Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Quali erbe aromatiche da giardino sono gradite anche alle api?

Lun 22/05/2023 - 11:09

Ogni anno il 22 maggio si celebra la Giornata internazionale della biodiversità. Secondo l'UNESCO, la biodiversità è alla base del benessere umano, oggi come anche in futuro, e il suo rapido regresso costituisce una minaccia per la natura e per l'uomo in ugual misura.

I giardini, gli orti sul balcone e le erbe aromatiche coltivate in cassette possono contribuire a promuovere la biodiversità su piccola scala, perché i fiori di erbe come la menta piperita, l'origano, il timo, il levistico e la borragine forniscono nettare e polline alle api e ad altri insetti. "Naturalmente si può raccogliere una parte di queste spezie prima della fioritura per utilizzarle in cucina. Un'altra parte, tuttavia, andrebbe lasciata fiorire per riservarla agli insetti", suggerisce Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti.

La **menta piperita** (*Mentha piperita*) offre foglie dal profumo rinfrescante che si possono usare per preparare tè e condire o decorare salse, insalate, macedonie e bevande. I suoi fiori, bianchi, rosa o viola, sono un forte richiamo per api, farfalle e altri insetti in cerca di cibo. La menta piperita va coltivata in un terreno ricco di sostanze nutritive, ama una leggera umidità e cresce meglio se parzialmente all'ombra. Una particolarità della menta piperita è costituita dalle sue radici rizomatose che si espandono notevolmente nel suolo; pertanto, se si vuole evitare una diffusione incontrollata della pianta, è meglio coltivarla in vaso.

L'**origano comune** (*Origanum vulgare*) è un condimento irrinunciabile per la pizza e la pasta. Lo amano molto anche le api, le farfalle e altri insetti grazie ai suoi fiori rosa o lilla ricchi di sostanze nutritive. A differenza della menta piperita, l'origano predilige luoghi soleggiati e caldi e un terreno piuttosto magro e permeabile all'aria.

Il **timo** (*Thymus vulgaris*) trova impiego come spezia nella preparazione di piatti mediterranei, inoltre il tè al timo ha un effetto benefico contro il raffreddore. I suoi fiori bianchi e rosa costituiscono una ricca fonte di nettare per api e farfalle. Come l'origano, anche il timo preferisce luoghi caldi e soleggiati e un terreno povero di sostanze nutritive e ben permeabile.

Il **levistico** (*Levisticum officinale*), noto anche come erba Maggi, aggiunge sapore a zuppe e stufati. I suoi fiori gialli piacciono a molti tipi di api. Il levistico ha bisogno di un suolo ricco di sostanze nutritive e ama un terreno piuttosto umido e luoghi da soleggiati a parzialmente ombreggiati. Il levistico cresce molto in altezza e ha bisogno di spazio sufficiente.

La menta piperita, l'origano, il timo e il levistico sono piante perenni e non devono essere ripiantati ogni anno.

La **borragine** (*Borago officinalis*) ha un gusto che ricorda il cetriolo ed è adatta per la preparazione di insalate, zuppe e salse verdi. I bellissimi fiori blu a forma di stella forniscono un polline nutriente ad api e bombi. La borragine preferisce un luogo da soleggiato a semi-ombreggiato e un terreno ricco di sostanze nutritive, inoltre ha bisogno di spazio sufficiente. È una pianta annuale.