



Orto su misura



Orto su misura

ORTO SU MISURA

© 2018 Altroconsumo Edizioni S.r.l.
Via Valassina 22 – 20159 Milano

ISBN 978-88-99780-24-1

Coordinamento editoriale: Sonia Basili
Redazione: Valeria Nava
Copertina e impaginazione: Simona Monfrinotti

Tutti i diritti di traduzione, riproduzione,
memorizzazione elettronica e adattamento totale o parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i paesi

Stampa: Agir
Rua Particular, Edifício Agir
Quinta de Santa Rosa
2680-458 Camarate – Portogallo

Finito di stampare nel mese di febbraio 2018

Le pubblicazioni di ALTROCONSUMO

Per consultare il catalogo completo dei nostri libri vai su
> altroconsumo.it/guidepratiche

Per conoscere tutte le nostre pubblicazioni vai su
> altroconsumo.it/chisiamo

Orto su misura

SOMMARIO

Introduzione	9
---------------------------	----------

Capitolo 1 **PER INZIARE**

Le regole per un orto su misura	12
Perché coltivare un orto?	14
I falsi miti da sfatare.....	16

Capitolo 2 **METTERSI ALL'OPERA**

La progettazione e la scelta del posto.....	22
Scegliere l'attrezzatura.....	32
Preparare il terreno	34
Piantare e seminare.....	38
Annaffiatura e irrigazione	41
Raccogliere, organizzare, congelare.....	42

Capitolo 3 **MANUTENZIONE E CURA**

Manutenzione ordinaria.....	46
I parassiti.....	46
Gli animali.....	49
Le malattie.....	50

Capitolo 4 **AGRICOLTURA "VERDE"**

Tecniche di coltivazione	56
Il compostaggio.....	58
Il sovescio.....	59
La pacciamatura	59
I rimedi e i fortificanti naturali.....	60

Capitolo 5 **GLI ORTAGGI**

Le tipologie	64
Gli ortaggi perenni	66

Aglio	<u>68</u>
Asparago	<u>69</u>
Barbabietola	<u>70</u>
Bietola	<u>71</u>
Carciofo	<u>72</u>
Carota	<u>73</u>
Cavolfiori e broccoli	<u>74</u>
Cavolo cappuccio	<u>75</u>
Cavolo verza	<u>76</u>
Cetriolo	<u>77</u>
Cicoria	<u>78</u>
Cipolla	<u>79</u>
Fagioli e fagiolini	<u>80</u>
Finocchi	<u>81</u>
Funghi champignon	<u>82</u>
Lattuga	<u>83</u>
Mais	<u>84</u>
Melanzana	<u>85</u>
Pastinaca	<u>86</u>
Patata	<u>87</u>
Peperone	<u>88</u>
Piselli	<u>89</u>
Pomodoro	<u>90</u>
Porro	<u>91</u>
Rape	<u>92</u>
Ravanello	<u>93</u>
Scalogno	<u>94</u>
Sedano	<u>95</u>
Spinacio	<u>96</u>
Topinambur	<u>97</u>
Zucca	<u>98</u>
Zucchine	<u>99</u>

Capitolo 6 LE ERBE AROMATICHE

Le tipologie	102
La messa a dimora	103
Conservarle.....	104
Alloro	106
Aneto	107
Basilico.....	108
Cerfoglio	109
Citronella.....	110
Coriandolo.....	111
Dragoncello.....	112
Erba cipollina.....	113
Maggiorana	114
Menta	115
Origano.....	116
Prezzemolo.....	117
Rosmarino	118
Salvia	119
Santoreggia.....	120
Timo.....	121

Capitolo 7 LA FRUTTA

Le tipologie	124
Piccoli frutti.....	125
Agrumi	128
Piante da frutto.....	130
Glossario	134
Indice analitico	140

AVVERTENZA

La nostra missione è tutelare i tuoi diritti di consumatore, fornendoti gli strumenti utili a difenderti e a farti valere in ogni contesto della vita quotidiana. Ci impegniamo ogni giorno, cercando di offrirti un'informazione corretta, completa e sempre aggiornata al momento in cui scriviamo.

Tutto, però, è in continua evoluzione e, quando prenderai in mano questa guida, qualcosa potrebbe essere cambiato.

Per stare al passo con gli argomenti che ti interessano, non dimenticare di consultare le nostre riviste e di collegarti al sito www.altroconsumo.it. Qui potrai sempre trovare le ultime news e sapere quando sarà disponibile una nuova edizione di questa guida.

INTRODUZIONE

Coltivare le pietanze che si portano in tavola, assaporarne il gusto genuino ed essere certi della loro freschezza e qualità è un piacere che sempre più persone stanno scoprendo. Lavorare con le mani nella terra, sentendone il profumo, fa tornare indietro nel tempo; dedicarsi a un orto, grande o piccolo che sia, non solo è un piacere per il corpo, ma anche per la mente.

L'importante è essere consapevoli di quanto tempo ci si potrà dedicare, oltre che dei mezzi e dello spazio a disposizione. Ecco quindi una guida che offre preziosi consigli fin dalle fasi iniziali di progettazione, quando servono le giuste motivazioni per iniziare.

Si passerà ad analizzare quante e quali tipologie di orto esistono, la scelta dell'attrezzatura, come prendersi cura delle proprie piantine preparando il terreno nel modo corretto e prendendo le giuste precauzioni contro parassiti o malattie, fino a dare uno sguardo finale alle tecniche di coltivazione naturale. Seguiranno più di 50 schede divise tra ortaggi, erbe aromatiche e frutta, tutte corredate da foto descrittive, consigli pratici e da un calendario che indicherà il periodo migliore per piantare e raccogliere. Alla fine della guida troverete anche un glossario per orientarvi tra i termini tecnici incontrati durante la lettura. E se vorrete rendere ancora più bello il vostro giardino (balcone o terrazzo) potete abbinare all'orto qualche fiore colorato o una pianta rampicante; trovate tutto quello che è necessario sapere nella guida di Altroconsumo *Fiori tutto l'anno*.

Legenda

-  Esposizione: Sole
-  Esposizione: Mezz'ombra
-  Esposizione: Sole/Mezz'ombra
-  Esposizione: Ombra
-  Si possono coltivare insieme
-  Abbinamento sconsigliato
-  Nemici (insetti, malattie)



PER INIZIARE

L'orticoltura sta diventando una pratica sempre più apprezzata, grazie agli innegabili benefici per il corpo e per la mente. E sempre più diffusa: è sufficiente, infatti, un piccolo pezzo di terra, anche in un contesto urbano, per provare a progettare un piccolo orto su misura.

LE REGOLE PER UN ORTO SU MISURA

Che cosa avere a disposizione per iniziare, dove posizionarlo e quanto spazio dedicargli: ecco una serie di consigli che possono aiutare a chiarirsi le idee prima di iniziare a progettare un orto.

Dare priorità a ciò che piace

Il successo del vostro orto è strettamente collegato a quanto amate ciò che state coltivando. Date priorità a quello che vi piace utilizzare in cucina. Ascoltate le vostre voglie: moltiplicate le varietà di pomodori se vi piacciono in modo particolare, congelandoli se volete averli a disposizione tutto l'inverno. Piantate erbe aromatiche se ne amate il profumo, rendete bello e colorato il vostro orto se non potete fare a meno di un gradevole aspetto estetico. Se vedere crescere la vostra insalata è motivo di gioia, fate in modo di renderla visibile dalla finestra della vostra cucina.

Iniziare con un piccolo spazio

Cominciate, per esempio, con qualche pianta aromatica, una o due piante di pomodoro e qualche insalata. Attrezzate una piccola superficie di qualche metro quadrato o un cassone rialzato,



in modo da iniziare a prendere la mano con gli attrezzi, i tempi e la gestione dell'orto per poi passare, nel caso, a uno spazio più ampio l'anno successivo.

Rispettare i propri tempi

Realizzate un orto che non occupi più tempo di quello che avrete a disposizione. Pensate anche a quale tecniche utilizzare per ottimizzare i tempi di gestione del vostro terreno tenendo in considerazione che anche un orto piccolo ha comunque bisogno dei suoi tempi. Tenete in considerazione che, se non avete molto tempo libero, la soluzione migliore sarà comprare piantine in vivai per poi trapiantarle, senza dover passare dalla semina.

Assicurarsi che sia pratico e accessibile

Individuate se avete a disposizione un luogo adatto per posizionare il vostro orto. Certo, in piena terra sarebbe la soluzione ideale, ma anche un balcone o un terrazzo possono essere delle ottime soluzioni. Per garantirvi un minimo di soddisfazione, controllate che sia pratico e facilmente accessibile.

Per questo motivo, meglio che sia il più possibile vicino alla cucina in modo da averlo a portata di mano all'occorrenza; tutte le varietà devono essere facilmente raggiungibili, mettendo, per esempio, quelle più piccole davanti e quelle più ingombranti nelle ultime file, altre in cassoni rialzati. Calcolate che dovrete dividere le varietà con tavole di legno, in modo da non calpestarle nel caso ci si dovesse muovere nell'orto. Fate attenzione che possiate muovervi con agilità anche con una carriola e che gli strumenti che più utilizzate siano facili da raggiungere.

Prepararsi in anticipo

Quali sono le necessità che potrebbe avere un orto? Come posso fare per renderlo il più possibile redditizio? Ecco qui di seguito una serie di domande da porvi prima di cominciare, in modo da non farvi cogliere impreparati di fronte alle difficoltà.

- Quale spazio posso dedicare alla coltivazione degli ortaggi?
- Di quanto tempo dispongo da dedicare a questa attività?
- È uno spazio sufficientemente accessibile?
- Riceve abbastanza sole? Ricordatevi che gli ortaggi amano il sole e preferiscono una posizione luminosa ma fresca.
- Com'è la qualità della terra? Che cosa posso fare per migliorarla?

ATTENZIONE!

Nella scelta del luogo adatto, fate attenzione che non sia circondato da ostacoli naturali, come siepi o alberi, o da abitazioni che possano fare ombra alle vostre coltivazioni.

- Dispongo di uno spazio dove sistemare gli attrezzi o per i trapianti?
- Se la mia zona è ventosa, quali soluzioni devo adottare? Posso posizionare una piccola siepe come frangivento?
- Se l'acqua tende a stagnare, posso coltivare su aiuole sopraelevate?
- L'irrigazione è vicina a una fonte di acqua?
- Qual è il mio obiettivo? Coltivare giusto qualcosa per passare il tempo o per soddisfare i bisogni di tutta la famiglia? Riuscire anche a surgelare e a conservare per l'inverno?
- Mi piacerebbe disporre di una vasta selezione di erbe aromatiche e di qualche condimento?

PERCHÉ COLTIVARE UN ORTO?

Se quello che vi manca è solo una motivazione in più, vi proponiamo un elenco di buone ragioni per iniziare a dedicarsi a questa bella e sana attività che con il tempo potrebbe diventare, perché no, una vera passione.

I prodotti sono di ottima qualità

Coltivare un orto mette a disposizione ortaggi freschi e naturali, a condizione di non ricorrere a trattamenti chimici. La tranquillità di portare in tavola cibo di propria produzione, di cui si conosce perfettamente la catena produttiva, è impagabile.

La freschezza è tutti i giorni in tavola

La presenza negli ortaggi di sostanze nutritive, come i minerali e le vitamine, diminuisce rapidamente dopo la raccolta. La possibilità di raccogliarli in base alle proprie necessità e di consumarli in breve tempo permette di preservare questo prezioso capitale per la salute e di mangiare ortaggi più sani e genuini rispetto a quelli che di solito si trovano sui banchi dei supermercati.

Più gusto e varietà degli ortaggi

Non c'è nulla di paragonabile al sapore dei pomodori, delle melanzane o della lattuga di propria produzione. Oltre al fatto che è possibile gustarsi varietà che difficilmente si trovano in commercio, perché giudicate non appetibili dal mercato. La varietà che si può avere di un ortaggio non è paragonabile alla scelta ridotta che si trova nei supermercati. La bontà dei prodotti sarà poi incrementata dalla soddisfazione di veder crescere le vostre piante.

Migliora la salute fisica e mentale

Il giardinaggio è un toccasana per la salute. È un'attività che permette di muoversi all'aria aperta, rinforzando muscoli e articolazioni (da quelle più grandi, come le anche e le ginocchia, a quelle più piccole, come quelle delle dita). Ricordatevi di non sforzare la schiena, facendovi sempre aiutare nello spostamento di grandi carichi o evitando di rimanere a lungo chinati in scomode posizioni.

Il giardinaggio è inoltre un'ottima attività fisica da non sottovalutare, che permette di bruciare grassi e di tenersi in forma.

Fa risparmiare

Un chilogrammo di pomodori, al supermercato, costa dai 2 ai 5 euro. Una pianta di pomodori, che dà la possibilità di raccoglierne più chilogrammi, costa circa 3 euro. Il costo dell'attrezzatura non è elevato e in breve tempo sarà ammortizzato. Facciamo un esempio del consumo annuale di ortaggi di una famiglia di quattro persone. Il costo annuale per l'acquisto di ortaggi e patate è di circa 1490 euro, 100 per i piccoli frutti e 30 per le erbe aromatiche, per una spesa totale di 1620 euro all'anno. Se la stessa famiglia avesse un orto, la sua spesa annuale sarebbe di 45 euro di semi, 55 euro per piante e bulbi, 15 euro per l'acquisto di piante di patate, 15 euro per le piante che danno piccoli frutti, 20 euro per gli aromi. Infine, 350 euro sarà la spesa per l'ammortamento dell'attrezzatura. La spesa totale sarebbe di circa 500 euro l'anno, con un risparmio di 1120 euro.

Coinvolge tutta la famiglia

La felicità di poter condividere la bontà dei prodotti coltivati e accuditi con tanta fatica è impagabile. In modo particolare se tutto questo coinvolge i più piccoli della famiglia, che amano tutte quelle attività che si praticano all'aria aperta. Non sottovalutate la possibilità di insegnare ai bambini l'amore e il rispetto per la natura e non esitate a ritagliare un piccolo spazio nel vostro orto dove farli coltivare in autonomia e fare esperienza.

Tutela l'ambiente

Coltivare a km 0 evita il costo e l'inquinamento dovuto al trasporto del cibo (a volte frutta e verdura provengono da molto lontano) ed è spesso sinonimo di un utilizzo nullo o comunque molto ridotto di prodotti chimici. L'orto è inoltre il luogo ideale per tutelare e preservare la biodiversità dell'ambiente.

L'orto didattico

Sporcarsi le mani con la terra, sentire i profumi del terreno, piantare i semi, prendersi cura delle piantine e vederle crescere; per i bambini è un'esperienza preziosa, un momento coinvolgente da condividere con gli amici. In questo modo impare-

ranno che cosa significa mangiare sano e che un pomodoro non perfetto, diverso da quello che si trova sugli scaffali dei supermercati, può essere buonissimo. Un consiglio: in questo caso privilegiate ortaggi che crescono in fretta, come la lattuga.



Fa rivivere il passato

Mettersi a coltivare un orto offre la possibilità di ritornare idealmente indietro nel tempo, di godere del contatto con la terra, dei suoi profumi e dei sapori genuini. Scegliere cosa coltivare e che cosa portare a tavola, soffrire per la perdita di un raccolto o gioire per la nascita di nuove piantine vi proietterà in un altro mondo.

I FALSI MITI DA SFATARE

La pratica dell'orticoltura, sempre più diffusa negli ultimi anni, è sicuramente da incentivare: è un ottimo spunto di riflessione e pone maggiore attenzione a temi quali l'ambiente, la sostenibilità, i consumi e i diversi stili di vita.

Ma se c'è chi è preso subito dall'entusiasmo, anche se è alle prime armi, c'è chi invece è più insicuro e ha bisogno di incitamenti. L'importante è non commettere alcuni errori di valutazione che possono compromettere il risultato finale. Non fatevi scoraggiare da alcune false credenze che sembrano rendere complicata e dispendiosa la gestione di un orto: ecco come trovare facilmente semplici soluzioni a quelli che possono sembrare grandi problemi.

Bisogna dedicarci molto tempo

È vero nel caso abbiate un orto di grandi dimensioni, con una varietà infinita di ortaggi e di piante di cui prendersi cura. Se iniziate con un orto di piccole dimensioni, proporzionato al tempo cui vorrete dedicarvi, vedrete che non vi terrà troppo occupati: un pochino tutti i giorni, una giornata intera o il fine settimana. Sarà una vostra scelta. Selezionate i vostri ortaggi preferiti e lasciate perdere quello che invece consumate solo occasionalmente. Cominciate da poco, per poi aumentare se vedete che iniziate a prenderci gusto.

Inoltre, la conoscenza di alcune tecniche permette di risparmiare tempo: la pacciamatura, cioè ricoprire il suolo libero con materiale naturale, non consente alla luce di arrivare in profondità, riducendo lo sviluppo di piante infestanti e l'evaporazione dell'acqua.

Il tempo libero sarà vincolato

Se partite per una lunga vacanza in piena estate, quando la maggior parte degli ortaggi seminati in primavera arriva a maturazione, questo sì, potrebbe essere un problema. Ma, anche in questo caso, ci si può organizzare privilegiando le colture veloci di fine stagione, evitando trapianti o la semina un mese prima della partenza e ricorrendo a dispositivi per preservare l'umidità della terra (pacciamatura, abbondante acqua prima della partenza, valutare un sistema di irrigazione a goccia ecc.). Infine, si può anche chiedere aiuto a un vicino, chiedendogli di controllare lo stato del vostro orto durante la vostra assenza.

La terra del giardino è di cattiva qualità

I professionisti sono concordi nel sostenere che non esiste un terreno cattivo che non può essere recuperato. Quindi, non perdetevi d'animo e fate ricorso a tecniche per aumentare la fertilità del terreno, utilizzate la pratica del compostaggio o del concime prima della stagione invernale per arricchirlo. Potete provare come ammendante la torba, un composto formato dalla decomposizione di residui vegetali

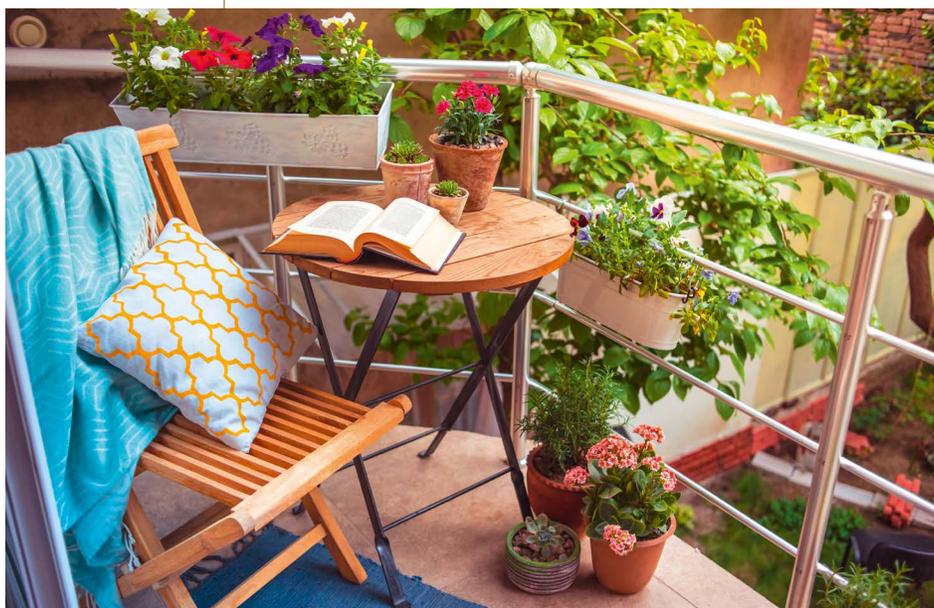
PER INIZIARE

che vivono in ambienti umidi e freddi, spesso acquatici, che può rendere il terreno più morbido e soffice, quindi più semplice da coltivare. È raro che non esistano soluzioni che possano migliorare un angolo di giardino che comunque benefici di un po' di sole e umidità. Nei casi davvero disperati non resterà che posizionare cassette o dei cassoni da riempire con della buona terra coltivabile dentro cui potrete organizzare il vostro orto.

È necessario avere molto spazio

Rinunciare a occuparsi di un orto per questioni di spazio è sbagliato: negli ultimi anni si sono diffuse sempre più piccole coltivazioni su balconi e terrazzi o, per chi ha pochissimo spazio, addirittura alle finestre (come le *windowfarm*, sistemi di irrigazione e di coltivazione, anche autocostruiti, che vedremo più approfonditamente a [pagina 30](#)).

Basta quindi un piccolo spazio per poter coltivare un orto, trasformando in un angolo verde un pezzettino di casa, di terrazzo o di balcone. Orti verticali fatti di vasi appesi alle pareti, oppure pallet ai quali appendere le vostre piantine, addirittura sacchi che possono essere posizionati in qualsiasi punto della casa; sono molte le tipologie di orto fai-da-te di piccole dimensioni da realizzare. Il tuo orticello urbano in questo modo diventerà anche un originale elemento di arredo.



Diventerà un parco giochi per i miei animali

Il vostro giardino ospita già un cane e avete paura che il suo gioco preferito possa diventare scavare buche tra le vostre piantine. Basterà individuare (o, meglio, prevenire) la causa del comportamento del vostro animale. La causa potrebbe essere la noia, perché lasciato troppo tempo da solo, oppure il fatto di avere resti di cibo a disposizione da nascondere; in questi casi potete evitare che faccia danni nel vostro giardino regolandovi con le porzioni di cibo, in modo che non ci siano avanzi con cui giocare e cercando di dedicargli più tempo, giocando con lui quando potete.

Ricordatevi che gli animali cercano refrigerio scavando nel terreno umido; non sgridatelo se trovate qualche spiacevole sorpresa, in quanto con cani e gatti non funziona molto questo tipo di approccio. Se proprio non si riesce a trovare una soluzione si potrà anche delimitare la zona con un recinto, in modo da renderla inaccessibile ai vostri amici a quattro zampe.



METTERSI ALL'OPERA

Se la decisione di dedicarsi all'orticoltura è stata presa, è tempo di mettersi all'opera. Progettate il vostro orto attentamente, scegliendo il posto più adatto e preparando il terreno, senza dimenticarvi di acquistare l'attrezzatura necessaria.

LA PROGETTAZIONE E LA SCELTA DEL POSTO

Se avete deciso di dedicarvi a un orto, progettatelo attentamente, scegliendo il posto che ritenete più adatto alla crescita delle vostre piante e la tipologia che meglio si adatta alle vostre esigenze.

In giardino

Possedere un pezzettino di terra da dedicare al vostro orto è una delle soluzioni ideali. Fate innanzitutto attenzione all'esposizione solare. Gli ortaggi hanno bisogno in genere dalle sei alle otto ore di sole al giorno, a parte qualche raro caso che preferisce l'ombra durante le ore più calde della giornata. Per approfittare al meglio del sole potete scegliere alcuni accorgimenti come:

- sfruttare un muro esposto al sole, utile per gli ortaggi come, per esempio, peperoni, pomodori, melanzane, zucchine e, soprattutto, per le erbe aromatiche. Due sono i vantaggi: da una parte, la sua presenza protegge dal vento le coltivazioni, dall'altra il muro immagazzina il calore e lo rilascia la notte, attenuando il freddo;



- utilizzare vasi in cui disporre gli ortaggi che necessitano più del sole, in modo da poterli spostare al calore durante la giornata;
- scegliere coltivazioni che hanno bisogno di un minor numero di ore di insolazione (tre ore per alcuni ortaggi a foglia, come l'insalata o gli spinaci, o quattro ore per ortaggi come le carote, le patate o le barbabietole) se il vostro terreno è per la maggior parte del tempo all'ombra.

Tenete conto, inoltre, della vicinanza alla cucina. Se in passato era abitudine posizionare l'orto lontano dagli sguardi, nascosto, oggi la tendenza è inversa; si preferiscono orti piccoli, che si fondono con i fiori e l'architettura del giardino. Averlo vicino alla cucina non è solo bello esteticamente, ma soprattutto utile nel caso vi serva qualche foglia d'insalata o insaporire con un po' di erba cipollina o del timo. Nel caso non sia possibile avere a disposizione tutto l'orto, basta solo una piccola cassetta con le erbe aromatiche a portata di mano... e di naso.

Molto importante è la presenza di acqua e meglio sarebbe poter usufruire di un rubinetto con un tubo per innaffiare o di un pozzetto. Verificate quindi di avere un facile punto d'accesso a una fonte d'acqua; un serbatoio che raccoglie l'acqua piovana potrebbe essere utile, ma non sufficiente nei periodi di siccità.

Tenete conto dell'utilità di un deposito per gli attrezzi. Il giardinaggio è più piacevole se il materiale, soprattutto quello pesante, di cui si ha bisogno, è in un punto accessibile e facilmente raggiungibile. Pensate di posizionare nella casetta anche un piccolo tavolo, utile per procedere alle vostre semenze, travasi ecc. Se non avete un deposito, valutate l'acquisto di piccole casette, facili da montare e da posizionare in giardino.

Progettate il vostro orto lontano da strade trafficate, per sfuggire al gas dei tubi di scappamento, e non vicino a grandi alberi, per evitare che facciano ombra agli ortaggi o che entrino in competizione con le radici dell'albero.

Prendete in considerazione l'inclinazione del terreno; niente panico se è inclinato o se ha un solo argine. Le vostre piantagioni approfitteranno meglio dei raggi del sole; verificate che l'argine sia esposto a sud altrimenti resterà all'ombra. L'irrigazione e la pioggia potrebbero dare dei problemi in caso di pendio molto ripido; in tal caso, valutate l'idea di piantare su terrazze.

