
APRIL	X	X		X	X	X
MAY	X	X		X	X	X
JUNE					X	X
JULY						
AUGUST						
SEMPTEMBER			X	X		
OCTOBER			X			
NOVEMBER						
DECEMBER						