Considerate, in ogni caso, l'importanza dei corridoi di passaggio tra una piantagione e l'altra; ogni tre file parallele di ortaggi ci sarà un corridoio di passaggio di circa 30 cm sul quale potete appoggiare delle tavole di legno.

ATTENZIONE!

Ricordatevi di progettare il vostro orto in base alle condizioni climatiche in cui vivete: la scelta di varietà che ci sono in commercio è molto ampia.

A forma rettangolare

Nonostante la tendenza negli ultimi anni sia quella di dare libero sfogo alla propria creatività, la prima immagine che viene in mente quando si pensa a un orto è quella di un appezzamento di terra a forma rettangolare su cui sono stati coltivati ortaggi in linea verticale. È il grande classico: gli ortaggi sono coltivati lungo bande parallele divise da corridoi di passaggio per accedere a tutte le coltivazioni senza fare danni.

- ▲ **Pro** Questo modo di impostare il lavoro permette di raccogliere grandi quantità di prodotti ed è quindi il più adatto se l'orto deve produrre frutta e verdura per tutta la famiglia.
- ▼ **Contro** Bisogna posizionare delle tavole di legno tra i corridoi, per non rovinare la terra ogni volta che si passa. Le tavole non sono facili da trovare e si decompongono abbastanza velocemente.

A forma rotonda

In un orto tondo le piantagioni sono delimitate dai raggi; cercate di seminare le piante più alte al centro, quelle più basse verso i bordi. Come per le altre superfici, è importante che le piantagioni siano delimitate in modo netto, anche se non è indispensabile.

- ▲ **Pro** È sicuramente originale ed è facilmente accessibile, oltre al fatto che non c'è bisogno di calpestare la terra per accedervi.
- ▼ **Contro** Non si ottimizza bene lo spazio, in quanto si perdono gli angoli. Inoltre, non è facile adattare le piantagioni, soprattutto se sono molte.

A quadretti

L'orto a quadretti è una tecnica di coltivazione che si sviluppa su base quadrata suddivisa in quadrati di 1,2 x 1,2 m. La lunghezza del quadrato dovrà quindi prevedere sempre multipli di 1,2 m. I bordi dovranno essere di circa 20 cm e i box suddivisi da tavole di legno spesse circa 2 cm. Quando lo posizionate, verificate che sia ben orizzontale. Meglio non mettere niente sul fondo del cassone in modo da mantenere il contatto con la terra d'origine.

Il terreno è posto in appositi contenitori, evitando il problema della scarsa qualità del suolo; la scelta dei componenti permette, infatti, la realizzazione di un terreno ideale. Se poggia su un prato, meglio mettere un fondo per evitare che le erbe infestanti risalgano fino alla superficie; scegliete un cartone ondulato biodegradabile, in modo da favorire lo scambio con il terreno.

▲ **Pro** L'orto a quadretti è semplice da progettare anche per chi è alle prime armi. Offre la possibilità di piantare numerose varietà di ortaggi in uno spazio ristretto, facilmente accessibili senza calpestare quelle a fianco.

▼ **Contro** Data la scarsa profondità dei contenitori, sarà difficile avere la possibilità di poterci coltivare tutti gli ortaggi. Se si mettono molti contenitori, diventerà ingombrante e costoso. Infine, la varietà di ortaggi è limitata.

Rialzato

In questo caso l'orto è formato da cassoni, dentro i quali si coltivano gli ortaggi, sollevati, e portati ad altezza uomo.

▲ **Pro** Si tratta di un sistema che si adatta bene ai piccoli giardini di città. È molto comodo soprattutto per le persone anziane o per chi non vuole sollecitare la schiena. Le piantagioni hanno più luce e calore.

▼ **Contro** I prezzi sono piuttosto alti, a meno che non lo si costruisca da soli. Bisogna trovare per il fondo un sistema d'isolamento e di drenaggio che permetta all'acqua di non stagnare e di non scorrere troppo in fretta. La terra è da nutrire e da rinnovare di tanto in tanto.



A lasagna

Come dice bene il nome, è un orto fatto "a più strati". Dopo aver individuato l'area, delimitate con una corda un rettangolo di terreno. Procedete poi in questo modo:

- posizionate a terra i cartoni, sovrapponendo i bordi di 20 cm. Servirà come barriera contro le erbe infestanti;
- ricoprite la superficie con rifiuti verdi che avete a disposizione (residui di sfalcio prato, scarti vegetali, rametti o erba ecc.);
- inumidite con acqua;
- ricoprite con 5 cm di compost.

Non vi resta che piantare e aspettare che i microrganismi facciano il loro lavoro (decomponendo il cartone e trasformando i rifiuti in terra buona). Il primo anno, scegliete ortaggi che privilegino un suolo ricco. Se volete farlo rotondo, utilizzate un tubo dell'acqua come raggio e tracciate il perimetro dell'orto.

Un'alternativa può essere sovrapporre diversi strati di cartone, scarti vegetali, giornali e infine di terra. Continuate con gli strati fino a raggiungere l'altezza desiderata e lasciate poi lavorare la terra.

▲ **Pro** L'orto a lasagna offre un metodo veloce per iniziare a coltivare senza, per esempio, dover diserbare. Inoltre l'orto sarà performante sia se fatto su un terreno nuovo che su un terreno cattivo. Questo tipo di orto può funzionare anche su un balcone. Permette inoltre di risparmiare economicamente, in quanto ci sarà meno terreno da acquistare, ed è molto ecologico.

▼ **Contro** Bisogna pazientare un pochino prima di poter piantare qualsiasi tipo di ortaggio. Inizialmente ci saranno solo ortaggi che preferiscono un suolo molto ricco (peperoni, pomodori, melanzane, zucchine ecc.).

L'agricoltura sinergica

L'agricoltura sinergica è un metodo di coltivazione naturale che si basa sul principio che, mentre la terra fa crescere le piante, a loro volta le piante creano un terreno fertile attraverso i residui organici che lasciano nel suolo. I principi fondamentali consistono in una fertilizzazione continua del suolo tramite una copertura organica permanente,

la coltivazione in consociazione (vedi Capitolo 6 a [pagina 56](#)), l'assenza di interventi invasivi e il non compattamento del suolo. Nell'agricoltura sinergica si lavora su aiuole rialzate (spesso a forma di spirale) coperte da pacciamatura che diventerà anche concime di superficie e che andrà ad alimentare la terra.

Su aiuole rialzate

Il principio consiste nel sollevare la terra su aiuole rialzate (dette anche bancali), di lunghezza variabile, che svolgono diverse funzioni, tra cui quella di areare il terreno. Le aiuole saranno successivamente ricoperte da pacciamatura; sono la base dell'agricoltura sinergica (vedi [pagina 26](#)).

- ▲ **Pro** Particolarmente utile se si ha a disposizione un terreno poco drenante e coltivazioni che non amano avere le radici immerse nell'acqua. La pacciamatura è fatta con la paglia, quindi il lavoro di diserbo e di manutenzione è piuttosto limitato. La sua altezza lo rende comodo per il lavoro del giardiniere e permette di creare zone meglio esposte al sole e protette dal vento.
- ▼ **Contro** Realizzare queste collinette richiede un certo lavoro. E la loro forma estetica non si addice a tutti i giardini.

Orto giardino

È una formula intermedia tra l'orto classico, in terra, e la terrazza. Infatti, l'obiettivo è quello di ottenere una produzione di ortaggi che possa competere con quella di un orto tradizionale ma avendo a disposizione poco spazio. Si utilizzano quindi un insieme di soluzioni: coltivazioni in piena terra dove è possibile, orti verticali sui muri, orti in vasi di diverse dimensioni, in sacchi di plastica o in cassoni, sospesi, ortaggi appesi a una balaustra o a una recinzione.

- ▲ **Pro** Questi tipi di orto sono solitamente protetti da mura e sono quindi molto fertili, perché la temperatura è più elevata e meno esposta al vento rispetto all'aperta campagna. Spesso, possedendo terreni orientati in tutte le direzioni, c'è la possibilità di coltivare ciò che si vuole, dai pomodori alla lattuga, dalle fragole ai cavolfiori.
- ▼ **Contro** Fate attenzione a non creare confusione, a forza di moltiplicare le varietà. Non occupate tutto il giardino con l'orto, ma mantenete uno spazio da utilizzare con la famiglia.

Sul balcone

Sognate di avere un orto tutto vostro ma siete senza giardino e disponete solo di un terrazzo o di un balcone? Oggi esistono numerose idee originali e creative per coltivare anche in uno spazio urbano; l'importante è metterci tanta pazienza e amore.

METTERSI ALL'OPERA

In vasi

In questo caso gli ortaggi saranno coltivati all'interno di vasi di diverse dimensioni. La scelta è infinita, dai più classici (in terracotta, sospesi, in sacchi di tessuto ecc.) oppure realizzati da materiale di recupero (vasi in metallo recuperati in qualche mercatino, secchi da muratore, sacchetti di tessuto, vecchi barili di legno ecc.).

Sceglieteli in base alla presenza di ortaggi a radici corte come l'insalata o l'erba cipollina, che si accontenteranno di un vaso poco profondo o di una fioriera, o di altri, come il cavolo o le patate, che invece avranno bisogno di un contenitore di almeno 30 cm di profondità e diametro. Sul balcone potete anche mettere delle piccole piante da frutto; ricordatevi solo di rinvasarle ogni anno con vasi più profondi 30 cm e larghi più di 10 cm. Una volta giunte a maturità, sarà sufficiente rimpiazzare la terra di superficie di altri 10 cm.

Fate attenzione alla grandezza dei vasi, bisogna disporli tenendo conto delle necessità che possono avere gli ortaggi in vaso, sicuramente differenti da quelli messi nel terreno; avranno bisogno, per esempio, di più acqua e meno di sole. Potete metterne la quantità e la taglia preferita, tenendo sempre conto dei bisogni delle coltivazioni.

Se non avete il balcone, potete tentare una coltivazione minimalista, appendendo i vasi all'interno di piccole fioriere all'interno o all'esterno di una finestra. In questo caso privilegiate gli ortaggi meno ingombranti che possono essere posizionati uno vicino all'altro.



Pensate ad abbinare ortaggi che hanno bisogni simili in termini di irrigazione e di esposizione solare.

Non sottovalutate l'aspetto estetico: potete rendere il vostro balcone un'esplosione di profumi e colori piantando pomodori nani, baby melanzane o fragoline. Pensate, per la balaustra, a ortaggi rampicanti come fagiolini o piselli, oppure a fiori da abbinare.

▲ **Pro** La scelta di coltivare gli ortaggi in vaso è la soluzione ideale per chi non possiede un giardino. Abbinando degli ortaggi decorativi (piccoli pomodori, piccole melanzane ecc.) e aggiungendo fiori compatibili (delie, nasturzi, calendule) si possono creare delle belle composizioni. Ci sarà meno lavoro di un orto tradizionale e sarà più adattabile alle proprie esigenze, potendo moltiplicare le essenze a seconda della necessità. In inverno, ai primi freddi, i vasi possono essere spostati all'interno, in cucina o in una piccola serra.

▼ **Contro** L'orto in vaso darà un raccolto meno abbondante. Si tratterà di raccogliere qualcosa ogni tanto e di stupire gli amici piuttosto che di raccogliere per mangiare tutti i giorni. La scelta è allo stesso modo piuttosto limitata; le piante da preferire sono quelle con le radici meno profonde. Bisognerà bagnarle più frequentemente, in quanto la terra tende a seccare più velocemente quando è in vaso. Si può prendere in considerazione l'installazione di un sistema automatico di irrigazione a goccia (una sorta di tubo d'irrigazione bucato in più punti e facile da installare). Se pensate che una pianta abbia bisogno di terra profonda, non sarà possibile sul balcone, oppure è necessario prestare attenzione al peso dei vasi.

L'orto verticale

L'orto verticale sfrutta, come dice il nome, l'altezza: si utilizzano scaffali, colonne o fioriere a muro. In commercio si trovano kit di qualsiasi tipo per coltivare verticalmente (scaffali in legno o in PVC, colonne, fioriere verticali sospese o pannelli con contenitori a muro).

Potete posizionare verticalmente un pallet, ritagliare del telo per pacciamatura e fissarlo con la pinzatrice, creando delle sacche tra le assi da riempire con la terra. Potete dipingere la parte anteriore dei pallet con la vernice "effetto lavagna" su cui scrivere con un gessetto il nome delle varietà piantate. È ideale per coltivare le piante aromatiche.

▲ **Pro** Questo modo di coltivare è un'ottima soluzione per chi non possiede molto spazio libero ma ha pareti da sfruttare. La gamma di materiali e di attrezzature a disposizione permettono di renderlo un elemento decorativo per il balcone o il terrazzo, soprattutto se abbinato a fiori che ben si adattano.

▼ **Contro** Data la scarsa profondità di questo tipo di contenitori, non tutti gli ortaggi si sentono a proprio agio con questa tipologia di orto. Si dovrà privilegiare quelli che crescono in fretta, che hanno radici poco profonde o prendono poco spazio. Per la stessa ragione, è necessario bagnarle frequentemente, perché l'acqua potrebbe asciugarsi velocemente. Non tutti i muri sono adatti alla coltivazione verticale; bisogna controllare che la zona sia ben illuminata.

Coltivare in sacchi

In questo caso si tratta di un sistema utile per piante a radice lunga. Sarà sufficiente prendere sacchi di plastica o di iuta, riempirli di terra, forarli lungo i lati e da lì inserire i semi. Le piante cresceranno lungo tutto il lato e nella parte superiore. Si prestano bene a questa pratica le carote, l'insalata, gli spinaci, le fragole.

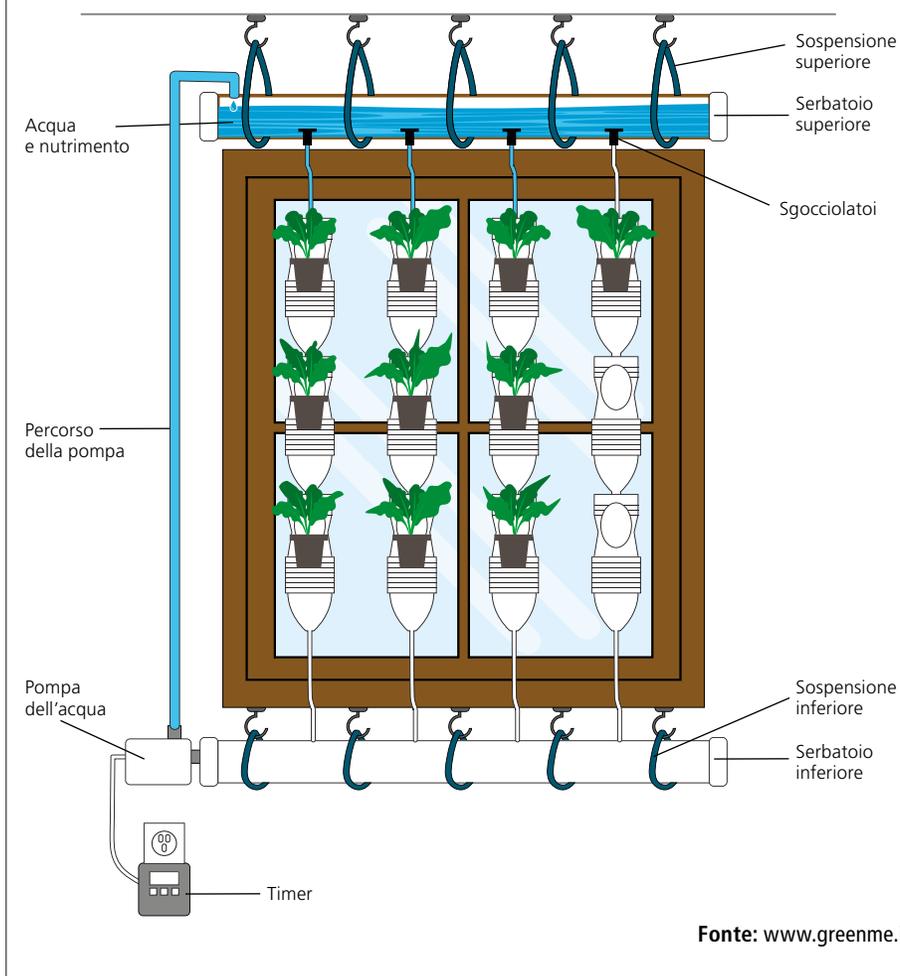
▲ **Pro** È economico in quanto evita l'acquisto dei vasi ed è molto semplice da mantenere perché non richiede alcuna manutenzione. È semplice anche per chi è alle prime armi e ha l'intenzione di divertirsi a coltivare qualche ortaggio sul suo balcone. Mantiene un buon tasso d'umidità senza dover dare troppo acqua (anzi, fate attenzione a non bagnare troppo e causare acqua stagnante).

▼ **Contro** Il metodo di coltivazione si adatta solo a alcuni tipi di ortaggi facili da coltivare, con radici profonde e che si raccolgono rapidamente. Non è la soluzione migliore dal punto di vista estetico.

Alla finestra

Non avete un giardino, ma nemmeno un terrazzo o un balcone. Che cosa fare? Non disperate, c'è ancora modo di coltivare un orto, appendendo i vasi direttamente alle persiane, inferriate o utilizzando fioriere sospese. L'ultima novità è coltivare ortaggi, in casa, addirittura in assenza di terra. Questa tecnica, dal nome *windowfarm*, è un'idea dell'americana Britta Riley basata sul riciclo e utilizzando le finestre come base di appoggio. In cima ad esse vengono posizionati dei contenitori di acqua collegati con dei tubicini ai vasi che contengono gli ortaggi, cioè bottiglie riciclate comunicanti tra loro. Le bottiglie, riempite di argilla espansa, sono annaffiate a cascata dal tubicino; raccoglieranno e trasporteranno l'acqua fino al serbatoio principale tramite un circuito costituito da pompe e altri accessori. Esistono dei veri e propri kit completi per installare una *windowfarm*. Nel caso abbiate invece voglia di provare a costruirla da soli, potete trovare delle guide piuttosto semplici su internet.

Lo schema di funzionamento di una windowfarm



- ▲ **Pro** L'originalità della struttura e il fatto di disporre di un sistema automatico di produzione di legumi biologici sarà di certo un piacere per gli occhi e... il palato.
- ▼ **Contro** L'installazione di questo sistema richiede un po' di lavoro, anche se viene acquistato. Alcuni ortaggi sono esclusi; gli ortaggi a bulbo, per esempio, non gradiscono non avere terreno.

SCEGLIERE L'ATTREZZATURA

Non preoccupatevi: l'investimento iniziale, per un'attrezzatura di base, non sarà molto alto. Iniziate comprando i primi attrezzi necessari, in base alla tipologia di orto che volete predisporre, per poi aumentare man mano che l'orto (e la vostra passione) crescerà.

Gli strumenti indispensabili

È importante investire in un'attrezzatura di base ma di qualità, che possa aiutarvi nel vostro lavoro rendendolo il più facile e comodo possibile. Potete acquistarli in un garden center oppure online. Ecco di cosa avrete bisogno:

- un annaffiatoio solido e dotato di un beccuccio normale e di uno a pioggia per le coltivazioni più delicate;
- una vanga che vi aiuterà a scavare i buchi quando piantate e per movimentare il terreno;
- una zappa che possa smuovere il terreno ed eliminare con efficacia le erbe infestanti;
- una carriola per trasportare il concime, i sacchi di terra, gli strumenti, i rami, i residui del taglio dell'erba;
- una corda che vi aiuti a piantare dritto o a fare dei cerchi, se ne avrete necessità;
- un forcone per aiutarvi a spostare le piante, scavare nel terreno, raccogliere le patate, far arrivare a fondo il fertilizzante;
- guanti da giardino (resistenti e traspiranti) per proteggere le mani nello spostamento di piante e rami;
- un'aero forca (l'alternativa alla vanga nel giardinaggio biologico) che possiede dai tre ai cinque denti per l'arieggiamento del terreno. Molto facile da maneggiare, aerea il suolo lavorando in superficie, senza essere invasiva. Il metodo tradizionale di zappatura, infatti, è stato rimesso in discussione negli ultimi tempi: destruttura il suolo, rivoltando la terra e portando in superficie il terreno che dovrebbe stare in profondità, e viceversa. Il risultato è un inutile affaticamento del suolo;
- una pala per spostare la terra o il concime;
- forbici da giardiniere adatte alle vostre mani per tagliare tutto quello che è necessario;
- tutori per sostenere le piante che ne hanno bisogno;
- un tubo per l'irrigazione e/o un arrivo di acqua in giardino per innaffiare le piante;
- un trapiantatoio o paletta per le zolle di piccole dimensioni, per fare dei fori per seminare, sradicare o trapiantare.

Attenzione all'abbigliamento

Per quanto riguarda l'abbigliamento, dotatevi di pantaloni e maglie comode, che possano sporcarsi senza problemi e resistenti a strappi e abrasioni.

Un grembiule potrebbe aiutarvi a mantenerli puliti il più a lungo possibile.

Meglio se indossate maglie di materiale traspirante, in modo da essere asciutti anche in caso sudia-

te molto. In estate, è bene dotarsi di un cappello per proteggere la testa dal sole e di un paio di occhiali per schermare gli occhi.

Per mantenere i piedi asciutti e puliti, potete utilizzare i mezzi stivali, scegliendo un numero in più in modo da potervi aggiungere i calzettoni pesanti durante la stagione più fredda.

Le coperture

Coltivare al coperto protegge le piante in germogliazione e le seminiere durante i mesi più freddi. In condizioni "normali", infatti, si può cominciare a seminare e a piantare le varietà gelive (cioè che muoiono con il freddo) dopo le ultime gelate, quindi nel mese di maggio. Seminare al riparo permette di iniziare molto prima, a metà febbraio o inizio marzo, guadagnando settimane sulla raccolta. Inoltre, quando le coltivazioni saranno trapiantate, cresceranno velocemente.

La serra grande, come quella impiegata in agricoltura, deve essere installata da giardinieri qualificati, tenendo conto di fattori come la tenuta del vento o altri eventi atmosferici. Per i meno esperti, invece, c'è la possibilità di costruire piccole serre, con materiali più leggeri e quindi con minore possibilità di crolli.

- **Seminiera/serretta** Sono contenitori di legno o mattoni, ricoperti da un vetro che può leggermente aprirsi. Al loro interno possono alloggiare anche 20 piante in fase di germogliazione, che verranno poi trapiantate a dimora. Se ne trovano in commercio anche non troppo cari, ma, volendo, possono essere costruiti abbastanza facilmente. Ricordatevi di areare per evitare la condensazione e che il terriccio al loro interno deve essere sempre umido ma mai impregnato.
- **Velo di svernamento** È un tessuto non tessuto, steso sulle colture per proteggerle dagli sbalzi climatici, per favorire la germinazione e anticipare il raccolto. Fissatelo con pietre e rami in modo che non voli o con paletti e fili per mantenerlo ben disteso.
- **Serra tunnel mobile** Sono dei tunnel plastificati trasparenti destinati a proteggere una linea di piantagioni dal freddo, ma anche a riscaldare la terra prima di seminare. La campana ha lo stesso principio, ma è una protezione individuale.

- **Fioriere o bottiglie di plastica** Sono le soluzioni più economiche. Potete posizionare i vostri semini all'interno di fioriere appoggiate ai davanzali delle finestre o in cassette posizionate in pieno sud e protette dal vento. Le bottiglie di plastica di recupero (possibilmente di grandi dimensioni) sono perfette per questo scopo: tagliate il fondo, tirate via il tappo e poi posizionatele sopra la vostra piantina, proprio come una piccola serra.

PREPARARE IL TERRENO

Una volta che avete in mente un progetto fattibile per il vostro giardino e vi siete dotati dell'attrezzatura necessaria, è tempo di passare all'azione vera e propria e di procurare ai vostri ortaggi una terra fertile e soffice nella quale potranno crescere.

Non lasciatevi scoraggiare: non è così difficile creare un orto da zero ed è possibile farlo dappertutto. Meglio così, perché la possibilità di ereditare un buon terreno, fertile, pronto per essere coltivato, è una cosa molto rara.

Ricordatevi di preparare il terreno in autunno (naturalmente questo non vale per gli orti che hanno la terra già pronta), in modo che abbia il tempo di assimilare eventuali sostanze nutritive.

Una terra non lavorata

Se decidete di coltivare in vasi o dentro cassette, avete già a disposizione il posto adatto. Se invece volete creare un orto direttamente sul terreno, dovrete muovervi in modo differente a seconda del suolo che avete a disposizione.

- **Prato** Si pensa, sbagliando, che in questo caso preparare il terreno sia cosa facile, quando invece non c'è niente di più difficile che sradicare l'erba e le sue radici.

Non sollevate lo strato erboso, è un lavoro piuttosto pesante e l'erba infestante rischia di crescere nuovamente soffocando la parte di terra che contiene la maggior parte di humus.

In alternativa, al posto che eliminare il primo strato di erba, si può provare a soffocarla in maniera ecologica ricoprendo la superficie con cartoni e sovrapponendoli leggermente. Per rendere tutto più bello esteticamente, si può ricoprire con uno strato di erba falciata. Non resta che aspettare, tre mesi almeno, e poi verificare che l'erba sia sparita. Potete utilizzare un vecchio tappeto o una copertura per piscine; dopo qualche tempo, sollevandolo, vedrete che i lombrichi avranno fatto il loro lavoro.

- **Terreno dopo un cantiere** In questo caso la terra, congestionata dai calcinacci, non sembrerebbe il terreno ideale per far crescere degli ortaggi. All'inizio meglio coltivare il vostro orto all'interno di una cassetta riempita di terra. Sul resto, seminate del prato e attendete che con il tempo il terreno migliori.
- **Una zona arida** Le erbe selvatiche e i cardi tipici di un terreno arido sembrano davvero difficili da sradicare. La soluzione è triturarli e coprire il terreno da coltivare in modo da soffocare l'erba infestante. Coltivare su bancali di terra autonoma permette di avere un buon terreno fin da subito; bisognerà solo fare attenzione agli scarti in modo che i corridoi tra le collinette rimangano puliti.
- **Altri terreni** Coltivare su più strati, un "orto a lasagna", come spiegato a [pagina 26](#), può essere un'ottima soluzione. Un'alternativa è la coltivazione in balle di paglia rettangolari. Disponetele una di fila all'altra, formando un rettangolo. Inserite la terra all'interno della paglia (30-40 cm sono sufficienti) e piantate; sarà un vero paradiso per gli ortaggi che così sono al riparo da insetti, lumache e dal vento, e crescono in un microclima più caldo. La struttura durerà un annetto, poi tenderà a affossarsi: basterà diffondere la paglia sul terreno per avere una terra eccellente.



Una terra di buona qualità

Una terra di buona qualità è un suolo ricco e facile da coltivare. Se avete la fortuna di disporre di questo tipo di terreno, ben per voi. Altrimenti ci sono molte possibilità di migliorare il terreno grazie all'aggiunta di torba, argilla o concime (anche granulare): la torba alleggerisce un suolo troppo pesante, l'argilla compatta un suolo troppo leggero. Concimi e fertilizzanti arricchiscono i terreni; bisogna solo ricordarsi di farlo ogni anno e in autunno, per dare tempo alla terra di assimilare le sostanze nutritive senza diventare troppo acida.

Qualsiasi sia la natura del vostro terreno, la prima volta che lo coltivate mescolatelo con il concime e lasciatelo riposare per qualche mese. Per capire la natura del terreno, meglio procedere a un'analisi, così da evitare di arricchirlo con prodotti che non servono; esistono in commercio numerosi kit a poco prezzo e con risultati attendibili. In linea di massima, prendendo un pugno di terra e osservandola, potete capire le sue caratteristiche: se è appiccicosa, piena di ciottoli e il suo colore vira al bianco è calcarea, è argillosa se si compatta quando stringete il pugno e mantiene la forma anche se la lanciate contro una superficie dura, è una terra sabbiosa se ha un colore simile al grigio e si sbriciola tra le dita mentre è umifera se è di colore scuro, si compatta bene nelle mani ma esplode in tanti pezzi se lasciata cadere per terra.

- **Suolo argilloso** Fangoso in inverno, si indurisce e si crepa in estate. Il suo colore vira dal bianco al grigio. I pregi sono che è molto fertile e resta relativamente fresco quando fa caldo. Per contro è difficile da lavorare, soprattutto in estate perché si indurisce ed essendo quasi impermeabile l'acqua ristagna quando piove. Un apporto di concime o letame può aiutarlo a renderlo più morbido. Se è veramente molto argilloso, può essere trattato con della calce. I legumi che apprezzano questo tipo di terreno sono carciofi, broccoli, cavoli, pomodori, spinaci, rabarbaro, fagioli e piselli. Non lo amano, invece, i legumi sotterranei come carote, patate e la pastinaca che non si adattano a un suolo asfissiante.
- **Suolo sabbioso** Di colore grigio, è un suolo molto drenante e, per questo motivo, povero di nutrimenti. Ha spesso bisogno di fertilizzanti e di assunzione regolare di concime ma, come vantaggi, ha il fatto di essere facilmente lavorabile e si scalda velocemente in primavera, rendendolo ideale per gli ortaggi primaticci. Un terreno sabbioso si tratta con apporti regolari (almeno ogni autunno) di concime maturo o letame, un piccolo aiuto per mantenere un po' di umidità. Gli ortaggi che apprezzano questo tipo di terreno sono i legumi sotterranei come carote, patate, rape, ravanelli,

L'importanza del concime

Per ammendamento si intende l'apporto di materiali che modificano o migliorano la struttura del terreno: fertilizzanti, che è bene utilizzare in quanto il terreno spesso esaurisce le sue proprietà nutritive. Possono essere naturali o chimici. Normalmente, un buon apporto, durante la stagio-

ne autunnale, dovrebbe essere sufficiente in un orto classico o in cassetta. In generale, a parte un ammendamento generale, non bisogna troppo smuovere i terreni per fertilizzarli ma farlo solo in caso di situazioni difficili come con la terra sabbiosa, che non trattiene i nutrienti.

sedani rapa che crescono armoniosamente in questo terreno leggero come anche l'aglio, scalogno, l'asparago, fagiolo, le fragole, l'insalata, l'erba cipollina, dragoncello e il coriandolo. Non amano questo terreno, invece, gli ortaggi che hanno bisogno di un terreno ricco a condizione di apportare un concime molto maturo al suolo d'origine.

- **Suolo calcareo** Si distingue per il suo colore biancastro. Leggero come il suolo sabbioso trattiene però meglio i nutrienti, rendendolo più adatto alla coltivazione degli ortaggi. Questo tipo di terreno si crepaccia in fretta ed è spesso ricoperto di ciottoli. Non trattiene molto l'acqua e ha bisogno di essere bagnato di frequente ma ha il vantaggio di scaldarsi velocemente in primavera, accogliendo presto i semi. È inoltre piuttosto fertile, in quanto il calcare facilita la decomposizione delle sostanze organiche. Dovrebbe però essere arricchito ogni anno di materia organica decomposta. Gli ortaggi che apprezzano questo tipo di terreno sono la maggior parte delle piante aromatiche così come gli ortaggi sotterranei (carote, radicchio, patate ecc.), i cavoli, lo scalogno, la cipolla, l'aglio, il fagiolo, i piselli e la lattuga. Non vanno bene tutti gli ortaggi che hanno bisogno di molta acqua.
- **Suolo umifero (generalmente acido)** Si distingue per un colore scuro. È un suolo che sembra perfetto perché è ricco e dotato di una buona struttura granulosa. In più si riscalda velocemente e assorbe e rilascia l'acqua perfettamente alle piante mentre, come svantaggi, è che può diventare velocemente acido, bloccando l'assimilazione di alcune sostanze utili. Le piante che amano l'acqua si sviluppano molto bene e, se non è troppo acido, è perfetto per la maggior parte degli ortaggi. Non ha bisogno di materiale organico ma, se è troppo acido, di ammendanti calcarei come potrebbe essere della cenere di legna.

Gli ortaggi che apprezzano sono le cucurbitacee (come la zucca) e verdure come il peperone, la melanzana, il cetriolo. Se non è troppo acido, possono crescere anche porri, pomodori, sedano, patate. Gli ortaggi che non apprezzano sono quelli che amano la terra povera, come alcune piante aromatiche.

Una terra ideale

Tutti i terreni sono un insieme di più elementi. Si parla di terreno ideale quando contiene il 65% di sabbia, il 20% di argilla, il 10% di calcare e il 5% di humus. È il tipo di terra perfetto per la coltivazione di tutti gli ortaggi, ma la si incontra troppo poco spesso.

PIANTARE E SEMINARE

Se siete alle prime armi, il trapianto potrebbe essere più semplice piuttosto che la semina, da destinare alle piante più semplici e dal risultato assicurato. Inoltre non esitate a chiedere consigli a chi ha più esperienza.

La scelta delle prime colture

Non è facile capire con quali ortaggi iniziare a progettare il vostro orto; valutate lo spazio a disposizione e il clima in cui vivete per comprendere quali siano le scelte ottimali. Ecco quale consiglio:

- **iniziate dalle piante aromatiche**, soprattutto se dovete ancora prendere confidenza con la gestione dell'orto. Timo, origano, rosmarino, prezzemolo, erba cipollina vi permetteranno di prendere sempre più confidenza e migliorare per l'anno successivo;
- **cominciate da poco**, anche con una sola cassetta con i vostri ortaggi preferiti. In questo modo ci saranno meno occasioni per fallire e demoralizzarsi;
- **fate una lista degli ortaggi che vorreste coltivare**, tenendo presente quali potrebbero avere un sapore decisamente migliore di quelli acquistati al supermercato, quali vi saranno più utili, se l'intenzione è quella di far mangiare tutta la famiglia, e quali non occuperanno per troppo tempo lo spazio a vostra disposizione, soprattutto se limitato. Dividete la lista dei prodotti in due colonne, la prima con gli ortaggi che volete coltivare e che più vi piacciono, nella seconda quelli che invece continuerete ad acquistare;

- **coltivate vicine le piante con proprietà complementari**, per sfruttare al massimo il terreno e tutta la sua ricchezza. Le piante non devono entrare in competizione tra loro ma aiutarsi a vicenda;
- **tenete conto dei tempi di raccolta** in modo da non avere un periodo troppo ricco e un altro invece povero di nuove coltivazioni.

Acquistare le piante in vivaio

Acquistate le vostre piantine da un rivenditore di fiducia; osservate comunque attentamente le piante, facendo attenzione a eventuali pigmentazioni o macchie sulle foglie. Tenete anche conto che le radici non dovranno essere troppo lunghe, altrimenti vorrà dire che le piante sono troppo grandi e probabilmente già in sofferenza.

Verificate in quale periodo volete cominciare a piantare i vostri ortaggi; alcune temono le gelate, altre no. Se voi decidete di piantare presto, proteggetele con una bottiglia di plastica finché il rischio freddo sia passato. Per il trapianto procedete in questo modo:

- decidete in quale zona trapiantare le vostre piantine, non troppo vicine ma calcolando che cresceranno e avranno bisogno di spazio;
- estirpate le piantine dal vaso con una bella zolla erbosa intorno alle radici, che le proteggerà da traumi;



- preparate i buchi prima di togliere le piantine;
- interrare con il coltello a livello della superficie, senza schiacciarle;
- spruzzate un po' d'acqua, senza bagnare le foglie, ogni 2-3 giorni.

Seminare

Esistono diverse tipologie di semina, a seconda del tipo di ortaggio (la dimensione, quanto spazio ha bisogno per crescere, che tipo di irrigazione sarà necessaria). In generale, comunque, è importante rispettare il periodo di impianto raccomandato.

- **Semina a spaglio** È la tecnica meno utilizzata. Si dice anche “alla volata” e un tempo era molto praticata per i cereali. In questo caso si sparge il seme a mano, successivamente si ricopre tutto con un leggero strato di terra. Si fa soprattutto con semi molto piccoli, mischiati alla sabbia in modo da ottenere una distribuzione uniforme. Il pericolo maggiore di questa pratica è, infatti, che i semi siano troppo fitti e senza uniformità. Bagnate a pioggia la terra giusto per renderla umida, cercando di non spostare i semi.
- **Semina a file** Fate un solco poco profondo (di profondità variabile a seconda della grandezza dei semi) e ripartite i semi. Copriteli con un sottile strato di terra e schiacciate leggermente. Sarà difficile non disseminare troppi semi all'interno dei solchi e sarà quindi ne-

I tre principali metodi di semina manuale



Semina a spaglio

Semina a file

Semina a postarelle

Le semina può essere a spaglio, che comporta lo spargimento di semi in modo uniforme per poi ricoprirli da un sottile strato di terra, a file, posizionando i semi in solchi verticali, o a postarelle, collocando tre o quattro semi in buchette.

Fonte: *L'orto naturale for dummies*, Hoepli, 2017

cessario, quando si vedranno i primi germogli, fare una selezione delle piante più belle e vigorose, in modo da lasciare spazio tra le piante durante la crescita. Esistono delle sementi a nastro, cioè semi posizionati su un nastro di carta biodegradabile che permettono di risparmiare sulla quantità e ridurre le ore di diradamento. Per evitare che vengano piantati troppi semi potete distribuirli prima su una mano e poi lanciarli uno a uno oppure mischiare i semi con della sabbia e distribuirli nei solchi. È importante che la semina sia diradata per evitare che le piante crescano tutte insieme e troppo vicine. Si prestano a questo tipo di semina un po' tutte le tipologie di ortaggi.

- **Semina a postarelle** Detta anche "semina a buchette", è una tecnica che prevede che i semi vengano posti a gruppetti, almeno di tre o quattro, per essere certi che almeno uno prenda. Anche in questo caso, dopo averli messi nella buca, si dovrà ricoprire con un po' di terreno. È importante che i semi siano ben distanziati tra loro, in modo che le piantine non si sovrappongono. Quando inizieranno a germogliare, si sceglieranno le più vigorose.

ANNAFFIATURA E IRRIGAZIONE

A meno che abbiate una fonte d'acqua naturale vicina (un lusso per pochi), impegnatevi a bagnare le vostre piante regolarmente, specialmente in periodi di siccità. Date acqua la sera o la mattina, mai durante le ore calde, versando l'acqua sul terreno, non sulle foglie.

- **Nell'orto** Calcolate che in un orto, nei periodi di secca, è meglio abbondare con l'acqua ogni due o tre giorni piuttosto che darne poca ogni giorno, con il rischio che rimanga in superficie. È invece indispensabile che sia assorbita bene e che le radici scendano in profondità per cercare da bere. In un terreno troppo leggero unite del materiale organico in decomposizione, agirà come una spugna per meglio trattenere l'acqua. Per assicurarsi un'umidità permanente potrebbe essere utile un irrigatore automatico (anche se spesso quelli in commercio hanno costi molto alti) o un'irrigazione a goccia, cioè un metodo di irrigazione che somministra lentamente acqua alle piante attraverso, appunto, dei gocciolatori. Se non volete spendere soldi, potete cimentarvi nella costruzione di un irrigatore automatico a spruzzo o goccia. Su internet trovate molte soluzioni da cui prendere spunto. Pensate a come riciclare l'acqua domestica (come l'acqua che viene utilizzata per lavare gli ortaggi) e a installare dei serbatoi per la raccolta dell'acqua piovana.

METTERSI ALL'OPERA

- **In vaso** Se i vostri ortaggi sono in vaso, la tendenza sarà a seccarsi velocemente con il rischio che abbiano spesso sete. Se partite per le vacanze, ricordatevi di mettere tutti i vasi su un fondo con una buona base d'acqua o chiedete a un vicino di passare a dare un'occhiata allo stato delle piante. Un altro sistema è quello di avvicinare le piante a una grande bacinella d'acqua con strisce di stoppino o di stuoia filtrante appoggiati sul fondo del serbatoio d'acqua da una parte e a 2-3 cm di profondità nella terra dall'altra.

RACCOGLIERE, ORGANIZZARE, CONGELARE

Ci saranno momenti in cui avrete un esubero di ortaggi e sentirete la necessità di conservare e organizzare il vostro raccolto. Gli ortaggi vanno raccolti quando sono asciutti. In generale, è buona abitudine raccogliere lo stretto indispensabile per il consumo giornaliero mentre l'eccedenza dovrà essere asciugata e posizionata in frigorifero. In generale la conservazione è riservata agli ortaggi a ciclo lento o



derivati da semine tardive: in frigorifero, la temperatura deve essere di 3-4 °C.

Di seguito trovate un breve elenco delle modalità di conservazione.

- **Congelare** Zucchine, spinaci, sedano e piselli possono essere sbollentati qualche minuto, poi fatti raffreddare rapidamente e messi in contenitori (di plastica, facendo attenzione che siano adatti agli alimenti, o meglio di vetro) nel congelatore. Altri, come la zucca, i pomodori o le patate, possono essere tagliati e congelati crudi. Ricordatevi di indicare sulla confezione la data del congelamento in modo da rispettare i tempi di conservazione.
- **Conservare** In questo caso si fa riferimento a marmellate, gelatine, conserve sotto olio o aceto, conservate in vasetti o bottiglie. Le conserve deve essere ermetica; per questo motivo è bene utilizzare vasetti con coperchi di metallo a vite con capsula per sottovuoto o quelli con la chiusura in vetro e guarnizione di gomma. Sterilizzare i vasetti facendoli bollire qualche minuto nell'acqua calda, poi puliteli e versateci la conserva. Raffreddandosi il tappo si chiuderà ermeticamente. Le conserve vanno risposte in un luogo fresco e asciutto, meglio se al buio e lontano da fonti di calore.
- **Essicare** L'essiccazione può essere eseguita naturalmente, tagliando e pulendo le verdure per poi esporle al sole diretto. Esistono ora in commercio essiccatori provvisti di cestelli su cui disporre le verdure tagliate e di una ventola per l'aria calda. Il vantaggio di questa pratica è che mantiene inalterate le proprietà nutrizionali. I cibi essiccati sono un'alternativa pratica e gustosa alla frutta secca, ottimi come merenda, poco calorici e con un'alta concentrazione di sostanze nutritive.



MANUTENZIONE E CURA

Fin da quando l'uomo ha iniziato a coltivare la terra, uno dei problemi principali è stato quello di proteggere le colture da insetti, malattie e piante infestanti; intervenire tempestivamente è importante per mantenere piante belle e forti.

MANUTENZIONE ORDINARIA

Una volta seminato o trapiantate le prime piantine, è fondamentale mantenere il controllo sul proprio orto, praticando una corretta manutenzione. Basterà dedicarci poco tempo al giorno per dimezzare le ore di lavoro e assicurarsi verdure sempre fresche. Inoltre, lasciare l'orto il più naturale possibile permetterà di averlo a bassa manutenzione.

Cura degli attrezzi

Fate attenzione agli attrezzi: innanzitutto ai manici perché sono la parte che si rompe più spesso e a vanghe o strumenti simili che devono essere periodicamente scartavetrati dalla ruggine e affilati. Controllate i denti di rastrello e forca e, se necessario, raddrizzate. Nel caso le punte si siano deformate, utilizzate un martello per farle tornare in forma. Ricordatevi di affilare le lame di forbici affidandovi a un arrotino. Prestate attenzione alla manutenzione del tubo di gomma con il quale annaffiate le vostre piante; l'ideale è riporlo in un luogo lontano dalla luce del sole e riparato dalle intemperie per evitare che secchi, meglio se arrotolato. Durante i periodi più freddi è bene svuotarlo dall'acqua per evitare che geli e che sia rovinato all'interno.

Cura dei materiali

Quando si acquistano vasi e contenitori è bene fare attenzione che siano fatti di materiali resistenti e che non necessitino di eccessiva manutenzione. Il legno, per esempio, è delicato: è bello visivamente ed è un buon isolante, traspira, ma bisogna avere l'accortezza di non verniciarlo. Sul balcone, inoltre, prendete in considerazione l'idea di proteggere l'ambiente con una tettoia, in modo da non esporre i materiali essenzialmente a vento o sole.

I PARASSITI

Insetti, funghi e altri organismi possono danneggiare il vostro orto; sfruttate possibilmente i rimedi naturali per tenerli lontani e ricordatevi di prevenire la comparsa per mezzo di una corretta manutenzione.

Lumache

Tra le cose più fastidiose che potreste trovare nell'orto, ci sono sicuramente le lumache; sbarazzarsene non è per nulla semplice, so-

prattutto se non si vogliono utilizzare antiparassitari ma solo metodi naturali. Per tenerle lontane pensate a:

- favorire la biodiversità e quindi anche la comparsa dei predatori delle lumache come merli, ricci o ragni;
- mettere ostacoli al loro passaggio come gusci d'uovo, sassolini o la cenere (tutte cose che rendono difficoltoso strisciare);
- dissuaderle mettendo come barriera odori che non amano come la salvia o il timo. Anche circondare un cassone con della lavanda può dare dei buoni risultati;
- intrappolarle in bicchierini di birra. Loro amano molto l'odore del lievito e finiranno per cascarci dentro;
- le lumache amano strisciare sotto bucce di patata o foglie di rabarbaro che diventano, in questo modo, luoghi di raccolta dove catturarle;
- raccoglierle, che è il metodo più naturale. Raccoglietele la mattina all'alba quando c'è la rugiada o la sera dopo aver annaffiato, quindi nei momenti con maggiore umidità, depositandole lontano dall'orto.



Afidi

Uno dei principali problemi nella lotta contro gli afidi è che si riproducono a notevole velocità. Quando sono presenti in grande numero, possono infatti diminuire o rallentare il processo di crescita della pianta. Interrompendo il flusso della linfa, possono causare il deperimento della pianta.

Gli afidi, succhiando la linfa, accartocciano le foglie. Producono poi una secrezione appiccicosa chiamata melata che provoca la fumaggine (malattia riconoscibile da macchie nere). Per combattere gli afidi si devono seguire i seguenti accorgimenti.

- Non intervenire, se il danno non è grave. In questo caso, meglio far agire animali come le coccinelle, le mosche predatrici, gli uccelli, ragni o funghi.
- Gli afidi preferiscono germogli giovani e teneri, come quelli risultanti dalla potatura radicale o dall'eccessivo uso di concimi azotati. Pertanto, potare solo quando è necessario e ridurre l'utilizzo di questo tipo di concimi potrebbe ridurre la presenza di afidi.
- La colonia di afidi preferisce la monocoltura e piante isolate; preferire quindi piantine piantate su letti misti.
- Gli alberi da frutto sono particolarmente soggetti a questo tipo di attacco. Ispezionate periodicamente le piante a rischio; le piccole colonie possono essere eliminate manualmente o spruzzando sapone di Marsiglia in caso di leggera infestazione.

Bruchi e farfalle

I bruchi si nutrono sostanzialmente di piante selvatiche; solo una piccola minoranza si nutre di piante coltivate, quelle che trovate sulle vostre coltivazioni. Le specie che costituiscono i principali parassiti di questa specie sono le larve delle farfalle notturne mentre le altre specie sono piuttosto innocue.

Per quanto riguarda le farfalle, per tenerle lontano dall'orto, sarà necessario creare una zona che per loro sia appetibile (attenzione alle specie infestanti), lontano dalle piantine, come per esempio dei cespugli di lavanda. Bisogna tenere conto però, che la cura di un angolo verde, come potrebbe essere il vostro orto, attirando le farfalle, protegge la biodiversità, richiamando flora e fauna autoctona. Come per bruchi e farfalle, anche gli insetti forbicine possono essere raccolti e allontanati dall'orto.

ATTENZIONE!

Fate attenzione anche alla presenza di formiche sulle piante. Spesso vivono in simbiosi con gli afidi, che sfruttano per produrre melata. La loro presenza comporta quindi una maggiore quantità di afidi sulle foglie.

GLI ANIMALI

Ci sono diversi animali che possono rovinare le colture perché si cibano degli ortaggi, danneggiando le piantagioni. Esistono, però, diverse precauzioni che si possono prendere per tenerli lontani.

Uccelli

Nei giardini il problema principale è dato dai piccioni e dai passeri. La soluzione potrebbe essere quella di coprire con un tessuto non tessuto gli ortaggi che si vuole preservare e con una maglia a rete fine i semi che attraggono gli uccelli. Altri sistemi di dissuasione sono posizionare sul terreno spaventapasseri, finti predatori o strumenti che utilizzano il riflesso della luce solare, come nastri rifrangenti, cd rom o strisce rotanti colorate. Un avvertimento: sembra che siano i fiori gialli ad attirare di più gli uccelli.

Cani e gatti

Spesso i gatti sono attratti dalle piante del giardino e sarebbe buona cosa riuscire a tenerli lontani dalle piantagioni più delicate, dai fiori del giardino o da alcune piante in vaso che potrebbero anche rivelarsi pericolose per gli amici pelosi.

Per dissuaderli si potrebbe innanzitutto mantenere umido il terreno, dal momento che i gatti preferiscono i luoghi asciutti, evitando l'utilizzo di ghiaia o di corteccia d'albero.

Provate anche con l'erba gatta: molti felini ne sono ghiotti. Posizionate un vaso di questa erba in giardino o sul balcone, in modo che i gatti ne siano attratti e ignorino le altre piante. Si possono utilizzare anche oli essenziali dal forte profumo (rosmarino, citronella, arancio o cannella) non graditi ai gatti.

Per quanto riguarda i cani, la cosa migliore è educarli a non andare nell'orto. Eventualmente potete recintare le aree con le piante più delicate con una rete; essendo i cani animali un po' pigri, basterà anche una recinzione bassa per tenerli lontani. Se vedete un cane fare pipì sui vostri ortaggi, ricordatevi di sciacquarli subito abbondantemente.

Topi

Si può cercare di proteggere le colture dai roditori posizionando intorno alle piantine rami spinosi. Esistono diverse tipologie di trappole per catturarli. Una volta presi, è necessario liberarli almeno a 800 metri di distanza dal terreno.

LE MALATTIE

È difficile combattere le malattie quando le piante sono già state attaccate. Quindi, se non si desidera utilizzare fungicidi o sostanze chimiche, ma trovare soluzioni naturali, un costante monitoraggio delle condizioni di salute delle piante è fondamentale per prevenire questi fastidiosi fenomeni. Mantenere le piante sane e forti è la prima regola per mantenerle sane; intervenire, tempestivamente, appena notate le prime avvisaglie della comparsa di una malattia. Per non favorire la proliferazione di attacchi di parassiti, è opportuno attuare semplici strategie che elenchiamo qui di seguito. In seguito troverete l'elenco di alcune malattie delle piante, partendo dalle più comuni.

- Raccogliere sempre i resti di potature o foglie cadute dalle piante, evitando che si accumulino.
- Bruciare o buttare le foglie malate, facendo attenzione che non vengano messe nel compostaggio.
- Pulire con attenzione gli strumenti che utilizzate per la cura delle piante, soprattutto se passate da una pianta all'altra.
- Lavarsi sempre le mani dopo i trattamenti alle piante malate.
- Cercare di mantenere sempre sane le vostre piante, aggiungendo fertilizzanti nel terreno o compost.
- Far ruotare le coltivazioni, in modo da prevenire le malattie che provengono dal suolo.
- Strappare le erbe infestanti che possono a volte contenere parassiti che trasportano malattie poi trasmesse alle piante.
- Coprire il suolo per evitare la diffusione delle spore attraverso la pioggia o il vento.



Mal bianco o oidio

Il mal bianco o oidio è causato da funghi; la malattia si caratterizza per l'apparizione di uno strato di colore biancastro e dall'aspetto "polveroso" sugli organi colpiti, più frequentemente foglie e germogli, poi fusti. È particolarmente dannoso per alberi di mele, ribes, viti, cetrioli, peperoni, piselli, cavoli, ravanelli, rape, rose.

La propagazione della malattia avviene quando piove poco e le temperature sono primaverili. Inoltre, le giornate ventose favoriscono la diffusione delle spore e quindi della malattia.

Peronospora

È una malattia piuttosto pericolosa, capace di penetrare nelle foglie e uccidere la pianta. Prolifera quando fa caldo, in zone caratterizzate da una forte umidità. Si manifesta con macchie brunastre e muffa biancastra, con un conseguente accorciamento delle foglie e caduta definitiva. Con il passare dei giorni si assiste poi a un cambiamento di colore dei frutti, fino alla loro completa necrosi. Per prevenirla, bisogna evitare un'eccessiva irrigazione ed evitare accumuli di umidità nel terreno.

Muffa grigia o botrite

La muffa grigia si manifesta in corrispondenza della maturazione del frutto. Indebolisce foglie e fiori, e presenta una peluria, appunto, grigiastra. La causa della sua comparsa è riconducibile a un'eccessiva irrigazione del terreno o a una cattiva circolazione d'aria per uno sbagliato posizionamento delle piante. In caso di attacco è necessario intervenire subito potando le parti malate e bruciando quello che viene tolto.

Fumaggine

Si presenta come un feltro nero che copre foglie, germogli e frutti. È una copertura piuttosto spessa e difficile da rimuovere: non viene tolta solo con l'acqua ma è necessario sfregare con acqua e sapone di Marsiglia.

Ruggine

Le piante colpite dalla ruggine appartengono sia all'uso alimentare che ornamentale come asparagi, fave, piselli e altre leguminose. È caratterizzata dalla presenza di pustole marroni, rosse, gialle o nere nella parte inferiore delle foglie e steli. Le foglie, con il passare del tempo, possono arricciarsi e poi staccarsi. Se avete piante sane, possono resistere alla malattia; nel caso una pianta venga colpita, potete la parte malata e eliminarla.

Malattie fungine

Sono malattie pericolose, che colpiscono principalmente le foglie delle piante, altre volte la parte bassa del fusto o l'apparato radicale. Si presentano come macchie di colore e consistenza diversa, le cui cause sono riconducibili alla elevata umidità.

Ernia del cavolo

Fate attenzione all'acquisto di piante appartenenti alla famiglia delle crucifere, come cavoli e broccoli. Sono le piante principalmente colpite dall'ernia del cavolo, malattia provocata da un fungo che causa corpi globulari sulle radici delle

piante. Bisogna fare attenzione anche quando si passeggia in terreni colpiti da questa malattia: è necessario lavare bene le suole delle scarpe per evitare di contaminare altri terreni e diffondere la malattia.



Marciume radicale

Le piante colpite da marciume radicale mostrano una crescita molto lenta, stentata e hanno rami deboli. Si sviluppa soprattutto in caso di acqua stagnante o terreni poco drenati.

Nel caso una parte legnosa venga colpita da marciume radicale, asportate e bruciate la parte colpita; se invece le radici sono già state gravemente compromesse, sarà necessario estirpare la pianta per evitare che la malattia si diffonda.

Cancro delle piante

Il cancro delle piante viene causato principalmente da funghi, batteri, ferite profonde o attacchi parassitari. Si manifesta con escrescenze che una volta essiccate rilasciano una resina di colore rosso che predi-

sponde la pianta all'attacco di batteri e funghi. Tutto ciò che circonda la zona colpita lentamente muore e, se il cancro arriva a circondare completamente il tronco, tutto ciò che è più in alto non sopravvive. La malattia colpisce principalmente alberi da frutto, ma anche le piante ornamentali possono essere colpite. Bisogna subito rimuovere le parti affette da necrosi.



AGRICOLTURA "VERDE"

Le buone pratiche dell'agricoltura sostenibile, come il compostaggio o la consociazione, si stanno imponendo sempre più, producendo l'effetto non solo di colture più sane ma facendo risparmiare anche tempo e soldi.

TECNICHE DI COLTIVAZIONE

Esistono diverse tecniche di coltivazione naturale che negli ultimi anni si sono sempre più affermate: biologica, biodinamica, sinergica e permacultura sono quelle più conosciute al momento. Dell'agricoltura sinergica abbiamo già avuto modo di parlare a [pagina 26](#), in merito all'utilizzo di aiuole rialzate, dette bancali.

Biologica

Questo metodo di coltivazione si sviluppa a inizio Novecento, precisamente negli anni Trenta e Quaranta, quando alcuni ricercatori svizzeri compresero che l'industrializzazione delle coltivazioni, sempre più diffusa, stava portando a un impoverimento del suolo e alla conseguente crisi produttiva di molte piccole aziende. La soluzione trovata fu tutelare la fertilità del suolo nutrendolo e stimolandolo con fertilizzanti che non fossero chimici e preferendo una lavorazione solo superficiale, non in profondità.

Oggi l'agricoltura biologica permette di coltivare riducendo l'utilizzo di prodotti chimici, che sono meno inquinanti di quelli legati all'agricoltura industriale, ma che comunque non sono perfettamente naturali.

Le scelte dell'agricoltura biologica sono comunque il più possibile in sintonia con, per esempio, la scelta del compost come fertilizzante,



associare bene le coltivazioni di legumi, in modo che si rinforzino le une con le altre, preferire la pacciamatura per risparmiare sull'irrigazione e il diserbo o ancora utilizzare l'aero forca che ammorbidisce la terra in minor tempo, conservando la ricchezza del terreno.

Biodinamica

Il metodo biodinamico si basa su una visione spirituale del mondo che considera strettamente interconnessi il suolo con la vita che si sviluppa sopra di esso. È strettamente legato alla pratica del compostaggio, non utilizza concimi chimici e si affida a consociazioni, rotazioni, coltivazioni secondo le fasi lunari e a preparati biodinamici. Dalla materia organica presente nel terreno cerca di ricavare tutto il nutrimento necessario alle piante, in modo che possano fortificarsi il più possibile e resistere in maniera naturale ai parassiti. In sintesi, gli obiettivi di un'agricoltura biodinamica possono essere riassunti in conservare la fertilità del suolo, mantenere in buona salute le piante e accrescere la qualità nutrizionale dei prodotti coltivati.

Permacultura

La permacultura è una tecnica di coltivazione biologica spinta al massimo, che ha lo scopo di creare dei sistemi sostenibili ottimizzando le risorse a disposizione e riducendo notevolmente gli sprechi. La permacultura si fonda su alcuni concetti particolari.

- **Non zappare** Altrimenti il terreno deputato per stare in superficie verrà trasportato in profondità, impoverendo il suolo.
- **Non raccogliere nulla** L'azione dell'uomo è solo marginale, bisogna fare affidamento al lavoro della natura e dei suoi "abitanti".
- **Diversificare le colture** Rispettare la biodiversità, valorizzando la varietà che solo la natura può regalare.
- **Creare dei microclimi** Alternare piante alte e basse per creare zone più ombreggiate o più calde.
- **Osservare la natura** Bisogna prendere esempio dalla natura e imparare la lezione: se le ortiche crescono rigogliose, vuol dire che il terreno è ricco e la scelta giusta è piantare.
- **Non bagnare il terreno** Il suolo mantiene un tasso di umidità sufficiente e permanente.

IL COMPOSTAGGIO

Esistono ancora false credenze sul compostaggio: lo si crede poco igienico, antiestetico, maleodorante e la causa dell'arrivo dei topi. Invece, rivoltato una volta al mese dal basso verso l'alto, in modo da annullare zone di temperatura troppo alta o troppo bassa, e bagnato regolarmente, rilascia un odore naturale e per nulla sgradevole.

- **Cosa metterci** Metteteci rifiuti freschi come erba di scarto, fiori secchi, scarti di frutta e verdura, falciatura e rifiuti asciutti come caffè, foglie morte, rami tagliati. Evitate, invece, di metterci tutto quello che potrebbe attirare i gatti, come resti di carne, grassi e olio, piume, lettiere di cani o gatti.
- **Come funziona** Il compost è un ricchissimo fertilizzante per il suolo, proveniente dagli scarti organici di quello che mangiamo e dall'orto. Questi scarti, messi all'interno, appunto, di una compostiera, cioè un contenitore più alto che largo, munito di coperchio e forato in basso, vengono decomposti da microrganismi e insetti presenti nel terreno e nella materia organica stessa trasformandosi in acqua, anidride carbonica, sali minerali e humus. A volte il compost può essere "a cumulo", quindi senza il contenitore, e in questo caso beneficia della pioggia, ma occupa più spazio ed è soggetto agli animali. Infine, la compostiera può essere fai-da-te ed essere costruita con bancali fissati tra loro.
- **Come compostare** Alternare gli strati verdi con gli strati secchi, come in una millefoglie. Uno strato verde troppo spesso tenderebbe a putrefarsi e a diventare soffocante per i microrganismi. Bagnate un po' alla volta, in modo che tutto sia umido. Rivoltate una volta al mese per areare; i microrganismi piano piano lavoreranno trasformando i rifiuti in compost. Si parla di compost giovane all'inizio e di compost maturo passati dai 6 ai 10 mesi. Si consiglia

La lombricompostiera

La lombricoltura è un metodo che permette di trasformare in terra fertile i rifiuti di natura organica, come fogliame, erba, scarti dell'orto, carta o cartone, con un processo ecologico; i lombrichi, infatti, per nutrirsi, ingeriscono e lavorano il ter-

reno, trasformandolo e espellendolo in una massa leggera e assimilabile, che rappresenta una parte dell'humus e del compost. È necessaria un'apposita compostiera, poco ingombrante, che può posizionarsi anche su un balcone o dietro la cucina.

di separare le due tipologie, in modo da non continuare ad alimentare il compost maturo con i rifiuti nuovi.

- **Come utilizzarlo** Mai puro, perché il compost è molto ricco. Meglio mischiarlo alla terra del giardino, per dargli corposità (se è troppo sabbiosa) oppure per fertilizzare in autunno.
- **Dove installarlo** Di certo vicino all'orto, ma è importante posizionarlo, se possibile, anche in prossimità della cucina, in modo che possa essere facilmente riempito dagli scarti alimentari. Non rilasciando odori, può essere posizionato ovunque.



IL SOVESCIO

Il sovescio è una pratica naturale, che consiste nell'interramento di apposite colture o di parti di piante (nel periodo del suo massimo sviluppo). Lo scopo è quello di aumentare le sostanze organiche e la fertilità del suolo. Si coltivano specie vegetali che coprono rapidamente il terreno per poi essere successivamente interrate, diventando concime naturale. In particolare, se effettuato con le leguminose, l'arricchimento del terreno sarà soprattutto di azoto.

Il sovescio causa la proliferazione di lombrichi che dissodano il terreno e stimolano i microbi presenti nel terreno. Inoltre, lo proteggono da un'eccessiva mancanza di elementi nutritivi dati dalla pioggia oltre che dal caldo e dal freddo. Una volta sotto il terreno, le colture tornano humus e sostanze nutritive accumulate nella loro crescita, un vero vantaggio per le piantagioni successive. Sono adatte a questo scopo, oltre alle leguminose, la senape, la facelia, le fave e soprattutto gli spinaci. Ogni volta che viene lasciato uno spazio libero, coltivate gli spinaci, una pacciatura vivente che, oltre a tenere alla larga le erbacce, alimenta il terreno di azoto e micronutrienti.

LA PACCIATURA

La pacciatura è una tecnica sempre più di moda. Consiste nel coprire il suolo (lungo i filari di crescita o ai piedi delle piante) per evitare la crescita di piante infestanti, nelle aiuole e nell'orto, e per mantene-

BRF

IL BRF (*Bois Raméaux Fragmentés*) è una tecnica di pacciamatura che viene dal Canada. Si tratta dell'utilizzo di ramaglie fresche (il cui diametro non deve superare i 7 cm) che arrivano da potature di alberi o arbusti e che arricchiscono il terreno di nutrienti, evitando l'utilizzo di altri tipi di concimazione. Mantenendo inoltre il terreno umido, non ci sarà nemmeno necessità di bagnarlo.

re umido il terreno. Inoltre, protegge gli abitanti del suolo attenuando i bruschi cambiamenti di temperatura. Il concetto è quello della foresta che, ogni anno, trasforma in humus una massa di foglie morte che si depositano sul terreno. La pacciamatura può essere anche fatta solo con la paglia consentendo la riduzione della crescita delle erbacce e la riduzione del consumo idrico, in quanto la paglia mantiene umido il terreno. Generalmente si utilizzano gli scarti del giardino (scarti del taglio del prato, taglio delle siepi, corteccia) piuttosto secchi o che, tritati finemente, possono seccarsi. Tranne che se provengono da piante malate, tutti i resti vegetali possono essere utilizzati. Attenzione: la pacciamatura si deposita in superficie, non si incorporerà perfettamente al suolo finché non sarà completamente decomposto.

I RIMEDI E I FORTIFICANTI NATURALI

Un'infusione di lavanda potrebbe funzionare come insetticida, il macerato d'aglio come fungicida mentre quello di ortica potrebbe diventare un ottimo fertilizzante.

- **Macerato d'ortica** Il macerato si ottiene utilizzando le foglie di ortica, non le radici; il preparato deve essere posizionato in mezz'ombra, possibilmente coperto da un vecchio panno per evitare che venga invaso dagli insetti. Ricordatevi di mescolare almeno una volta al giorno; quando non si formeranno più bolle, il composto è pronto. Filtratelo e utilizzatelo subito dopo, prima che inizi a emanare cattivi odori. Grazie alla sua forte composizione di azoto, sali minerali e oligoelementi, il macerato d'ortica potrebbe stimolare la crescita di ortaggi e giovani piante. Diluito al 10%, può essere utilizzato per annaffiare le piante in fase di crescita, quelle che si devono riprendere o le rose colpite da clorosi. Utilizzatelo come aiuto per le piante colpite dal gelo.
- **Macerato e infuso di lavanda** Uno strumento in più per prevenire gli attacchi di afidi, cimici e lepidotteri; si ottiene facendo macerare per almeno una settimana 100 g di fiori e foglie fresche e 100 g di fiori e foglie essiccati in un litro di acqua.
- **Macerato e infuso d'aglio** Potrebbe funzionare come antiparassitario biologico. L'infuso si prepara mettendo in infusione 75 g

d'aglio per 5 ore. Provate a utilizzarlo contro afidi e acari, potrebbe rivelarsi efficace. Il macerato si prepara invece mettendo 500 g di aglio tritato in 10 litri d'acqua, lasciato poi a macerare, appunto, per 24-48 ore. Se volete provarlo come fungicida, ricordatevi di distribuirlo durante i periodi più favorevoli all'insorgere di patologie (alternarsi di pioggia e sole).

- **Altri fertilizzanti naturali** La cenere vegetale, prodotto di scarto di camini e stufe, potrebbe essere utilizzata come fertilizzante gratuito e una buona barriera contro l'erba infestante. Provate a non buttare il latte scaduto o i residui del latte; potrebbero aiutare a risvegliare la vita microbica del terreno. Basta unire mezzo litro di latte con 4,5 litri di acqua e nebulizzare la mattina o la sera. Anche i fondi del caffè mischiati con l'acqua potrebbero essere utilizzati come fertilizzanti.

Parola d'ordine: riuso

Grandi bottiglie di plastica dalle quali tagliare una finestrella per trasformarle in piccole fioriere per le vostre piantine. Contenitori in Tetra Pack da utilizzare per conservare i semi o contenitori per le

uova in cartone biodegradabile da utilizzare per piantare o seminare... quando si mette in moto l'arte del recupero, le possibilità di risparmiare sono infinite.





GLI ORTAGGI

Il termine ortaggi racchiude tutto ciò che l'orto offre di commestibile: le verdure, le insalate, i legumi e i tuberi. Cucinati in un'infinità di modi, sono un toccasana per la nostra salute.

LE TIPOLOGIE

Il gruppo degli ortaggi racchiude diverse tipologie di vegetali che possono essere prodotti nell'orto. Le numerose varietà, tutte fonte di vitamine e di benessere, derivano da specie selvatiche che i nostri antenati raccoglievano nei campi. Di seguito elenchiamo le tipologie più diffuse.

- **Ortaggi da frutto** Sono gli ortaggi che hanno il frutto come parte commestibile. Quelli più conosciuti appartengono alla famiglia delle *Solanaceae* come i pomodori, le melanzane o i peperoni e alla famiglia delle *Cucurbitaceae* come il cetriolo, la zucca e la zuccina. Sono piante che hanno bisogno di sole e di calore e di un suolo ricco. I frutti sono generalmente molto gustosi, colorati e ricchi di vitamine e fibre.
- **Ortaggi da fiore** In questo caso la parte commestibile sono i fiori. Fanno parte di questa categoria gli ortaggi appartenenti alla famiglia delle *Brassicaceae* o *Cruciferae* come i cavoli, tra cui il cavolfiore, il broccolo e le cime di rapa. Hanno bisogno di un terreno fertilizzato e di essere ben innaffiate durante i periodi di secca. Sono ricchi di vitamine, fibre, calcio e antiossidanti.



- **Ortaggi a foglia** Le parti commestibili, utilizzate in cucina, sono appunto le foglie. Rientrano in questa tipologia molte verdure, tra cui spiccano le insalate (della famiglia delle *Compositae*), le verdure da consumare crude, ma anche le biette da costa o gli spinaci (della famiglia delle *Chenopodiaceae*). Piantando in modo accurato e moltiplicando le varietà, è possibile raccogliervi durante tutto l'anno.
- **Ortaggi da fusto** In questo caso, si consuma il fusto dell'ortaggio, quindi la parte portante delle piante. In alcuni casi può anche essere piccolissimo, quando si suddivide in rami. La funzione principale è quella di trasportare acqua e sali minerali dal terreno verso le foglie. Fanno parte di questa categoria il sedano, il finocchio e gli asparagi.
- **Ortaggi da seme** Sono le *Leguminosae*, come lenticchie, piselli, fagioli, fave. I legumi producono un frutto, il baccello, che custodisce i semi. Il seme è ricco di amido e proteine che costituiscono un nutrimento per la nuova pianta. Apprezzano un terreno ricco e fertile, le loro radici non si adattano a un suolo troppo freddo e umido. Le loro proprietà sono rinomate: fibre, proteine, ferro e magnesio solo per citarne alcune.
- **Ortaggi da radice** Sono gli ortaggi la cui parte commestibile è la radice, spesso di dimensioni maggiori rispetto la pianta. Contengono grandi quantità di minerali, vitamine e antiossidanti. Non amano la presenza di erbe infestanti nel terreno, che devono essere tenute a bada con la pacciamatura. Preferiscono un suolo umido, profondo e ben drenato. Fanno parte ortaggi provenienti da più famiglie, come la carota, la barbabietola, il ravanello.
- **Tuberi** Tra i tuberi più famosi ci sono la patata o il topinambur. Si trovano sottoterra come gli ortaggi da radice. La differenza è che il tubero fa parte del fusto dell'ortaggio e ha lo scopo di accumulare sostanze come amido e acqua, così che la pianta possa sopravvivere nei periodi invernali.
- **Ortaggi a bulbo** Si tratta di coltivazioni che si distinguono per la presenza di un bulbo, che svolge una funzione di riserva per la pianta, raccogliendo sostanze nutritive nel terreno anche quando il clima è secco o particolarmente freddo. Facili da coltivare e particolarmente economici, si trovano spesso in molti orti. In questo caso la famiglia di appartenenza è quella della *Alliacee* e ne fanno parte l'aglio, la cipolla, lo scalogno, il porro.

Classificazione

Le piante dell'orto vengono classificate in base alla famiglia botanica di appartenenza. Le piante della stessa famiglia hanno in genere le stesse esigenze (clima, irrigazione, concimazione) e conoscerne l'appartenenza aiuta in fase di consociazione e rotazione per non impoverire il terreno. La specie è il più piccolo gruppo di piante distinguibile per una serie di caratteristiche comuni. È composta da individui fertili con caratteristiche

trasmissibili per ereditarietà. Le specie affini sono riunite in generi, che a loro volta fanno parte di famiglie. Due specie provenienti da famiglie differenti danno origine a un ibrido, che ha lo scopo di creare varietà più resistenti. Infine, con *cultivar* si intendono varietà coltivate tramite innesti o talee (cioè parti vegetative di una pianta ripiantate), ritenute un miglioramento e replicabili tramite semina o trapianto.

GLI ORTAGGI PERENNI

All'interno della grande famiglia degli ortaggi, alcuni sono caratterizzati dal fatto di essere perenni, con il vantaggio che, una volta piantati, crescono da soli durante gli anni, senza grande manutenzione da parte vostra. Alcune delle varietà che elencheremo di seguito, quelle più comuni, saranno trattate con una scheda a loro dedicata che troverete di seguito nel capitolo.

Altre, che sono meno conosciute, possono essere utili se piantate nell'orto perché possono essere raccolte durante i periodi di attesa, oltre che avere ortaggi da gustare più difficili da trovare in commercio.

- **Asparago verde** Come vedrete nella scheda dedicata a [pagina 69](#), l'asparago verde non è difficile da coltivare ma richiede solo un po' di pazienza. Dopo aver atteso tre anni, gli asparagi si raccolgono ogni anno per dieci settimane. L'importante è fare un buon lavoro i primi tempi: bagnare il terreno, togliere le erbe infestanti e fertilizzare se necessario.
- **Carciofo** Anche in questo caso abbiamo deciso di dedicargli una scheda a [pagina 72](#). Trova spesso spazio negli orti, viene piantato soprattutto in primavera e raggiunge grandi altezze. Una volta ben piantato, può sopportare anche periodi di siccità oltre che riprodursi per molti anni.
- **Cavolo marino** Varietà di cavolo perenne, il cavolo marino è originario di zone di mare di cui si consuma il gambo ma anche le giovani foglie. Si coltiva anche a scopo ornamentale, per i suoi

fiori bianchi. Si semina in primavera e predilige un'esposizione al sole leggermente ombreggiata e un suolo leggero e ben drenato, non acido. Bisogna solo aver pazienza tre anni per procedere con il primo raccolto.

- **Levistico** Il levistico è una pianta perenne caratterizzata da alte foglie, simili a quelle del sedano. Ha un gusto piuttosto forte e va quindi consumato con parsimonia. Apprezza un suolo ricco di humus e fresco, ma si adatta abbastanza facilmente a qualsiasi terreno. È importante contenerlo in modo che non si sviluppi troppo e non sovrasti le altre coltivazioni.
- **Acetosa** L'acetosa è una cugina dello spinacio, dal gusto particolare, più amara e più acida. Ha la particolarità di resistere bene al freddo. Ama i terreni ricchi, sia all'ombra che al sole. Le sue foglie si raccolgono quasi tutto l'anno, quando raggiungono i 10 cm di lunghezza, per essere consumate crude o cotte. Zappate intorno alle sue radici in modo da eliminare le erbe infestanti e fate attenzione a contenerlo.
- **Porraccio** È il "nonno" del porro. Cresce in autunno e in inverno (si raccoglie da settembre a aprile) e ha bisogno di un terreno ricco, ben drenato, meglio se al sole. È una pianta utilizzata principalmente come aromatizzante, per condire brodi o minestre. La pianta, come l'aglio, è ritenuta buona per migliorare le funzioni intestinali, ridurre la pressione, liberare le vie respiratorie e prevenire i malanni.
- **Rucola perenne** Da non confondere con la varietà annuale. La varietà perenne ha un sapore deciso e foglie dentellate; apprezza un suolo umido, fertile e ben lavorato. Si coltiva praticamente tutto l'anno. Meglio seminarla in cassetta, poi ripiantarla e successivamente trapiantarla. Pacciamare serve a tenere lontano il suo più grande nemico, una pulce che perfora le sue foglie.
- **Topinambur** Le piante di topinambur assomigliano ai girasoli, con grandi fiori gialli (vedi la scheda dedicata a [pagina 97](#)). Negli ultimi anni si sta utilizzando sempre più in cucina e, essendo piuttosto caro da acquistare, è sempre più coltivato negli orti privati. Anche se sono molto belli, evitate che crescano troppi fiori, perché si sviluppano a spesa degli ortaggi. Meglio delimitare la zona dove vengono coltivati, in quanto la pianta è infestante. Non ha bisogno di cure particolari e non teme malattie. Si raccolgono scavando i tuberi da sotto il fusto della pianta.



AGLIO

Proprietà

L'aglio è una pianta che non necessita di particolari cure ed è adatta ad essere coltivata anche in vaso o sul balcone. In inverno, gli spicchi, in gruppetti da cinque a sette, si conservano seccandoli al sole e tenendoli lontano dal freddo. È possibile conservare l'aglio anche nell'olio di oliva, con un pizzico di dragoncello o coriandolo per dare sapore. Ricco di antiossidanti, l'aglio possiede molte virtù, in particolare è un ottimo cardioprotettore. Si sposa perfettamente con pietanze salate, crude e cotte, accompagnandosi bene con le altre erbe aromatiche. Si può consumare anche molto giovane, quando assomiglia ancora a un porro.

-  Carote, fragole e patate
-  Cipolle
-  Marciume bianco, mosca dell'aglio
-  Sole

Come e quando si coltiva

Si adatta a tutti i tipi di suolo, a condizione che sia leggero, drenato e non sabbioso. In caso di terreno pesante, meglio posizionarlo su dei piccoli dossi, per facilitare il fluire dell'acqua. Piantate solo i bulbi più grandi, con la punta rivolta verso l'alto, a 3 cm di profondità e lasciando 10 cm di distanza. I bulbi di aglio bianco si seminano a febbraio-marzo, la varietà rosa in ottobre-novembre.

Attenzione a...

- La **pacciamatura** è utile per prevenire le erbacce. Altrimenti, tenete conto di strapparle di tanto in tanto.
- L'aglio non ha bisogno di molta **acqua**, se non in periodi particolarmente siccitosi.
- Non eccedere con il **concime**, per evitare la rottura dei bulbi.

UN CONSIGLIO

Non piantare l'aglio per due anni di fila nello stesso posto o con verdure della stessa famiglia (come cipolla, porro o scalogno) in modo da non esaurire il terreno di sostanze nutritive.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
												
												
												

ASPARAGO

Proprietà

Gli asparagi sono piante originarie dell'Asia ma che vengono coltivate in tutta Europa. Preferiscono ambienti con temperature calde e asciutte e non amano i terreni umidi, che potrebbero causare marciumi radicali. È una pianta che può durare molti anni e per questo motivo è meglio dedicarle un terreno a parte; lasciando che fiorisca e disperda i semi, la coltivazione diventerà perenne. Se ne conoscono molte varietà, come l'asparago bianco di Verona o l'asparago nobile, l'asparago rosa di Mezzago e l'asparago violetto di Albenga. Gli asparagi contengono vitamine e sali minerali, possiedono proprietà antiossidanti e proteggono i capillari.



Come e quando si coltiva

Quando si coltivano gli asparagi, si preferisce partire dalle "zampe", cioè le radici, in quanto i semi ci impiegano ben 3 anni prima di produrre asparagi. Se non si raccolgono i turioni (cioè l'asparago), questi possono crescere fino a un metro e mezzo di altezza, diventando duri e amari. La raccolta deve avvenire quando i turioni sono lunghi dai 10 ai 30 cm.

Attenzione a...

- La **distanza** tra le piante deve essere di 30-40 cm.
- La **raccolta** avviene ogni 3 anni se vengono piantati i semi, 2 anni per i rizomi (cioè le parti che crescono dal seme e da cui spuntano gli asparagi).
- Non è una pianta da **balcone**, a causa della scarsa resa.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
			■	■								
			■	■								



Radicchio, insalate e spinaci



Ruggine, malattie fungine, mosca dell'asparago



Sole

UN CONSIGLIO

L'imbiancamento (che origina la varietà di asparago bianco) consiste nel coprire i germogli con foglie leggere, limitando la fotosintesi e mantenendoli bianchi e morbidi.



BARBABIETOLA

Proprietà

La barbabietola è un ortaggio che può essere consumato tutto l'anno e conservato in cantina. Lo si può raccogliere quando è ancora giovane oppure far crescere di volume. Si consumano sia le foglie che le radici. Ha moltissimi benefici per la salute: è una pianta ricca di fibre, vitamine, minerali e antiossidanti. Le sue foglie, in particolare, contengono molta vitamina A. Se consumata lo stesso giorno del raccolto, in cucina è particolarmente buona: la si può grigliare oppure consumare cruda, grattugiata o affettata e condita con olio, sale e pepe o con aceto e limone. Si presta molto anche ad essere utilizzata nei risotti abbinata a gorgonzola e taleggio.



Coriandolo, pastinaca, sedano, cavolo, lattuga e cipolla



Asparagi, fagioli, porri, pomodori



Coleotteri, afidi, oidio



Sole

Come e quando si coltiva

La barbabietola preferisce un terreno lavorato in profondità, con una buona percentuale di sabbia e che abbia capacità idrica. Non sono adatti terreni acidi o soggetti a ristagni d'acqua. Acquistate in piccoli vasi, le barbabietole si piantano durante la primavera; si seminano non troppo presto in file distanti 30-40 cm tra loro, anche in serra o sotto un tunnel di plastica.

Attenzione a...

- La barbabietola non ha bisogno di molta **acqua**, tuttavia se il suolo è umido rimane più morbida.
- Meglio **concimare** e arricchire il terreno prima di coltivare.
- Tenete pulita la coltivazione dalle erbacce o pacciamate intorno alle piantine, in modo da mantenere l'**umidità** del terreno.

UN CONSIGLIO

Conservate le barbabietole all'interno di cassette coperte di sabbia inumidita, in cantine e luoghi freschi.

📅	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
🌱			▨	▨	▨							
✂️								▨	▨	▨	▨	▨

BIETOLA

Proprietà

La bietola fa parte della stessa famiglia della barbabietola; è una coltivazione molto versatile, che si raccoglie fino all'autunno, oltre che in inverno, in molte zone temperate del mondo.

Il gambo può essere di diversi colori (bianco, verde, rosso, giallo o arancione) e le varietà più colorate possono essere utilizzate come elemento decorativo nelle aiuole o sui balconi. Contiene poche calorie ed è ricca di fibre e vitamine, oltre che di antiossidanti e di sali minerali. Si consumano foglie e gambi, generalmente cotti. Le foglie esterne, che sono normalmente di colore verde brillante, contengono la maggior quantità di vitamina.



Come e quando si coltiva

Avrete bisogno di un terreno ricco, non appena concimato, e arato profondamente. Seminate nel periodo primaverile: potete farlo in file, lasciando spazi di 40 cm tra le piantine, oppure in piccoli buchi (un buchetto deve avere tre o quattro semi). Se decidete di seminare prima delle gelate invernali, cominciate sotto una copertura e poi trapiantate le piantine all'esterno.

Attenzione a...

- **Pacciamare** (formando uno strato spesso) in estate preserva l'umidità e in inverno protegge le radici.
- **Innaffiate** spesso, in modo che la bietola non cresca fibrosa.
- Bagnate il terreno in autunno o a inizio primavera, evitando un **concime** troppo acido.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D



Sedano, fagioli, cipolla, lattuga



Carote, pomodori, asparagi



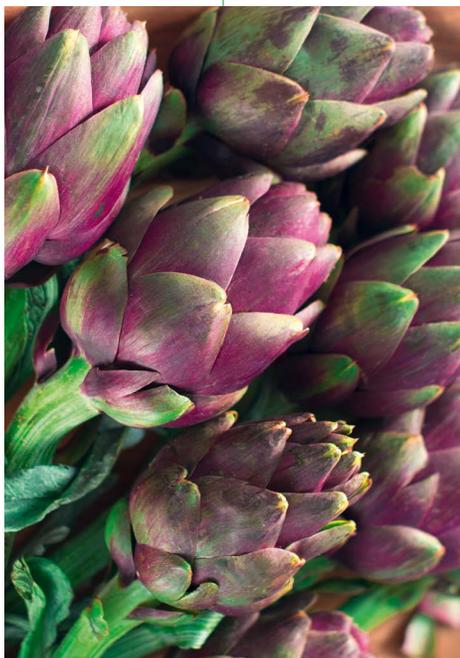
Muffa, oidio, pulce di terra



Sole/Mezz'ombra

UN CONSIGLIO

Quando trapiantate le piantine, lasciate scoperto il colletto, per non arrestare la crescita.



CARCIOFO

Proprietà

Il carciofo è un ortaggio dai tanti vantaggi, sia in cucina che per il corpo; è gustoso e ricco di fibre, oltre a contenere una buona quantità di calcio, fosforo, magnesio, ferro e potassio. È inoltre particolarmente apprezzato per le sue caratteristiche disintossicanti. Si presenta con un fusto lungo, dritto e robusto, con grandi foglie verdi che hanno la peculiarità di essere piuttosto spinose. Preferisce un clima umido ma piuttosto mite e resiste a temperature basse, addirittura intorno agli 0 °C. Coltivato un po' dappertutto in Italia, il carciofo si sta diffondendo anche su terrazzi e balconi. Si consuma crudo, nelle insalate, ma anche farcito o fritto.



Insalate, pomodori



Oidio, marciumi del colletto



Sole

Come e quando si coltiva

I carciofi hanno bisogno di molta acqua; è una coltivazione che andrebbe nutrita con concimi ricchi di potassio. Il trapianto dei carducci o polloni (cioè rami che crescono alla base della pianta) in buche profonde 20-30 cm e larghe altrettanto assicura i risultati migliori. L'importante è mantenere 20 cm di terriccio sopra.

Attenzione a...

- I **carducci** da piantare devono essere già provvisti di radici e almeno 4 foglie.
- **Piantate** i carducci in serra prima delle gelate e trapiantateli dopo l'ultima gelata primaverile, quando la temperatura è stabile.
- La **raccolta** ha inizio a ottobre per la coltura precoce, si conclude a giugno quella tardiva.

UN CONSIGLIO

Fate fiorire qualche carciofo sul balcone: potrete ammirare i suoi bellissimo fiori viola, che raramente si vedono in giro.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
			█	█					█	█		
	█	█	█	█	█					█	█	█

CAROTA

Proprietà

La carota ha un gusto e un sapore universale, è un ortaggio estremamente versatile e buono sia se coltivato nell'orto sia su un balcone, in vaso. Di forme e dimensioni diverse, è ricco di vitamine A,B,E e K oltre che di minerali. È un ottimo integratore per la vista oltre che essere in grado di esercitare un'azione regolatrice sul transito intestinale. Si può mangiare in tantissimi modi diversi: cotto o crudo, al naturale o abbinato a qualche salsa, lavorato come zuppa, durante un aperitivo, come verdura di accompagnamento a un secondo piatto, come estratto o anche come dessert. Si può coltivare e raccogliere durante tutto l'anno, perché ne esistono di precoci, semiprecoci e tardivi.



Come e quando si coltiva

Individuate la zona più adatta alle vostre piantine; nonostante siano ortaggi facili da coltivare, alcuni inconvenienti ne compromettono lo sviluppo. I semi sono piccoli; per non seminare troppo vicino, si possono mescolare alla sabbia o seminare a spaglio. Quando le prime foglie raggiungono i 3 cm di altezza, si può procedere al diradamento.

Attenzione a...

- Coltivate delle carote sul **balcone** in un vaso molto profondo in modo che le radici possano trovare il giusto spazio.
- Evitate l'utilizzo di un **concime** troppo acido ma un compost maturo e ricco di potassio.
- La **pacciamatura** è raccomandata per limitare le erbe infestanti e l'evaporazione dell'acqua.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
												
												



Lattuga, cipolle, porri, piselli, ravanelli, pomodori e la maggior parte delle erbe aromatiche



Barbabietola rossa



Mosca della carota



Sole/Mezz'ombra

UN CONSIGLIO

Meglio non abbondare con l'acqua; spesso, per la carota, è sufficiente l'acqua piovana.



CAVOLFIORI E BROCCOLI

Proprietà

Cavolfiori e broccoli fanno parte delle molte varietà del cavolo, che comprendono, inoltre, i cavolini di Bruxelles (dalla forma di piccola palla), i cavoli da foglia o neri (con foglie allungate o bollose), i broccoletti, il cavolo cappuccio (dalla particolare forma a palla, di cui trovate la scheda alla pagina seguente), la verza (di cui parleremo a [pagina 76](#)) e la cima di rapa (con foglie abbondanti e piccole infiorescenze). Sono ortaggi ricchi di vitamine (A, B1, B9 e C), oltre che di antiossidanti e di fibre. La semina di questi ortaggi avviene dal mese di gennaio (per i cavoli estivi) a settembre (per la varietà primaverile). La raccolta inizia dopo circa 75 giorni.



Fiori profumati, erbe aromatiche, zucca, barbabietola rossa, lattuga, fagioli, sedano, pomodoro, patate



Aglia, finocchio, fragole, porri, ravanelli, scarola, cipolla



Ernia del cavolo, afidi



Sole

UN CONSIGLIO

Consumate il cavolo crudo: oltre a evitare l'odore sgradevole di zolfo, sarà più digeribile e manterrà intatte le sue proprietà.

Come e quando si coltiva

Il cavolo si pianta in un suolo profondo, umido e ricco di nutrimenti. Ricordatevi di ricoprire il terreno con una rete che metta al riparo la coltivazione da bruchi, piccioni o altri uccelli. Ricoprire con della pacciamatura è un'ottima soluzione perché teme molto le gelate e permette di mantenere umidità del terreno.

Attenzione a...

- Sul **balcone** meglio orientarsi su varietà di cavolo come cavolfiori o cavolini di Bruxelles, più ornamentali.
- In estate, il cavolfiore ha bisogno spesso di **acqua**. Bagnatelo regolarmente ma poco per volta, e non sulle foglie.
- Il cavolfiore apprezza molto un **concime** azotato e l'apporto di fertilizzanti.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D

CAVOLO CAPPUCCIO

Proprietà

La scelta di coltivare questa varietà di cavolo deve corrispondere a temperature adatte, in quanto il cavolo cappuccio soffre sotto i 10 °C, nonostante abbia una buona resistenza. Meglio, quindi, evitare zone molto fredde o seggette a gelate. Le sue foglie sono concave e lisce, che racchiudono quelle interne dando la forma, appunto, di un cappuccio. Le varietà più utilizzate in cucina sono il cavolo cappuccio bianco e quello rosso o viola. In particolare, con il cavolo cappuccio si possono fare ottime zuppe e minestre ma è buono anche crudo, in insalata. Molto nutriente, è ricco di ferro, fibre, calcio e vitamine. In particolare, la cottura a vapore mantiene inalterate le sue qualità.



Come e quando si coltiva

Meglio seminare il cavolo cappuccio in un semenzaio, anche a spaglio, per poi trapiantare successivamente, quando le piantine hanno raggiunto i 15 cm (mentre si procede al diradamento quando hanno raggiunto i 10 cm). La raccolta avviene dopo 100 giorni a scalare per circa 30 giorni.

Attenzione a...

- **Pacciamate** per mantenere costante la temperatura del terreno, perché il cavolo cappuccio è una pianta che non ha un'alta resistenza al freddo e alle gelate.
- **Anaffiate** regolarmente durante la crescita.
- Meglio **fertilizzare** prima di coltivare con concimi che contengono potassio e azoto.

📅	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
🌱				▨	▨	▨	▨	▨	▨			
✂️	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨



Lattuga e spinaci



Ernia del cavolo, afidi



Sole

UN CONSIGLIO

Per preparare i crauti: tagliate il cavolo a listarelle, mettetelo in una pirofila coperta da carta da forno e riposta al buio per un mese. Durante questo periodo, il cavolo subirà una lenta fermentazione.



CAVOLO VERZA

Proprietà

Il cavolo, come abbiamo già visto nella scheda a [pagina 74](#), ha molti aspetti, tra cui il cavolo verza. I cavoli contengono fibra, sali minerali (calcio, ferro, fosforo e molto potassio), vitamine e antiossidanti. La verza si consuma cruda in insalata oppure può essere lessata o saltata in padella. Caratterizza molti piatti invernali, asciutti o in brodo, spesso accompagnati da carne di maiale. Tra le varietà ci sono: il Cavolo di Piacenza, invernale, tondo, con foglie violacee; Il Quarantino di Asti, precocissimo, verde scuro; il testa di ferro, invernale, verde chiaro, la Verza o Cavolo di Milano, di grosse dimensioni e con foglie grinzose e il Violaceo di Verona, invernale.



Fiori profumati, erbe aromatiche, zucca, barbabietola rossa, lattuga, fagioli, sedano, pomodoro, patate



Aglio, finocchio, fragole, porri, ravanelli, scarola, cipolla



Ernia del cavolo, afidi



Sole

Come e quando si coltiva

Innanzitutto è bene tenere in considerazione quale *cultivar* abbiamo a disposizione, se a crescita veloce o tardiva, in modo da preparare il terreno. Meglio iniziare nelle seminiere, per poi trapiantare successivamente. La verza si conserva per 3 o 4 giorni a una temperatura di circa 2 °C, con un'umidità relativa dell'80-90%. Controllate le foglie: devono essere compatte, sode e di un certo peso.

Attenzione a...

- **Pacciamate** perché è una pianta che teme molto le gelate.
- Ricordatevi di **irrigare** regolarmente il terreno perché il cavolo necessita sempre di un buon apporto di acqua.
- Si può allungare la **conservazione** fino a 5 mesi se poste in cassette di legno alla temperatura di 0 °C esatti.

UN CONSIGLIO

Per mantenere le foglie più tenere, si può procedere alla legatura gli ultimi 10-15 giorni prima della raccolta.

📅	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
🌱				▨	▨	▨	▨	▨	▨			
✂️		▨	▨	▨	▨	▨	▨					

CETRIOLO

Proprietà

Il cetriolo è uno dei principali componenti delle insalate estive. Ricco di acqua e poco calorico, è un ortaggio molto dissetante. Contiene una buona quantità di vitamine A e C e di sali minerali e ha capacità diuretiche, anche se potrebbe essere difficile da digerire. Consumato con la sua buccia è ricco di antiossidanti. Raccolto di piccole dimensioni, può diventare un ottimo sottaceto. Sono principalmente divisi in tre varietà: l'olandese, con cetrioli fino ai 40 cm di colore verde scuro, i più diffusi in Italia, l'americano, che produce un frutto più corto, fino ai 25 cm, oppure il parigino, che produce cetrioli di massimo 10 cm utilizzati soprattutto per le conserve.



Come e quando si coltiva

Per la semina dei cetrioli è bene individuare un luogo soleggiato e a riparo dal vento, evitando di seminare quando fa freddo, quindi prima di marzo. Il terreno deve essere preparato con un compost molto ricco e deve essere umifero e ben drenato. Raccogliete regolarmente, in modo da non fermare la produzione. In caso di attacco di lumache, coprite il terreno circostante di cenere.

Attenzione a...

- **Pacciamate** bene intorno alla pianta per preservare l'umidità del suolo e evitate che i frutti marciscano al contatto con il terreno.
- **Innaffiate** bene i cetrioli, senza inumidire le foglie.
- Il cetriolo ha bisogno di molto **concime**; ricordatevi quindi di migliorare il terreno con preparati bio, come il macerato d'ortica.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
					///	///	///	///				
							///	///	///			



Basilico, erba cipollina, coriandolo, origano, sedano, cavolo, lattuga, mais, piselli, nasturzio, ravanello



Patate e pomodori



Oidio, afidi, muffa e lumache



Sole

UN CONSIGLIO

Se non avete molto spazio, dal momento che il cetriolo è una pianta che si sviluppa anche verticalmente, potete installare dei graticci su cui farlo arrampicare.



CICORIA

Proprietà

La cicoria è un'insalata che resiste bene anche al freddo, tanto che si raccoglie dalla fine dell'estate fino ad inverno inoltrato. Esistono moltissime tipologie di cicoria coltivate in Italia, come l'indivia, anche riccia, la scarola, la cicoria rossa o quella bionda da taglio. Tutte resistono al gelo, che ne migliora anche il sapore. Cresce un po' dappertutto, ma cresce più lentamente delle insalate classiche. La cicoria è ricca di fibra, di sali minerali e di vitamine A, C e E. Della cicoria si usano sia le radici (per decotto o infusi) che le foglie da gustare in insalata. La caratteristica di questa verdura è il gusto amarognolo, un po' particolare, che non piace a tutti.



Spinaci, rucola



Asparagi, cavolo, rapa



Afidi e lumache



Sole

Come e quando si coltiva

Si adatta a tutti i tipi di suolo, ma apprezza particolarmente una terra ricca di sostanze nutritive, costantemente umida e coperta con pacciamatura, che limiti il più possibile la carenza idrica. Seminate a spaglio o a file, ricoprite di terra e bagnate. Ricordatevi che la crescita della cicoria richiede almeno 6 ore quotidiane di sole.

Attenzione a...

- La cicoria ama un suolo ricco; potete aggiungere del **concime** come il potassio o, se notate un ingiallimento fogliare, dell'azoto.
- Economizzate lo spazio e l'utilizzo di acqua piantando in **consociazione** i cavolfiori, visto che hanno gli stessi bisogni.
- La cicoria si può coltivare facilmente anche sul **balcone**, utilizzando cassette o vasi anche non molto profondi.

UN CONSIGLIO

Per rendere la cicoria più tenera, 15 giorni prima della raccolta mettetela sotto una campana di vetro. Fate dei fori per il drenaggio dell'acqua o la circolazione dell'aria.

📅	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
🌱					▨	▨	▨	▨				
✂️								▨	▨	▨	▨	▨

CIPOLLA

Proprietà

La cipolla cresce meglio nelle zone collinari, con un clima temperato e un'esposizione fresca e soleggiata. È molto facile da coltivare: non ha nessuna esigenza in fatto di suolo, acqua o fertilizzanti ed è semplice da piantare. Una volta raccolta e controllata che sia ben asciutta, la cipolla può essere facilmente conservata in cassette non poste in luoghi freddi. Ha un alto contenuto di fosforo, potassio e calcio, decongestiona le vie aeree e riduce il rischio delle malattie cardiovascolari. Può essere usata come condimento o come accompagnamento, con la carne, come zuppa, come salsa o come ripieno. Nella cucina italiana è un alimento che si trova molto frequentemente.



Come e quando si coltiva

Piantare la cipolla è più facile che seminarla. La semina è consigliata solo per climi molto freddi, perché spesso in semenzaio le piante crescono male e nel trapianto si rovinano. Piantate i bulbi, con le radici verso il basso e la punta coperta di almeno 1 cm di terra. Raccogliete quando i gambi diventano gialli e si sdraiano. I cipollotti vanno invece raccolti dopo circa 80 giorni.

Attenzione a...

- La **pacciamatura** non è consigliata, perché potrebbe far marcire i bulbi.
- **Annaffiate** regolarmente ma non troppo, anche in questo caso per non andare incontro a marciumi.
- Non è necessario **fertilizzare** il terreno.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
		■	■	■								
					■	■	■	■	■	■	■	■



Fragole, lattuga, carote, barbabietola, pomodori, pastinaca



Fagioli, piselli, cavolo, patate



Mosca della cipolla



Sole

UN CONSIGLIO

Per conservare le cipolle (solo quelle estive) raccogliete i bulbi attaccati agli steli e essicateli per 10 giorni; a questo punto appendeteli, annodando gli steli a treccia.



FAGIOLI E FAGIOLINI

Proprietà

Facili da coltivare, fagioli e fagiolini sono una coltivazione ideale per chi è alle prime armi. I fagiolini, in particolare, sono ideali anche per la coltivazione in vaso. La produzione è piuttosto abbondante tanto che possono essere consumati freschi per lungo tempo. Sono dei buoni fertilizzanti, per questo è utile lasciare le radici nel suolo dopo la loro raccolta. I fagiolini sono ricchi di fibre, di sali minerali e di vitamine. I fagioli contengono molta vitamina B e hanno un valore nutritivo molto alto, dato principalmente da una ricca quantità di carboidrati e proteine. Tutti i fagioli contengono molta fibra, in particolare quelli neri. Di solito vengono cucinati al vapore o bolliti.



Mais, zucca, melanzana, carota, spinaci, lattuga, piselli



Aglio, scalogno, cipolla, finocchio, pomodoro, barbabietola



Antracnosi



Sole

Come e quando si coltiva

I fagiolini hanno bisogno di sole e calore, ma apprezzano un luogo fresco e un suolo fertile. Aspettate la fine di tutte le gelate prima di piantarli nel terreno. Per i fagioli rampicanti è meglio prevedere dei graticci. Si semina solitamente a file o in buche (mettendo 3 o 4 semi per buca); si raccoglie quando il baccello si assottiglia e inizia a ingiallirsi. Se si vogliono conservare per l'inverno, va fatto seccare.

Attenzione a...

- È sconsigliata la **semina** in semenzaio e il trapianto per non rovinare le piantine.
- Sul **balcone** coltivate i fagiolini nani o le varietà rampicanti.
- È sconsigliato **fertilizzare** il terreno, perché sono già ricchi di proprietà nutritive.

UN CONSIGLIO

Raccogliete con frequenza, in modo da stimolare la riproduzione. Raccogliere tutti i fagiolini nello stesso momento rallenta la produzione.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
				///	///	///	///	///	///			
						///	///	///	///			

FINOCCHI

Proprietà

Associati più che altro a paesi caldi, i finocchi si coltivano anche nei nostri giardini. Una volta arrivati a maturità, si possono coltivare in cassette coperte di sabbia. Sono molto interessanti dal punto di vista nutrizionale; i finocchi sono ricchi di vitamine (A, B9, C ecc.), di sali minerali (per esempio il magnesio e il calcio) e di ferro. In generale, a piacere è il gusto e la consistenza che può essere morbida o croccante, a seconda se si consuma crudo o cotto.

I finocchi si adattano perfettamente al pesce e ai frutti di mare; si mangia non solo il bulbo ma anche le foglie, dal sapore d'aneto (per aromatizzare le zuppe), e i semi (per esempio nelle insalate).



Come e quando si coltiva

Cercate un luogo soleggiato, con un terreno soffice, ben nutrito e con una buona capacità idrica. Seminate a inizio anno se siete in sud Italia, altrimenti attendete l'estate. Raccogliete dopo 100 giorni. Possono essere consumati sia i germogli (che risultano molto saporiti) oppure potete portare le piantine a maturazione, senza far diventare i finocchi eccessivamente grandi così da mantenerli teneri.

Attenzione a...

- La **pacciamatura** serve per mantenere la terra fresca ed evitare di dover zappare.
- **Annaffiate** regolarmente perché il finocchio ha bisogno di acqua per restare tenero e non produrre filamenti difficili da digerire.
- **Fertilizzate** il terreno con humus o letame.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
	█	█					█	█	█			
	█	█				█	█					



Sedano, porri, rapa, cetrioli, insalata



Cavolo, coriandolo, fagiolo, pomodoro, scalogno, zucca



Afidi



Sole

UN CONSIGLIO

Per favorire l'imbianchimento del finocchio, rinalzatelo spesso (cioè coprite di terra le sue radici), lasciando fuori le barbe: lo otterrete più dolce e tenero.



FUNGHI CHAMPIGNON

Proprietà

I funghi champignon sono coltivati soprattutto in casa, più che in giardino, in quanto necessitano di un ambiente non troppo luminoso. Si può sfruttare un sottoscala, o un garage, che abbia una temperatura che non superi i 18 °C. I funghi sono alimenti poco calorici, ricchi di minerali come il fosforo e il potassio. Sono utili per il sistema immunitario e per il sistema cardiovascolare. In particolare, i funghi champignon si prestano a tantissime preparazioni culinarie: in padella, sono ottimi come contorni in abbinamento alle patate ma anche nella pasta. Possono essere consumati anche crudi come carpaccio; in questo caso la condizione è che i funghi siano freschissimi.



Muffa



Ombra

Come e quando si coltiva

Per iniziare una coltivazione di funghi champignon è necessario avere un substrato produttivo, cioè uno strato su cui il micelio (cioè l'insieme di cellule sulle quali si basa la crescita vegetativa del fungo) si svilupperà. Esistono in commercio kit per la coltivazione che provvedono già la terra pronta. L'autunno è la stagione migliore per iniziare a coltivare.

Attenzione a...

- Per ogni chilogrammo di funghi calcolate circa un litro d'**acqua**.
- Se volete provare a piantarli in **giardino**, selezionate una zona in ombra e riparata.
- Dopo 10-15 giorni **raccogliete** interamente i funghi, in modo da lasciare campo libero per la crescita successiva.

UN CONSIGLIO

Se i funghi sono cresciuti con un gambo troppo lungo e cappello poco sviluppato, vuol dire che il locale è troppo buio o troppo poco arieggiato.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D

LATTUGA

Proprietà

La lattuga è la tipologia di insalata dal gusto e sapore più delicato. Si suddivide principalmente in due tipologie: la lattuga cappuccio, dalla forma arrotondata, e la lattuga a costa lunga. Si coltiva facilmente, anche all'interno di vasi o dentro sacchi di terra. Seminando o trapiantando le piantine a file, si può coltivare tutto l'anno a condizione di proteggerla con una piccola serra o un tunnel trasparente quando si è a rischio gelo. L'insalata è una riserva di minerali, oligoelementi e fibre. Con un contenuto del 95% di acqua, è davvero poco calorica. Il più delle volte si consuma cruda, ma è possibile trovarla anche all'interno di zuppe.



Come e quando si coltiva

Seminare la lattuga offre grande varietà di scelta. Utilizzate un suolo che conserva l'umidità, ombreggiato nelle ore più calde. Seminate in maniera regolare e in piccole quantità, iniziando a marzo o aprile in seminiera. I lattughini da taglio sono pronti solo dopo 30 giorni e da quel momento, dopo ogni raccolta, segue una nuova ricrescita.

Attenzione a...

- La **pacciamatura** non è indispensabile ma serve per ritardare la crescita delle erbe infestanti.
- Coltivare la lattuga sul **balcone** è facile, soprattutto i lattughini da taglio, che crescono bene anche in piccoli vasi.
- **Fertilizzate** il terreno se non è particolarmente ricco perché le lattughe non amano un terreno troppo acido.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
			■	■	■	■	■	■	■	■		
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■



Tutto



Prezzemolo



Chiocchie e lumache



Sole

UN CONSIGLIO

Sbarrate la strada alle lumache, che amano in modo particolare la lattuga: utilizzate rimedi naturali, come piantine di lavanda o ghiaia.



MAIS

Proprietà

Il mais cresce molto facilmente, l'importante è che gli sia assicurato sole e umidità. Cresce abbondantemente e si adatta bene anche a orti di piccole dimensioni, donando un tocco di originalità alla vostra coltivazione. Raggiunge i 2 o 3 metri di altezza, tanto da poter diventare un elemento strutturale dell'orto, che delimita due zone. Ha molte qualità nutrizionali, dagli antiossidanti alle fibre, la vitamina B e la C, il magnesio ecc. Le pannocchie di mais possono essere bollite e poi abbinare al burro fuso, cotte in forno (anche al cartoccio) o grigliate: di solito il suo gusto zuccherino piace a tutti ma si esaurisce rapidamente dopo la raccolta. Meglio consumarlo subito.

 Cucurbitaceae, porri, fagioli, piselli

 Lumache

 Sole

Come e quando si coltiva

Il mais ha bisogno di una terra arata profondamente, ricca di nutrienti e leggera. Seminate quando la terra è stata ben riscaldata (almeno 10-12 °C) posizionando i semi a 2 cm di profondità e distanziandoli di 30 cm. Annaffiate bene, soprattutto durante il periodo di crescita. Se lo coltivate in piccole quantità, preferite la coltivazione in cassette. Raccogliete prima che le foglie ingialliscono.

Attenzione a...

- **Pacciamate** con i residui dell'erba tagliata, creando un sottile strato sopra il terreno.
- **Innaffiate** regolarmente durante i periodi di siccità.
- Pensate ad arricchire la terra con **fertilizzanti** naturali quando decidete di iniziare a piantare.

UN CONSIGLIO

Per ottimizzare lo spazio, abbinare il mais a una coltivazione bassa, come quella della zucca, che ha gli stessi bisogni.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
				///	///	///						
							///	///	///	///		

MELANZANA

Proprietà

Originaria dell'India, la melanzana è stata importata piccola e bianca in Italia. Oggi sono invece quelle di colore viola ad essere le più diffuse. Ortaggio che si consuma principalmente durante la stagione estiva, si posiziona senza problemi sui balconi, sui terrazzi e in tutti i tipi di orto familiari e di terreni. Dona colore all'orto grazie alla fantasia dei suoi colori: viola, viola tendente al nero, bianco, con striature viola ecc. Esiste anche in varietà nane. La melanzana è un ortaggio ricco di antiossidanti, potassio e vitamina B. Il contenuto di fibra aiuta a regolarizzare l'intestino. In cucina si può fare in tanti modi diversi: per esempio, in padella, al forno, gratinata o come lasagna.



Come e quando si coltiva

Come il pomodoro, le zucchine e i peperoni, anche la melanzana ha bisogno di una posizione soleggiata, luminosa e al riparo dal vento. Fate attenzione che la terra sia ricca di humus, umida e ben drenata. Se si utilizzano i semenzai, meglio trapiantare le piantine quando il terreno ha raggiunto una temperatura stabile, evitando gli sbalzi di temperatura. Ricordatevi di interrare il colletto durante il trapianto delle piantine.

Attenzione a...

- La **pacciamatura** ostacola la crescita delle erbe infestanti che entrerebbero in competizioni con le radici, poco profonde.
- Ricordatevi di dare **acqua** al terreno ogni 3 o 4 giorni, senza bagnare le foglie.
- **Fertilizzate** il terreno con il potassio ogni 15 giorni.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
		■	■									
								■	■			



Fagiolo, dragoncello, prezzemolo, pepe, piselli, pomodoro, timo



Patate, cipolle



Dorifora, muffa, oidio



Sole

UN CONSIGLIO

Raccogliete le melanzane quando non sono ancora troppo mature; le riconoscerete perché la pelle è lucida e sottile e la dimensione è ancora contenuta.



PASTINACA

Proprietà

La pastinaca è una pianta biennale; la sua forma è simile a quella della carota, con la differenza che le sue radici sono bianche, il sapore un po' meno zuccherino e la consistenza è carnosa. Piuttosto semplice da coltivare, ha necessità di un buon apporto idrico. In inverno si conserva bene nella sabbia, ma può rimanere anche nel terreno. Una volta giunta a maturità, infatti, ferma la crescita e può essere raccolta durante tutto l'inverno. Destinata ad essere cibo per gli animali, negli ultimi anni è stata riscoperta ed apprezzata per il suo sapore; può essere consumata cruda, come zuppa, in purea o gratinata. È ricca di vitamina B9, fibra, minerali e antiossidanti.

 Carota, cipolla, pomodoro, coriandolo

 Finocchio

 Mosca della carota

 Sole

Come e quando si coltiva

Preferite un terreno ben concimato, fresco e umido. Può andar bene anche un terreno sabbioso. Fate attenzione alla mosca della carota che potrebbe colpire le vostre coltivazioni, in particolare alle uova che vengono deposte nel terreno. Utilizzate preparati biologici per contrastarle. Infine, per vedere crescere le vostre piantine di pastinaca, pazientate, perché la loro crescita è lenta.

Attenzione a...

- **Pacciamate** soprattutto in inverno e se avete le piante di pastinaca piantate nel terreno.
- **Innaffiate** con regolarità, senza sommergere il terreno, soprattutto se il clima è molto caldo.
- Non richiede alcun **fertilizzante**.

UN CONSIGLIO

Estraetele delicatamente con una forca da giardino per poter entrare in profondità nel terreno.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
		█	█	█	█	█						
	█	█	█					█	█	█	█	█

PATATA

Proprietà

Le patate si possono coltivare ovunque; potrebbe andar bene una cassetta, un sacco, oppure anche tre pneumatici impilati e riempiti di terra. Ne esistono di varietà precoci, comuni o tardive, a pasta bianca o gialla; possono essere raccolte tutto l'anno e in tutte le situazioni. Coltivate in casa hanno un sapore decisamente diverso da quelle comprate al supermercato. Alimento di base per molte popolazioni, la patata è ricca di amido, minerali, vitamine B e C e di fibre se consumata con la pelle. Le patate si prestano a tantissime ricette: fritte, arrosto, in padella, al cartoccio con la buccia sono solo alcuni degli innumerevoli modi in cui si possono gustare a tavola.

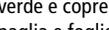


Come e quando si coltiva

La patata non si semina ma si pianta. Apprezza un suolo ricco, umido e con un compost ben maturo. Lasciate germogliare i tuberi prima della semina, quindi selezionate le patate sane e copritele con un po' di terriccio, senza pressare, con i germogli rivolti verso l'alto. Se si scoprono, rincalzatele immediatamente, per non esporle eccessivamente alla luce che le renderebbe verdi.

Attenzione a...

- La **raccolta** deve avvenire quando la parte superiore della patata si ingiallisce e sta per seccare.
- Di solito sono sufficienti le piogge ma è necessario **annaffiare** in caso di siccità.
- Potrebbero aiutare **nutrimenti** ricchi di fosforo e potassio.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
												
												



Aglio, cavolo, sedano, fagioli, pomodoro, pisello, zucca, coriandolo, nasturzio, calendula



Melanzana, cetriolo, cipolla, girasole, mais



Muffa



Sole

UN CONSIGLIO

Potete conservare le patate nel terreno, rimuovendo la parte verde e coprendole di paglia e foglie secche.



PEPERONE

Proprietà

Il peperone è un ortaggio molto utilizzato in cucina, soprattutto d'estate, che cresce senza difficoltà nell'orto ma anche in vaso, e sui terrazzi, preferendo un clima caldo che non scende sotto i 20 °C. I suoi colori, verde, giallo, arancione e rosso, a seconda delle varietà, sono molto belli da vedere nell'orto. Il peperone rosso e soprattutto verde, sono ricchi di vitamina C e provitamina A, e sono ottimi antiossidanti. Contiene, inoltre, vitamina B e E, oltre ad altri minerali. In cucina è utilizzato nelle insalate ma può essere anche grigliato, farcito o messo in conserva. Per renderlo più leggero da digerire, toglietegli la pelle dopo averlo passato velocemente sulla griglia.



Basilico, timo, aglio, cipolla, zucchine, pomodoro, carote, cavolo, melanzane



Patate



Muffa



Sole

UN CONSIGLIO

Scegliete la varietà a seconda dell'utilizzo: quelli rossi sono più croccanti, i gialli sono carnosì e adatti alla cottura arrosto.

Come e quando si coltiva

I peperoni hanno bisogno di una zona soleggiata, al riparo dal vento, che abbia un suolo ricco di nutrimenti e ben drenato. È sconsigliata la semina diretta, meglio trapiantare con il panetto di terra. Limitatene la crescita e raccoglieteli con tagli netti e precisi per non rovinare lo stelo. I peperoni si raccolgono quando sono maturi lasciandone non più di una dozzina, così che la pianta possa farne maturare altri.

Attenzione a...

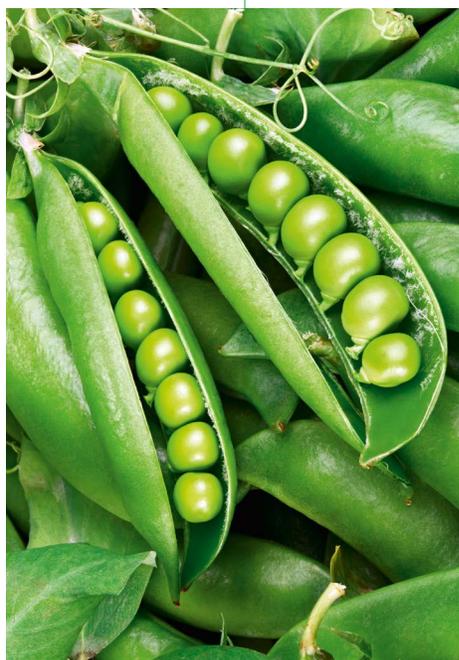
- Il terreno ha bisogno di **annaffiatura** costante ma non eccessiva.
- Si possono coltivare i peperoni anche sul **balcone** (se le condizioni climatiche lo consentono) in vasi profondi almeno 30 cm.
- Per **fertilizzare** il vostro terreno provate a utilizzare il macerato d'ortica.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
	///	///	///									
							///	///				

PISELLI

Proprietà

Esistono diverse varietà di piselli, da quelle nane (più adatte alla coltivazione in vaso) a quelle rampicanti. Crescono in fretta e la produzione è abbondante. Bisogna comunque continuare a stimolarli raccogliendo i baccelli che arrivano a maturazione: non troppo presto, perché i piselli in questo caso sarebbero troppo piccoli, ma nemmeno troppo tardi, perché diventerebbero farinosi. Sono ricchi di minerali, proteine, fibre e vitamine A, B, C e E. Freschi, si conservano in frigorifero per 3-4 giorni, altrimenti si possono facilmente surgelare o mettere al naturale in vasetti, dopo averli sbollentati e averli ricoperti con una soluzione di acqua e bicarbonato.



Come e quando si coltiva

Esistono tre tipologie di piselli: nani, seminani e rampicanti. Solitamente si semina a partire dal mese di marzo fino alla fine dell'estate. Seminate in un terreno ricco e ben drenato, tenendo le piantine al riparo da un sole troppo cocente. Potete seminare facendo delle buche di 3-5 cm oppure installare dei tutori (le foglie e i fiori sono molto belli da vedere).

Attenzione a...

- **Pacciamate** per evitare le erbacce e mantenere il suolo umido.
- Limitate inizialmente l'**acqua** per stimolare la fioritura, poi abbondate per veder crescere i piselli.
- Non è necessario **fertilizzare**, le piantine si accontentano dei nutrienti lasciati dalle precedenti colture.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
			■	■	■	■	■	■	■			
				■	■	■	■	■	■			



Sedano, cavolo cappuccio, carote, patate, rapa, ravanello



Aglio, scalogno, cipolla, pomodoro, porro e prezzemolo



Muffa, oidio, tonchio del pisello



Sole/Mezz'ombra

UN CONSIGLIO

Provate a coltivare anche le taccole (di cui si mangia l'intero baccello) che si coltivano allo stesso modo e si seminano in aprile-maggio.



POMODORO

Proprietà

Il pomodoro esiste in innumerevoli varietà (almeno 500) e in forme, colori e sapori molti differenti tra loro. Le varietà nane e quelle rampicanti possono essere coltivate anche sul balcone. La coltivazione risulta facile se si ha a disposizione un terreno soleggiato e al riparo dal vento. I pomodori sono ricchi di minerali, provitamina A, vitamina C9 e B9. Il licopene (che colora il pomodoro di rosso) contribuisce a mantenere una buona vista e riduce il rischio di sviluppare il cancro alla prostata. I frutti si conservano per 3 o 4 giorni; se si vuole conservarli per più tempo, possono essere trasformati in pelati o salsa e conservati sotto vetro oppure essiccati e conservati sott'olio.



Tagete, carota, alcune piante aromatiche come il basilico



Piselli, fagioli, cavolo, patate, girasoli



Muffe



Sole

Come e quando si coltiva

I pomodori non hanno particolari esigenze, se non un terreno nutrito di fosforo e potassio. Se si semina, pensate a mettere dei sostegni, piantandoli bene nel terreno. Limitatene la crescita per ottenere dei buoni frutti (che nascono da dei fiorellini gialli): i pomodori vanno raccolti quando sono rossi e lucidi, anche nella parte vicino al picciolo.

Attenzione a...

- Controllate l'apporto di **acqua**; non bagnate le foglie che sono molto sensibili all'umidità e per evitare marciumi.
- I pomodori amano una terra leggera e ricca di humus. Utilizzate un possibile **concime** organico, come il macerato d'ortica.
- Scegliete la **varietà** adatta alla zona di coltivazione (ne esitano anche di marittime).

UN CONSIGLIO

Se vivete in una zona ventosa, utilizzate le varietà nane che crescono orizzontalmente al terreno.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
		█	█	█								
								█	█	█		

PORRO

Proprietà

Il porro appartiene alla stessa famiglia dell'aglio e della cipolla ma ha un gusto più delicato e un aroma pungente. È ricco di vitamine A, B, C e E, di potassio e fibre, oltre che di antiossidanti; è invece povero di sodio. Favorisce la digestione, il transito intestinale ed è diuretico. Il suo gusto, allo stesso tempo forte e delicato, permette vari utilizzi in cucina: al naturale è un profumato ingrediente per le insalate, cotto dona sapore a zuppe e minestre oltre a poter sostituire la cipolla nei soffritti. Anche se all'acquisto si compra tutto il bulbo, che ha delle foglie avviluppate su loro stesse, si utilizza solo la parte basale di colore bianco, scartando la parte più esterna.



Come e quando si coltiva

Seminate alla fine dell'inverno, inizio primavera, quando non gela più ma non piove, in modo che il terreno sia malleabile. Mettete un seme per centimetro, a poca profondità. Ricoprite e premete leggermente. Quando i porri raggiungeranno la misura di una matita (tra giugno e luglio) raccoglieteli delicatamente per trapiantarli a 15 cm di distanza. Prima della semina, preparate il terreno con tanto potassio e fosforo.

Attenzione a...

- Si può ottenere l'**imbianchimento** del porro ricoprendo spesso i colletti delle piante, come per il finocchio.
- In genere basta la pioggia ma ricordatevi di **annaffiare** in estate.
- Non è necessario **fertilizzare** ma bisogna attendere 4 anni prima di piantare nuovamente nello stesso posto.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
												
												



Fragole, lattuga, carota, pomodoro, finocchio, cipolla, sedano



Bietola, barbabietola, piselli, cavolo, prezzemolo



Muffa, oidio, mosca del porro, afidi



Sole

UN CONSIGLIO

Lasciate fiorire qualche porro, così da poter raccogliere i semi in autunno e utilizzarli per le future piantagioni.



RAPE

Proprietà

È un ortaggio che non ha grandi esigenze, se non un terreno con una buona quantità di potassio e una posizione non troppo soleggiata. Utilizzato da tempo in cucina, ultimamente è stato riscoperto, anche nelle cucine di alto livello, per la sua particolare consistenza e il suo sapore, zuccherato ma leggermente piccante. Le cime di rapa sono la parte aerea della rapa che si lascia nel terreno in autunno, così che al termine dell'inverno abbiano sviluppato fiori e foglie. Si consumano crude, in insalata, ma si possono fare anche al gratin o in gustose zuppe o minestre. Può diventare l'ingrediente principale di un risotto. È un ortaggio ricco di ferro e calcio.

 Spinaci, fagioli, lattuga, piselli

 Pulce di terra

 Sole/Mezz'ombra

Come e quando si coltiva

Seminate da aprile a settembre (anche prima, se coltivate in serra). Controllate che il terreno sia fertile e non troppo calcareo che renderebbe la rapa fibrosa. Mettete qualche semino in buche profonde 2 cm e compattate leggermente. Per contrastare i parassiti, potete posizionare una rete di copertura. Diradate quando le piantine raggiungono i 3 cm, lasciando 15-20 cm di distanza tra loro.

Attenzione a...

- Le rape a ciclo precoce sono da seminare in primavera, in autunno le rape a quello lento, ricoperte da **pacciamatura**.
- La rapa apprezza l'umidità e non sopporta un terreno secco, quindi l'**acqua** è importante per una buona crescita.
- In **balcone**, la coltivazione sarà limitata a 2 rape per vaso.

UN CONSIGLIO

Raccogliete in fretta le rape in modo da consumarle giovani e piccole, prima che diventino fibrose.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
				///	///	///	///	///	///			
	///	///	///							///	///	///

RAVANELLO

Proprietà

I ravanelli sono tra gli ortaggi più facili e veloci da coltivare, sia nell'orto in giardino che all'interno di vasi. Non necessitano di particolari cure e amano qualsiasi tipo di terreno, basta che non siano troppo acidi. Grazie alle numerose varietà, è possibile raccoglierti dalla primavera fino all'inizio dell'inverno. Sono ricchi di vitamine A, B e C oltre che di antiossidanti. Dal sapore pungente, i ravanelli vengono messi spesso nelle insalate e sono mangiati soprattutto crudi. Sono formati per la maggior parte di acqua ma contengono anche una buona quantità di proteine, grassi, zuccheri e anche di fibre. Favoriscono la diuresi e la depurazione del corpo.



Come e quando si coltiva

Si seminano direttamente a dimora, non a troppa profondità e con la terra leggermente pressata. Crescono molto velocemente, in soli 20-30 giorni. La cosa migliore è organizzare una semina a scalare, ogni 15 giorni, così che si abbia sempre a disposizione alcuni ravanelli e altri siano in crescita. I germogli estirpati per diradamento possono essere consumati in insalata e sono rinfrescanti.

Attenzione a...

- **Smuovete** la terra tra le file per evitare l'effetto crosta ed evitare l'infestazione di erbacce.
- I ravanelli hanno bisogno di **acqua**, soprattutto in estate, per non diventare fibrosi ma rimanere teneri.
- La varietà nana si può agevolmente coltivare sul **balcone**.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
	■	■	■									
				■	■	■	■	■	■	■		



Cresce, nasturzio, lattuga, cetriolo, pomodoro, spinaci, fagioli



Cavolo, zucca e zucchine



Coleotteri



Sole/Mezz'ombra

UN CONSIGLIO

Attenzione a non eccedere con le annaffiature che potrebbero causare la rottura dei bulbi.



SCALOGNO

Proprietà

Sebbene lo scalogno assomigli più alla cipolla come gusto, è un tipo di aglio, utilizzato anche nei soffritti. Facile da coltivare, una volta raccolto e lasciato seccare, si conserva anche per lunghi mesi. Come la cipolla, anche lo scalogno è ricco di potassio, fosforo e calcio. Ha la reputazione di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e di decongestionare le vie aeree. Ha una forma sferica e rotondeggiante, un sapore aromatico ma più delicato rispetto alla cipolla, che lo rende oggi un alimento quasi indispensabile nella preparazione di zuppe. Crudo o caramellato, ha il vantaggio di risultare meno pesante da digerire in confronto alla cipolla.

-  Fragole, lattuga, carote e insalate
-  Fagioli, piselli, cavolo
-  Muffa e mosca dell'aglio
-  Sole

Come e quando si coltiva

Lo scalogno non si semina quasi mai, perché produce pochi semi. Si pianta in autunno, in primavera e anche in inverno, a condizione che il terreno non sia troppo umido. Ha bisogno di terra fertile, leggera; fate delle collinette nel caso non sia ben drenata. I bulbi devono essere piantati a circa 40 cm di distanza, con le radici verso il basso.

Attenzione a...

- **Pacciamate** il terreno in inverno, per preservarlo dalle gelate.
- Non **innaffiate** se non in caso di un periodo di forte siccità; in questo caso, sarà sufficiente bagnare una sola volta perché allo scalogno non piace avere le radici nell'acqua.
- Non è necessario aggiungere **concimi**, **fertilizzanti** o **compost** al terreno.

UN CONSIGLIO

Per dare un sapore deciso al piatto utilizzate la cipolla; in caso contrario, per rimanere più delicati, usate lo scalogno.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
												
												

SEDANO

Proprietà

Il sedano è l'ortaggio di fine estate per eccellenza. Esistono due varietà di sedano: il sedano da costa, di cui si mangiano i gambi, e il sedano rapa, di cui invece si mangia la radice e che ha un gusto più delicato. La coltivazione, in entrambi i casi, segue le stesse regole. È ricco di fibre e di vitamine C e B6. Le foglie si caratterizzano per essere ricche di potassio, acido folico, calcio, magnesio, ferro, fosforo, sodio. Il sedano aiuta a controllare la pressione del sangue e a combattere il colesterolo, oltre ad essere lassativo e diuretico. Non esistono quindi scuse per non consumarlo durante tutto l'anno; nelle zuppe, gratinato o crudo abbinato a qualche salsa.



Come e quando si coltiva

Il sedano preferisce un terreno soffice e profondo e che abbia una buona posizione al sole. Si semina deponendo ogni seme a circa un centimetro di profondità. Quando avranno raggiunto circa 20 cm, trapiantateli a distanza di 15 cm. Fate attenzione che le temperature si siano stabilizzate intorno ai 20 °C.

Attenzione a...

- Il sedano ha necessità di avere molta **acqua**, quindi va innaffiato regolarmente o va predisposto un impianto a goccia.
- **Pacciamate** verso fine primavera per preservare la freschezza del terreno.
- Si può agevolmente coltivare sul **balcone** scegliendo la varietà nana.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
												
												



Finocchio, bietola, cavolo, fagioli, porri, piselli, pomodori



Lattuga, mais, prezzemolo



Afidi



Sole

UN CONSIGLIO

Se volete una varietà molto produttiva scegliete il sedano verde da taglio o il sedano gigante dorato (che ha uno sviluppo fino 1,5 m di altezza).



SPINACIO

Proprietà

Gli spinaci si seminano in tutte le stagioni e crescono in fretta; sono ortaggi da rinnovo, che migliorano il terreno in cui crescono, tanto che alcune varietà vengono selezionate per il sovescio e l'arricchimento del suolo. Si distingue lo spinacio adulto, che si trova comunemente nei supermercati, e il baby spinacio, ottenuto in serra. Si possono consumare già un mese e mezzo dopo la semina. Sono una vera fonte di proprietà nutritive; è particolarmente ricco di provitamina A, vitamina C e minerali. In cucina sono estremamente versatili e si possono utilizzare in zuppe, paste, ripieni, torte salate. Se piccoli e teneri, possono anche essere consumati crudi.

 Fagiolo, fragola, cavolo, rapa, ravenello, sedano, insalata

 Barbabietola e bietola

 Virus del mosaico

 Mezz'ombra

Come e quando si coltiva

Fate attenzione perché lo spinacio detesta la troppa siccità e il forte calore. Si semina a scalare; per il periodo estivo è bene installare le piantagioni in una zona ombreggiata e fresca. Apprezza inoltre un suolo argilloso, ricco e umido. Mettete i semi direttamente in buche di 2 cm di profondità e bagnate bene in profondità. Ricoprite con pochi cm di terra e passate un rastrello.

Attenzione a...

- **Preservate** l'umidità del terreno con una pacciamatura fatta di fave di cacao.
- **Innaffiate** con attenzione, facendo attenzione che il terreno non si secchi mai.
- Aggiungete **concimi** e **fertilizzanti**.

UN CONSIGLIO

Se le foglie presentano più colori, vuol dire che sono affette dal virus del mosaico. In questo caso non ci sono molte possibilità di guarigione della pianta.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
			▨	▨					▨	▨		
						▨	▨				▨	▨

TOPINAMBUR

Proprietà

Il topinambur è una specie perenne (vedi [pagina 66](#)), che si rinnova ogni anno, e che non ha bisogno di grandi cure. Si trova, infatti, spesso allo stato selvatico e lo si riconosce per i grandi fiori gialli, simili a girasoli, il cui stelo è molto lungo. Si consuma il tubero, come per la patata, ma è molto più digeribile; in questo caso, però, si consuma crudo, affettato ma anche al forno, abbinato a funghi o patate. Ha un gusto particolare, molto delicato, con un sapore che ricorda il carciofo. È spesso presente nell'alimentazione dei diabetici, in quanto sembra poter contribuire a tenere sotto controllo la glicemia. Ha inoltre proprietà digestive.



Come e quando si coltiva

Avendo una fioritura molto bella e alta, non è una pianta adatta ad essere coltivata sul balcone. Anche perché il terreno che predilige è povero, e quindi quello che solitamente si mette nei vasi è troppo ricco. Essendo una pianta infestante, è importante riuscire a contenerlo all'interno di zone delimitate. La raccolta si fa quando gli steli fioriti sono ormai secchi.

Attenzione a...

- Non **annaffiate** durante l'inverno perché i topinambur sono in assoluto riposo.
- Si **conserva** bene in frigorifero all'interno di sacchetti.
- Non serve **concimare** durante il periodo invernale e non necessita di particolari fertilizzanti.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
	■	■	■							■	■	■
		■	■	■	■	■	■					



Sole

UN CONSIGLIO

Non è necessario pelare i topinambur ma, prima di tagliarli, possono essere semplicemente lavati e spazzolati.



ZUCCA

Proprietà

Arancione, rossa, giallo, verde: la zucca, oltre ad essere molto buona, è anche uno spettacolo per gli occhi. Bastano pochi accorgimenti ed è molto semplice da coltivare (tanto da diventare quasi invasiva), tanto più se il terreno possiede un compost molto ricco o altri nutrimenti organici. La zucca contiene sali minerali (come il potassio), vitamine (soprattutto la A) e fibre. Si consuma sia salata, gratinata, con il risotto, o nella pasta fresca, sia come dolce nelle torte. Se ne distingue la varietà Maxima, con costole marcate e forma ovoidale, e la varietà Moschata, lunga e cilindrica, con una polpa dolce e profumata, ideale per le marmellate.

 Tutti i legumi, girasoli

 Ravanello

 Oidio

 Sole

Come e quando si coltiva

La zucca si semina in piena terra, a postarelle, con 2 o 3 semi per buca, quando il terreno è ben caldo (a partire da aprile-maggio). Per le varietà rampicanti, pensate ad installare dei graticci; fate attenzione perché le piante si sviluppano molto. Raccogliete le zucche mantenendo il picciolo, per evitare che marciscano.

Attenzione a...

- **Pacciamate** per evitare le infestanti e per conservare un suolo fresco.
- **Annaffiate** regolarmente il terreno; la zucca ha necessità di avere un buon apporto idrico durante tutta la fase di crescita.
- Si possono **conservare** per mesi in un ambiente con una temperatura sopra i 10 °C, altrimenti la polpa marcisce.

UN CONSIGLIO

Annaffiate con acqua a temperatura ambiente; l'acqua fredda provoca l'arresto della crescita dei frutti.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
				///	///							
									///	///	///	

ZUCCHINE

Proprietà

La zuccina ha uno sviluppo veloce e abbondante; per questo motivo è uno degli ortaggi da coltivare con tutta la famiglia, adatto per far iniziare i bambini. Poco calorica e ricca di sali minerali, la zuccina non possiede molte vitamine (B2 e C, che però si perdono con la cottura) e tra i sali minerali più presenti ci sono potassio e fosforo. Il frutto della zuccina è ricco di acqua ed è di facile digestione. Cotta, saltata in padella, farcita, al forno, le zucchine si mangiano in moltissimi modi, insieme alla pelle e ai fiori se è stata coltivata in modo sano. I fiori, in particolari, sono molto buoni se passati in pastella, o abbinati a una pasta, o delicatamente farciti.



Come e quando si coltiva

Seminate due o tre semi in ogni buca, diradando poi a una pianta per buca quando germogliano. Fate attenzione a prendere tutto il pane di terra per non danneggiare le radici. Trapiantate quando la terra si è riscaldata e le temperature si sono stabilizzate, scegliendo un luogo soleggiato.

Attenzione a...

- **Pacciamare** è importante per proteggere le piante dallo oidio, in modo che i frutti non tocchino il terreno e per preservare l'umidità della terra.
- **Innaffiate** abbondantemente, senza toccare le foglie.
- Cercate di ottenere un suolo ricco ma ben drenato e leggero. Abbondate con il **nutrimento** prima della semina.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
				▨	▨	▨	▨	▨				
						▨	▨	▨	▨			



Asparago, sedano, patata, verza, fagioli, lattuga, basilico



Radiccio



Oidio, lumache



Sole

UN CONSIGLIO

Raccogliete le zucchine anche quando sono piccole; sono molto saporite. La vostra coltivazione si riprenderà presto, producendo ancora più ortaggi.



LE ERBE AROMATICHE

La coltivazione delle piante aromatiche non può mancare in un orto fai-da-te; occupano poco spazio, si piantano quasi dappertutto e raramente sono attaccate da malattie e parassiti. Insomma, perfette per chi è alle prime armi.

LE ERBE AROMATICHE

LE TIPOLOGIE

Le erbe aromatiche hanno una serie di virtù, tanto da risultare quasi indispensabili in un orto su misura. Si usano molto spesso in cucina, quasi quotidianamente, tanto che posizionarle vicino ai fornelli può essere quasi indispensabile. Inoltre, sono molto belle da vedere e possono creare piacevoli composizioni sia in un balcone che in giardino. Le aromatiche sono inoltre facilmente consociabili con gli ortaggi, donando al terreno sostanze nutritive importanti che miglioreranno il sapore di quanto coltivato.

Oltre ad insaporire i piatti, le erbe aromatiche sono utili per tisane e decotti, sfruttando le loro proprietà officinali, oltre ad essere un ottimo aiuto come in caso di raffreddori e mal di gola. È importante raccoglierle e conservarle correttamente, in modo da non perderne le proprietà.

- **Annuali** Basilico, coriandolo, prezzemolo, aneto sono alcune delle più comuni piante annuali, cioè quelle che non sopportano l'inverno e che bisognerà quindi ripiantare ogni anno. Prezzemolo e cerfoglio sono casi un po' particolari in quanto sono biennali, quindi muoiono il secondo anno. Per sicurezza, spesso si considerano come annuali, tanto da ripiantarli nuovamente ogni anno.



- **Perenni** Rosmarino, timo, menta, salvia... affrontano l'inverno e resistono anno dopo anno. Le foglie di alcune sono caduche, nel senso che spariscono in inverno per poi ricomparire in primavera (per esempio erba cipollina, menta, dragoncello). Altre, invece, conservano le loro foglie anche nella stagione invernale (come la salvia, il rosmarino, il timo, l'alloro).

Il consiglio è quello di dividere e ripiantare le perenni in modo da farle rifiorire vigorosamente, ogni tre anni. L'operazione consiste nel ripiantarle con tutta la zolla di terra, cercando di mantenere la terra umida, innaffiando bene dopo averle piantate nuovamente.

LA MESSA A DIMORA

Per una messa a dimora ideale, è importante tenere conto alcune importanti indicazioni: meglio posizionare la piante annuali davanti, mentre le piante perenni vanno bene anche dietro. Piantate le più piccole davanti e le più grandi in ultima fila. Isolate la menta (in un vaso, per esempio) perché diventa in breve tempo infestante. Stesso discorso per la citronella. Se le volete a terra insieme alle altre aromatiche, sotterratele con il vaso.

- **Spirale** Con delle grosse pietre create la spirale, aumentando l'altezza mano a mano che vi avvicinate al centro della coltivazione. Le differenti zone della spirale avranno bisogni specifici per la pianta (umidità, secchezza, ombra, sole ecc.). Ogni zona della spirale avrà zone calde (quelle esposte al sole) e zone più fresche perché all'ombra.
- **Aiuole separate** In giardino potete creare bellissimi angoli decorativi, che richiamano anche insetti impollinatori e colorate farfalle. Ricordatevi di lavorare bene la terra, in modo che risulti morbida, prima di trapiantare le piante.
- **In cassette** In questo caso l'orto può essere fatto anche sul balcone. Utilizzare delle semplici cassette gli darà uno stile più rustico. Si possono utilizzare anche sacchi in iuta o polipropilene.
- **Altri modi** Le piante aromatiche si possono coltivare anche in vaso, in fioriere, oppure appese alla finestra per una coltivazione verticale. Insomma, le aromatiche si prestano a essere facilmente coltivate e sono adatte a molti usi: in cucina, come piante ornamentali ma anche curative.

ATTENZIONE!

Ogni erba aromatica ha un momento ideale per essere colta, quando gli oli essenziali sono al massimo (solitamente di prima mattina).

CONSERVARLE

Le erbe aromatiche mantengono meglio il loro sapore se consumate fresche. Tuttavia, quando è necessario conservarle, meglio farlo nel migliore dei modi. Esistono diverse tecniche di conservazione, che elenchiamo qui di seguito.

- **Raccoglierle** La raccolta è da fare alla fine dell'estate o la mattina di buon'ora, privilegiando le foglie giovani. Ricordatevi di pulirle bene le foglie sotto l'acqua prima di congelarle o seccarle.
- **Surgelarle** Surgelare le erbe aromatiche ha la pecca che fa perdere l'aroma di intensità. Per questo motivo l'ideale sarebbe congelare solo le erbe molto intense come la menta, il basilico, la salvia e il timo. Procedete spezzettando le erbe aromatiche e poi mettetele dentro un sacchetto o dei contenitori facilmente apribili, adatti al congelatore. Potete surgelare anche delle foglie di sedano, ideali per le zuppe invernali.
- **Essiccarle** Alcune erbe aromatiche mantengono la loro intensità anche da essiccate. Per procedere in modo ottimale, in una stanza



piuttosto ombreggiata e con una temperatura intorno ai 20 °C, fate dei piccoli mazzetti e stendeteli su un panno leggero. Una volta che le foglie sono perfettamente secche, mettetele in vasetti chiusi ermeticamente, meglio se in un luogo al buio. L'asciugatura può essere fatta anche in un forno a microonde. Sui vasetti, potete segnare con un pennarello il tipo di erba al suo interno.

Aromi in cucina

Se ti accorgi che i tuoi piatti mancano di quel gusto o sapore in più, o vuoi esaltare alcune caratteristiche delle tue pietanze, non devi fare altro che provare ad aggiungere qualche erba aromatica. Ti accorgerai di quanto possano fare la differenza.

- Usa rosmarino, salvia e alloro per la carne, tipo gli spiedini. Puoi provare anche un trito di aglio e erba cipollina, per una perfetta marinatura.
- Utilizza, invece, delle aromatiche dal sapore più delicato per il pesce, come il timo o la maggiorana.
- Per dare un tocco di originalità nei tuoi piatti in cucina, puoi cimentarti nell'utilizzo delle erbe aromatiche anche nei dolci: lo sapevi che il rosmarino, per esempio, è ottimo abbinato alle pere?



ALLORO

Proprietà

L'alloro è un piccolo arbusto dal fusto eretto e dalla corteccia verde nerastra, con foglie verde scuro, allungate, molto profumate. Può raggiungere i 10 metri di altezza se da solo o può formare graziosi cespugli. Tagliandolo regolarmente, può essere contenuto nelle dimensioni, tanto da renderlo adatto anche alla coltivazione in vaso o, all'interno, anche in fioriere appese alle finestre. Resiste al freddo, anche fino ai -18 °C. Essendo un'erba perenne, si può beneficiare delle sue foglie tutto l'anno. Favorisce la digestione; in cucina è utilizzato per insaporire molti piatti di carne, pesce, brodi, zuppe ma anche tisane e infusi. Tiene inoltre lontano tarne e insetti.



Timo, rosmarino



Uva



Sole/Mezz'ombra

Come e quando si coltiva

L'alloro è una pianta mediterranea, ama una zona soleggiata e si accontenta anche di un suolo arido, anche se preferisce una terra profonda, ricca e fresca. Piantate all'inizio della primavera facendo buchi di 50 cm di profondità e 50 cm di larghezza, aggiungendo del concime. Dovrà passare un anno o due prima che la pianta prenda bene.

Attenzione a...

- Proteggerete le radici con una **pacciamatura** o, in caso di inverno rigido, con un telo.
- **Bagnate** solo se fa molto caldo; se piantate all'interno di vasi, fate attenzione all'acqua stagnante.
- Aggiungete in primavera un **concime organico**.

UN CONSIGLIO

L'alloro è una pianta dalle molte proprietà curative: con le bacche di alloro si può realizzare un liquore utile per favorire la digestione.

📅	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
🌱				▨	▨							
✂️	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨

ANETO

Proprietà

L'aneto è una pianta erbacea annuale, a fusto eretto, che può raggiungere il metro e mezzo di altezza. Le sue radici sono piuttosto sottili. Ha un aspetto che ricorda quello del finocchio, con un gusto che tende all'anice, che si associa bene con il pesce, in particolare al salmone affumicato, realizzando piatti che si avvicinano molto di gusti scandinavi. Molto profumato, ha dei bellissimi fiori che abbelliscono balconi e terrazzi e attirano molti insetti, favorendo la biodiversità. L'aneto favorisce la digestione. Respinge gli afidi, ed è quindi un prezioso alleato per le altre piante. Si utilizzano le foglie, le sommità e i semi, che hanno un aroma molto intenso.



Come e quando si coltiva

L'aneto si pianta in un terreno ricco, leggero, profondo e ben drenato. Apprezza essere riparato dal vento, dal momento che ha dei fusti delicati. Quando decidete di piantare o seminare, aggiungete sabbia o terriccio se il suolo vi sembra troppo compatto. Alleggerite quando appaiono le prime foglie. Attenzione al troppo freddo, troppo caldo o troppo umido. Se prende bene, ricrescerà l'anno seguente.

Attenzione a...

- **Pacciamate** regolarmente per mantenere il suolo fresco; se non lo fate, eliminate a mano le erbe infestanti.
- **Annaffiate** con cura, anche se un terreno un po' secco non è particolarmente fastidioso per l'aneto.
- **Concimare** non è necessario.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
				▨	▨	▨	▨					
				▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨		



Zucca, zucchine, cavolo, lattuga, carota, cipolla



Finocchio, carota, pastinaca, prezzemolo



Mosche e chiocciola



Sole/Mezz'ombra

UN CONSIGLIO

Per conservare a lungo l'aroma, avvolgete i rametti d'aneto in una carta assorbente umida, poi in un sacchetto di plastica, prima di congelarli.



BASILICO

Proprietà

Il basilico è utilizzato fresco, perché secco perde l'aroma. Erba aromatica annuale, offre delle foglie tenere, dal profumo e sapore delicato. La sua coltivazione è piuttosto semplice e, per questo motivo, è adatto a chi è alle prime armi. Si coltiva bene sia all'interno che in giardino, in vasi ma anche in piena terra. È nemico degli insetti, tanto da essere apprezzato in consociazione con le altre piante, perché tiene lontani gli afidi e la mosca della carota. Il basilico ha un effetto antiossidante. È indispensabile per la preparazione del pesto alla genovese ed è usato, abbinato al pomodoro fresco, come condimento per la pasta, oltre che nelle ricette a base di pesce, carne e verdure.



Pomodori, finocchio, camomilla, rosmarino, timo, zucca e zucchine



Oidio e marciume grigio (raro)



Sole/Mezz'ombra

Come e quando si coltiva

Seminate in piccoli vasi che lasciate appesi alle finestre, all'interno di casa. Ripiantate in maggio-giugno o dentro un vaso più grande o direttamente nel terreno esterno. Il basilico ama una posizione soleggiata e una terra leggera, ricca e umida. Deve essere potato regolarmente.

Attenzione a...

- Dopo il trapianto e dopo che sono cresciute le prime 4 foglie, si procede con il **diradamento**.
- Posizionata sul **balcone**, la pianta di basilico è un'ottima alleata contro le zanzare.
- È importante **annaffiare** quotidianamente quando fa molto caldo perché il basilico non ama un terreno troppo secco.

UN CONSIGLIO

Per una conservazione più lunga raccogliete tutta la pianta, facendola essiccare in mazzetti appesi, coperti da sacchetti di carta, per almeno una settimana.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D

CERFOGLIO

Proprietà

Del cerfoglio si utilizzano sia i semi sia le foglie triangolari, dentellate, di colore verde chiaro (si tingono di rosso in autunno) e molto aromatiche. I fiori sono piccoli e bianchi. Assomiglia visivamente al prezzemolo, con proprietà digestive. Le lumache non amano molto l'odore del cerfoglio. Per questo motivo gli ortaggi spesso attaccati dai gasteropodi amano averla vicino. Protegge anche dalla muffa ed è per questo che il pomodoro ama la sua compagnia. Ha un sapore delicato, con un leggero retrogusto di liquirizia e anice, che si associa bene a minestre e salse (fresco, a fine cottura) ed è un ottimo ingrediente per aromatizzare le frittate.



Come e quando si coltiva

Si semina in marzo-aprile, in un terreno ricco, fresco e ben drenato. Ama il sole ma, in piena estate, una zona leggermente ombreggiata sarebbe meglio. Seminate in una buca profonda 2 cm. Premete leggermente e al termine innaffiate. Diradate quando le piantine hanno qualche foglia e hanno raggiunto i 10 cm, lasciandone altrettanti tra una piantina e l'altra.

Attenzione a...

- **Pacciamate** per conservare la freschezza del suolo oppure togliete a mano le erbe infestanti.
- **Innaffiate** spesso, in modo da mantenere il terreno umido.
- **Raccogliete** i semi nei mesi più caldi, mentre fiori e foglie dalla tarda primavera al tardo autunno.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
			■	■	■	■	■	■	■			
					■	■	■	■	■	■		



Radicchio
e carote

UN CONSIGLIO

Lasciate in infusione 3 cucchiai da tavola di cerfoglio in mezzo litro d'acqua: otterrete una lozione che potrebbe aiutare a distendere le rughe del viso.



CITRONELLA

Proprietà

La citronella è una pianta sempreverde chiamata anche melissa, molto simile alla menta, ma con un gusto e un odore che si avvicina a quello del limone. Particolarmente semplice da coltivare, si può mettere sia in vaso che nell'orto. Ha piccoli fiori gialli e foglie verdi che possono essere contenute tagliando con le forbici. È la pianta di cui si parla per le sue proprietà anti-zanzare e per la sua funzione di caccia agli insetti fastidiosi. Per questo motivo è un'ottima compagna per tutti gli ortaggi, ma anche per le rose, gli alberi da frutto e per gli esseri umani. Con le sue foglie è possibile realizzare infusi e tisane per favorire la digestione.



Sole/Mezz'ombra

Come e quando si coltiva

La citronella preferisce un suolo fertile, leggero ed argilloso. Se la piantate in vaso, fate un misto tra terriccio, terra e sabbia, anche se è una pianta che si adatta a tutto. La sua unica esigenza è quella di essere tagliata due volte l'anno: in marzo per eliminare i vecchi rami e in luglio per darle nuovo slancio. Ha una forma cespugliosa con foglie nastriformi cadenti. Si riprende molto velocemente.

Attenzione a...

- Non è necessario **pacciamare**.
- Non è necessario darle molta **acqua**, ad eccezione per i due mesi che seguono il suo trapianto.
- Quanto collocate i semini all'interno delle buchette, ricordatevi di aggiungere del **concime**.

UN CONSIGLIO

La citronella si espande molto rapidamente. Coltivatela dentro un vaso o contro un muro, tenendola sempre sotto controllo.

📅	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
🌱			▨	▨	▨				▨	▨	▨	▨
✂️			▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨		

CORIANDOLO

Proprietà

Il coriandolo è un'erba aromatica che si utilizza prevalentemente fresca e assomiglia al prezzemolo e al cerfoglio, tanto da essere chiamata "prezzemolo orientale". Ha una radice molto sottile e un fusto tra i 30 e i 50 cm, fiori rosa o bianchi dal sapore delicato. Il coriandolo ha delle proprietà antiossidanti. Apprezzato nella cucina internazionale, si utilizza soprattutto nei piatti orientali, nella cucina asiatica, indiana e dell'America del Sud; in Italia il suo utilizzo è più limitato. Questa pianta aromatica attira gli insetti, in particolar modo farfalle e api mentre aiuta a tenere lontano la dorifora e gli afidi, perché ha un odore particolare che questi insetti detestano.



Come e quando si coltiva

Seminate piuttosto che trapiantare, nell'orto o in vaso, quando il terreno ha raggiunto i 10 °C e non c'è più il rischio di gelate. Il coriandolo cresce rapidamente dopo la semina, per questo non vale la pena ricorrere al semenzaio e al successivo trapianto. Si semina a spaglio, in pieno sole, coprendo i semi con mezzo centimetro di terra. Annaffiate regolarmente durante l'accrescimento.

Attenzione a...

- La **pacciamatura** non è necessaria, ma bisogna diserbare regolarmente.
- **Spuntate** non appena compaiono i primi boccioli, in modo che i semi vadano in giro.
- La **raccolta** deve avvenire quando la pianta ha raggiunto i 15 cm.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
					▨	▨	▨	▨	▨			
					▨	▨	▨	▨	▨			

Cipolla, cavoli di Bruxelles, cavolfiore, carote, patate

Finocchio

Afidi

Sole

UN CONSIGLIO

Il coriandolo è un possibile rimedio anche per i pidocchi: all'occorrenza, mettetene qualche goccia dietro le orecchie.



DRAGONCELLO

Proprietà

Il dragoncello è chiamato anche con il nome di estragone o dragone. È un'erba perenne che forma dei cespugli di foglie sottili. Una volta piantato, il dragoncello è una pianta facile da coltivare e generosa come produzione, dalla primavera fino all'estate. Si adatta anche alla coltivazione in vaso e si trova bene su terrazzi e balconi. Il dragoncello è ricco di antiossidanti, vitamina K, ferro e magnesio. Si unisce alle pietanze a fine cottura oppure viene usato per aromatizzare l'aceto, svariati salse e ortaggi come pomodori, asparagi e cipolle. È un antisettico naturale contro il mal di gola e mal di denti. Ha un sapore pungente, aromatico e un po' amaro.



Peperoni, melanzane



Lattuga, carciofo, indivia



Afidi, oidio, ruggine (raramente)



Sole

Come e quando si coltiva

Si può coltivare da seme o rizoma, anche se i semi sono scarsamente fertili. Quando acquistate il dragoncello piantatelo rapidamente, perché le sue radici hanno bisogno di spazio. Ha bisogno di un suolo profondo e leggero (non necessariamente ricco) per crescere rigogliosamente. Se la terra è compatta, è necessario alleggerirla con la sabbia.

Attenzione a...

- Al momento della fioritura, il dragoncello ha necessità di un costante apporto **idrico**.
- Utilizzate del **concime** naturale quando lo piantate.
- Si coltiva bene anche in **vaso**, l'importante è che l'altezza del terriccio sia almeno di 25-30 cm.

UN CONSIGLIO

Preferite consumare fresche le foglie del dragoncello, sono molto più saporite di quelle essiccate.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
				■	■							
				■	■	■	■	■	■	■		

ERBA CIPOLLINA

Proprietà

L'erba cipollina fa parte della famiglia della cipolla e del porro; ha un aroma delicato. Si utilizzano le foglie filiformi, tubolari e aromatiche. È una pianta annuale che emette fiori azzurri e viola. Resiste fino ai -20 °C e si può approfittare delle sue foglie dalla primavera fino a novembre. Generosa e resistente, ricresce ogni volta che viene potata. Le sue foglie cadono in inverno per poi ricomparire la stagione successiva. Protegge, inoltre, le piante vicine dagli attacchi di afidi e funghi. Contiene molta vitamina K e anche minerali. In cucina, tagliate fini, le foglie donano un aroma particolare alle insalate e ai formaggi freschi oppure, aggiunte a fine cottura, a minestra e pesci.



Come e quando si coltiva

L'erba cipollina ama un suolo non troppo umido ma fresco, fertile e soleggiato, al massimo in mezz'ombra. Seminate da aprile a maggio in solchi profondi 1 o 2 cm. Oppure piantate piccoli bulbi, metodo molto utilizzato perché più veloce e perché fa crescere le piante più forti. Quando gli steli arrivano a 5 cm si procede al diradamento. Ogni 3 anni si rinnova il terriccio.

Attenzione a...

- **Pacciamare** non è indispensabile, ma è comunque apprezzata per mantenere il suolo al fresco e neutralizzare le erbe infestanti.
- **Bagnate** a pioggia quando seminate, poi solo in caso di periodi molto siccitosi.
- Per **conservarla**, si raccoglie in mazzi e si fanno essiccare.

📅	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
🌱					▨	▨	▨	▨	▨	▨		
✂️				▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨		

 Carote, cetrioli, fragole, ribes

 Sole/Mezz'ombra

UN CONSIGLIO

L'erba cipollina si autosemina continuamente, senza bisogno di ripetere l'operazione.



MAGGIORANA

Proprietà

La maggiorana è caratterizzata da foglie piccole e ovali e da fiorellini di colore rosa tenue. È simile al timo, ma con un aroma più dolce e profumato. Spesso la si confonde con l'origano, perché fa parte della stessa famiglia. Ama l'esposizione solare e si può accontentare anche di un terreno povero: meglio, però, posizionarla tra muretti o lastre. Le sue foglie possono essere conservate ben asciutte, per mantenere alta la qualità. Viene utilizzata sia fresca che essicata per aromatizzare i legumi, i tuberi e le carni grasse. Ottima per insaporire ripieni di carne macinata o verdure. Ricca di vitamina C, è un'erba aromatica, amara. Come altre erbe, ha proprietà digestive.



Tutti i legumi



Vento e troppa umidità



Sole

Come e quando si coltiva

Scegliete un terreno in una zona soleggiata e al riparo dal vento. Si utilizzano le infiorescenze, e si dirada quando le piantine hanno raggiunto i 10 cm. Alla ripresa vegetativa, i rami della maggiorana vanno accorciati, indicativamente verso gennaio-febbraio. Una volta tagliati i fiori, la maggiorana si raccoglie in mazzi e viene lasciata essiccare in un luogo fresco, riparato.

Attenzione a...

- Anche se è una perenne, non ama molto il freddo, la si tratta quindi come una annuale, proteggendola con della **pacciamatura**.
- **Annaffiate** regolarmente solo quando fa molto caldo, perché non ama avere le radici in acqua.
- Si può coltivare con successo anche sul **balcone**.

UN CONSIGLIO

Utilizzate la maggiorana anche come pianta ornamentale per dare un tocco originale al vostro giardino.

📅	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
🌱					▨	▨						
✂️						▨	▨	▨	▨	▨		

MENTA

Proprietà

Della menta esistono molte varietà (*peperita*, *aquatica*, *viridis*, *pulegium*, *silvestris*, *rotundifolia*). È molto amata per il suo piacevole profumo e per il sapore fresco che lascia. Non ha bisogno di cure particolari e trova spazio sia in giardino sia all'interno dei vasi. Tiene lontano numerosi insetti come gli afidi e le formiche, il che la rende una perfetta compagna all'interno dell'orto. Le sue foglie si seccano in fretta e, conservata all'interno di vasetti ermetici, può essere consumata in inverno (anche se è preferibile consumarla fresca per non perdere molte proprietà). Aiuta la digestione, oltre ad essere ricca di antiossidanti e di vitamina K. È ottima per infusi, salse, ripieni e tè.



Come e quando si coltiva

Trapiantate la menta in primavera in un terreno fresco, ricco, a mezz'ombra e al riparo dal vento. La menta è una pianta rustica e infestante, per questo motivo è consigliato piantarla in un vaso per contenerne la diffusione. Può raggiungere il metro di altezza, anche se si può contenere. Si raccoglie in buona parte dell'anno con l'eccezione, al nord, dei mesi più freddi. Si utilizzano sia i fiori che le foglie.

Attenzione a...

- In caso di forte gelate, pensate a come proteggerla con **coperture** o pacciamatura.
- **Anaffiate** unicamente quando fa molto caldo.
- Coltivarla in **balcone** può essere una buona soluzione dal momento che è molto invasiva.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
				▨	▨							
					▨	▨	▨	▨	▨	▨		



Broccoli, cavolo, rapa, pomodoro, ravanella, camomilla, piselli



Aglio, scalogno, cipolla, finocchio, pomodoro, barbabietola



Oidio



Mezz'ombra

UN CONSIGLIO

Dal momento che molti tipi selvatici si trovano facilmente in commercio, provate a coltivare le tipologie meno diffuse.



ORIGANO

Proprietà

L'origano è un arbusto perenne che cresce simile a un cespuglio. Le sue foglie hanno un profumo pronunciato e gradevole, che quando sono fresche è più tenue. Chiamato anche "maggiorana selvaggia", non è sensibile alle malattie. Si adatta a molte situazioni, anche se preferisce zone ben soleggiate. Si consumano le sommità fiorite, preferibilmente essiccate. Si può piantare vicino a qualsiasi tipo di ortaggio, in particolare vicino alle piante da frutto, in quanto attira gli insetti impollinatori. Indispensabile per condire la pizza e il pomodoro in insalata, è usato anche nelle preparazione di verdure, carne e pesce o per insaporire formaggi, frittate o salse.

-  Cavolo, zucca, carota, vite
-  Timo
-  Ragnetto rosso
-  Sole

Come e quando si coltiva

Scegliete una buona esposizione (calda e riparata) con una terra leggera, fertile e ben drenata. Una volta posizionata, cresce in fretta. Seminate in inverno e trapiantate le piantine in primavera inoltrata. Potete acorciare qualche rametto secco alla fine dell'inverno. Diradate quando le piantine hanno raggiunto i 10 cm.

Attenzione a...

- Ricordatevi di **annaffiare** bene soprattutto se è in vaso, facendo attenzione a non far ristagnare l'acqua nel sottovaso.
- Dopo la fioritura nei mesi estivi, l'origano si raccoglie a mazzi e si lascia **essicare** in luoghi freschi.
- Si può coltivare con successo anche sul **balcone**, scegliendo un vaso profondo 30 cm e largo altrettanto.

UN CONSIGLIO

Sia le foglie che i fiori dell'origano sono ricchi di olii essenziali; per essicarli, raccoglieteli in mazzetti e metteteli a seccare a testa in giù.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
												
												

PREZZEMOLO

Proprietà

Il prezzemolo è una pianta biennale che viene coltivata come annuale. Cresce nei boschi e si utilizzano solo le foglie. Può essere piantata in piena terra, ma anche sul balcone, terrazzo o all'interno, vicino alla finestra. Crudo o cotto, il prezzemolo è una risorsa di vitamine C e K. Favorisce la digestione, ed è anche ricco di ferro e magnesio. Sono diffusi due tipi di prezzemolo, a foglia liscia, profumato, e quello a foglia riccia, più folto. Meglio consumarlo fresco o surgelato, perché essiccato perde gran parte del suo profumo. Si utilizza nella preparazione di sughi, minestre, carne, pesce e verdure, donando un piacevole profumo al brodo.



Come e quando si coltiva

Coltivare e ripiantare il prezzemolo ogni anno permette di avere piante sempre più forti. Fatelo da marzo-aprile, in un suolo fertile, umido e ben drenato, quando la temperatura è stabile e non si rischiano più gelate. La crescita è veloce e le piantine spuntano in una decina di giorni. Se volete piantarla in balcone, pensate a utilizzare un grande vaso, perché le radici hanno bisogno di spazio.

Attenzione a...

- **Pacciamare** è importante, in quanto il prezzemolo non ama la concorrenza delle erbe infestanti.
- **Annaffiate** bene, stando attenti a non fare ristagnare troppo l'acqua, perché non amano avere le radici a mollo.
- Attenzione a non **concimare** e rendere il terreno troppo acido.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
			■	■	■	■	■	■				
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■



Asparago, radicchio, rosmarino, pomodoro, melanzana, porro



Carota, insalata, fagioli, lattuga, lavanda, piselli, carciofo, aneto



Sole/Mezz'ombra

UN CONSIGLIO

Evitate qualsiasi consociazione con il prezzemolo perché tende a espandersi e invadere le altre piantine.



ROSMARINO

Proprietà

Il rosmarino è una pianta che cresce allo stato selvatico; contiene della canfora, che è la sostanza responsabile del suo caratteristico aroma. È una pianta sempreverde; si raccolgono i rami verdi tutto l'anno. Ama il sole e il caldo, ma alcune varietà resistono anche al freddo e possono essere coltivate in montagna. Si può coltivare in piena terra oppure all'interno di vasi, sul balcone, avendo cura di sostituire i vasi man mano che la pianta cresce e le radici hanno bisogno di spazio. Le sue foglie aromatiche profumano il pesce, le verdure, le carni e le salse. In particolare, si utilizza negli arrostiti e nella cottura alla griglia. Si conserva in barattoli dalla chiusura ermetica.



Broccoli, carote, cavolo, piselli, fagioli, rapa, prezzemolo



Cetriolo, melone, zucchine, melone, zucca



Poco sole e troppa umidità



Sole

Come e quando si coltiva

Come le piante mediterranee, il rosmarino ha bisogno di sole e di una terra poco ricca ma si adatta bene a un terreno ordinario. Preferisce una terra arida, non temendo particolarmente la siccità. Detesta solamente avere le radici nell'acqua. Piantatelo in autunno o in primavera. Una volta adulto, tagliate i rami morti per stimolarlo.

Attenzione a...

- **Trapiantate** i rametti mettendoli prima in acqua e facendo spuntare le radici.
- Coltivare la lattuga sul **balcone** è facile, soprattutto i lattughini da taglio, che crescono bene anche in piccoli vasi.
- Per la **conservazione**, si tagliano i rametti formando dei mazzetti e si fanno essiccare appesi e riparati.

UN CONSIGLIO

La produzione per seme è lunga, conviene trapiantare in primavera (in nord Italia) o a settembre-ottobre (nelle regioni più calde).

📅	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
🌱				▨	▨				▨	▨		
✂️	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨

SALVIA

Proprietà

La salvia è un'erba spontanea, diffusa in molte varietà, con le foglie verde-grigio e i fiori violacei. È una pianta dalle mille proprietà in cucina ma anche utilizzata come pianta decorativa. Esistono numerose varietà di salvia, ornamentali e arbustive. Quella che si utilizza in cucina è la salvia officinale. Si coltiva facilmente, in piena terra come nei vasi ed è difficilmente attaccata da malattie e parassiti. La salvia è preziosa in giardino, perché attira molti insetti e in particolare per il cavolo. In cucina è utilizzata nella preparazione di carni oppure semplicemente per condire i primi piatti (come gli gnocchi e i ravioli), abbinata al burro fuso.



Come e quando si coltiva

Meglio un terreno con una buona esposizione solare, fertile e ben drenato, anche se si adatta bene a un terreno arido. Per la coltura in vaso, prendetene uno abbastanza grande (di circa 20-30 cm di diametro) perché le sue radici hanno bisogno di spazio. È consigliata la moltiplicazione per talee che consiste nel piantare una parte vegetativa della pianta, come rami o fusti.

Attenzione a...

- **Pacciamate** quando le temperature scendono molto, in modo da proteggere le radici.
- **Innaffiate** ma lasciate asciugare prima di ripetere l'operazione.
- Per la **conservazione** si prelevano le foglie e si fanno essiccare, per poi conservarle in un barattolo di vetro.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
				▨	▨	▨						
						▨	▨	▨				



Cavoli, cavolfiori, rapa, nasturzio, rosmarino, pomodoro, fragola



Broccoli, aglio, cetrioli, cipolla, porro



Sole

UN CONSIGLIO

Pacciamate con dei rametti di salvia in modo da tenere lontane le lumache.



SANTOREGGIA

Proprietà

La santoreggia è caratterizzata da foglie piccole, a punta, pelose e coriacee. È una pianta erbacea annuale che raggiunge i 30-40 cm di altezza e viene ricoperta da fiorellini bianchi o rosa, piantati anche per le loro qualità decorative. Il profumo ricorda quello della menta, anche se più delicato. La pianta si coltiva facilmente in una fioriera, ma anche in piena terra o in terrazzo. Non è molto amata da animali come afidi e da zanzare. I fiori si possono consumare in infusione, le foglie sono invece utilizzate per aromatizzare insalate, minestre, legumi e patate. A differenza di altre erbe aromatiche, la santoreggia viene aggiunta durante la cottura dei cibi.



Fagiolo, cavolo, aglio, pomodoro, cipolla



Cetriolo, salvia



Poco sole e suolo pesante



Sole

Come e quando si coltiva

La santoreggia si adatta a qualsiasi tipo di terreno e a un'esposizione in pieno sole. In caso di terreno argilloso, aggiungete della sabbia. In seguito lasciatela crescere e potatela solo se necessario. Se la coltivate in vaso, assicuratevi un buon drenaggio di acqua. Quando le piantine crescono e raggiungono i 5 cm, si procede al successivo diradamento.

Attenzione a...

- La **pacciamatura** serve per assicurare che la pianta di santoreggia superi l'inverno.
- Ricordatevi di dare **acqua** al terreno solo se necessario, soprattutto se in vaso.
- **Fertilizzare** il terreno non è consigliato.

UN CONSIGLIO

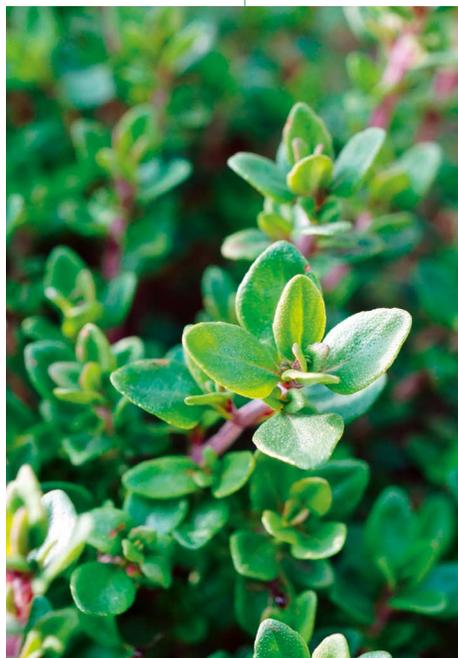
Una volta essiccata la pianta, sbriciolate le foglie e conservatela in vasetti ermetici.

📅	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
🌱				▨	▨							
✂️								▨	▨	▨	▨	▨

TIMO

Proprietà

Pianta perenne, è utilizzata soprattutto come aromatica in cucina. Non ha bisogno di particolari attenzioni, resiste al gelo se il suolo non è troppo umido. I suoi fiori sono belli, il che la rende molto utilizzata anche come pianta decorativa. Il timo, come molte delle piante aromatiche, tiene lontano molti insetti. Le sue foglie sono piccole e ricche di olii essenziali, di colore verde grigio e dal sapore particolare dato dalla presenza di timolo. È diffusa allo stato spontaneo in molte varietà; fresco o secco, è utile per aromatizzare carne, pesce e verdura. La pianta ha varietà antiossidanti e un buon contenuto di vitamina C ma soprattutto di carboidrati e fibre.



Come e quando si coltiva

Piantatela in un posto ben soleggiato che abbia un terreno leggero e povero. Se è in vaso, fate attenzione che la terra non sia argillosa ma porosa e considerate un buon drenaggio. Rinnovate le piante ogni tre anni, altrimenti i rami diventeranno legnosi e le foglie perdono di gusto. Le foglie piccole e i rametti possono essere colti e consumati tutto l'anno.

Attenzione a...

- Se fa caldo, **pacciamate** alla base per mantenere il terreno umido.
- Attenzione perché soffre molto se le **annaffiature** e le piogge sono eccessive.
- Evitate la **semina diretta** e preferite la moltiplicazione delle piantine per talee.

	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
			■	■	■							
			■	■	■	■	■	■				

-  Cavolo, broccoli
-  Funghi champignon
-  Sole

UN CONSIGLIO

Non piantatelo troppo vicino alla finestra di casa perché il timo attira le api!



LA FRUTTA

La frutta è indispensabile per la salute del nostro organismo; composta da tanta acqua, vitamine, sali minerali e zuccheri, fornisce una fonte preziosa di nutrimenti.

LE TIPOLOGIE

Da un punto di vista botanico, il frutto è una parte fondamentale dell'apparato riproduttore delle piante; è la struttura che contiene i semi. In genere il frutto è composto da uno strato esterno, la buccia, che lo avvolge e lo protegge, da una parte intermedia, carnosa nei frutti a polpa e sottile in quelli a guscio, e infine da uno strato più interno che ricopre il seme. Da un punto di vista strutturale, possiamo dividere la frutta tra quella a polpa, molto zuccherina e ricca di vitamine, e quella a guscio, dove la parte commestibile è invece costituita dai semi.

Frutta a polpa

La maggior parte dei frutti a polpa sono prodotti da alberi (come il melo o il pesco), altri provengono da arbusti, altri ancora da piccole piante erbacee, come le fragole. Questo tipo di frutta si consuma sia fresca sia conservata (per esempio la marmellata).

- **Drupa** In questa categoria fa parte la frutta con una buccia molto sottile, ricca di nutrimenti. I frutti hanno un nocciolo legnoso che contiene uno o più semi, come nel caso delle albicocche e delle prugne. Sono un tipo di frutta molto calorica e nutriente.



- **Bacca** Si tratta di frutta carnosa e senza nocciolo centrale ma con tanti piccoli semi dispersi nella polpa. Fanno parte di questo gruppo numerose specie come, per esempio, il kiwi e l'uva. Di tanti colori e forme differenti, le bacche sono ricche di acqua e vitamine.
- **Agrumi** Tutti i frutti delle piante del genere *Citrus* sono definiti agrumi. Il colore della polpa può essere gialla, arancio o verde, mentre il sapore può essere molto acido fino ad arrivare al dolce. Sono ricchi di vitamina C, la cui caratteristica principale è l'azione antiossidante, cioè la capacità di proteggere l'organismo dai radicali liberi. Facilita, inoltre, l'assorbimento del ferro (per le caratteristiche specifiche, vedi il paragrafo "Agrumi" in questo capitolo).

Frutta a guscio

Sotto questa denominazione fa parte la frutta che ha un guscio legnoso consistente anche se, al suo interno, le differenze botaniche sono parecchie. La noce, per esempio, è paragonabile al nocciolo della pesca mentre la castagna, che ha la struttura di un frutto protetto da una buccia molto resistente, è in realtà un seme.

Hanno un elevato potere energetico perché sono ricchi di grassi e proteine vegetali.

Se le proprietà della frutta a guscio sono molteplici, altrettanto vero è che sono uno degli alimenti che scatenano forti allergie; se si rientra in questi casi, bisogna stare molto attenti alle etichette dei prodotti alimentari, dal momento che la frutta secca spesso si trova in svariati alimenti. Fanno parte di questa categoria gli anacardi, le arachidi, le mandorle, nocciole, noci, pinoli e pistacchi.

PICCOLI FRUTTI

Quando l'orto sembra essersi avviato a una produzione costante e soddisfacente di ortaggi, potrebbe balenare in testa l'idea di mettersi a coltivare qualche fragola anche in uno spazio ristretto, come potrebbe essere il balcone o il terrazzo.

Sta di fatto che i piccoli frutti danno sempre grande soddisfazione, non occupano troppo spazio e sono buoni, ricchi di vitamine e donano colore al proprio balcone. Come la maggior parte delle piante, la cosa migliore è piantarle in autunno, anche se è possibile farlo in primavera a condizione di innaffiare bene durante il periodo dello sviluppo delle radici. Potare è fondamentale per eliminare i rami secchi e sviluppare la produzione.

Fragola

La fragola è una pianta erbacea. Non è un frutto vero e proprio, i veri frutti sono infatti gli acheni, piccoli granelli verdi disseminati sulla sua superficie. Bellissime, colorate e facili da coltivare, sono spesso scelte per dare colore e gusto alle proprie coltivazioni.



- **Caratteristiche.** Le fragole contengono poche calorie e sono ricche di vitamina C. Esistono due varietà: quella rifiorante che produce frutta da giugno a ottobre, con una breve pausa durante la stagione più calda, mentre quella a canna ramificata dà i suoi frutti nell'arco di alcune settimane dalla fine di maggio all'inizio di luglio. Esistono molte varietà tra cui la fragolina di bosco che cresce spontaneamente nel sottobosco ma oggi può essere coltivata.
- **Cura e manutenzione** Oltre alle classiche cure (irrigazione, pacciamatura, nutrimento del terreno ecc.), alla fine dell'inverno, è necessaria una buona pulizia: tagliare le foglie secche e gli stoloni (rami lunghi e sottili che crescono alla base di alcune piante) lasciando solamente le radici. Riprenderanno senza problemi. Prevedete dei tutori per le varietà rampicanti. La conservazione deve avvenire cercando di mantenere una temperatura costante di 4 °C in modo che non perda la vitamina contenuta al suo interno.



Lampone

Il lampone è un arbusto spinoso. Come per le fragole, esiste una varietà rifiorante che produce lamponi per un lungo periodo ma non in grande quantità, e una varietà non rifiorante che produce grandi quantità di frutti ma in breve periodo.

- **Caratteristiche** Il lampone ha un colore rosso chiaro, opaco, ha una polpa carnosa e un sapore delicato. Alcune varietà hanno frutti di colore giallo, nero e viola. È un frutto dalle pochissime calorie. Maturo, contiene fruttosio e glucosio, acidi organici e vitamina C.

- **Cura e manutenzione** I lamponi amano il sole e tutti i tipi di suolo a condizione che non sia troppo calcareo. Non dimenticatevi di potare le piante di lamponi eliminando i rami secchi o malati; in particolare, per la varietà estiva, potate solo i rami che hanno fruttificato. Attenzione a non piantarne troppi, correndo il rischio di non riuscire a raccogliermi tutti. I lamponi si possono conservare a lungo congelati, dopo essere stati lavati con delicatezza. Fate attenzione che è un frutto di bosco che viene facilmente attaccato da muffe.

Mirtillo

Il mirtillo è un arbusto spontaneo (proveniente dall'emisfero boreale) molto diffuso nei boschi tra i 900 e i 1500 metri di altitudine e lungo i sentieri nelle zone montane dell'Italia.

- **Caratteristiche** Sono anche questi frutti molto poco calorici e con una discreta quantità di vitamina C. Il frutto è una piccola bacca rotonda blu-violacea, quasi nera. La polpa è succosa e acidozuccherina. Esistono diversi tipi di mirtillo: quello europeo, il mirtillo nero, piccolo arbusto dai 25 ai 60 cm di altezza, e il mirtillo gigante americano, che cresce spontaneamente in Nord America. Il mirtillo rosso ha frutti di colore, appunto, rossi, acidi e succosi.



- **Cura e manutenzione** Alla fine dell'inverno, tagliate i rami più vecchi e morti, lasciando quelli nuovi e accorciando i rimanenti. Attenzione a eccedere nell'utilizzo di fertilizzanti o diserbanti perché il mirtillo non li sopporta. Non esitate a unire la coltivazione di più varietà; aumenterà la produttività.

Ribes

Il ribes è il frutto di un arbusto la cui coltivazione ha visto negli ultimi anni una crescita esponenziale, coltivata principalmente in collina o in montagna.

- **Caratteristiche** Di colore rosso o nero violaceo a seconda delle varietà, ha una polpa dal sapore acidulo e ricca di vitamina C. Una varietà è l'uva



spina, con bacche dalla forma ellittica e un sapore molto acidulo. Esistono due varietà: il ribes rosso, con un colore variabile dal rosa al rosso, adatto al consumo fresco, e il ribes nero con bacche scure, utilizzato per la produzione di succhi, gelatine e confetture.

- **Cura e manutenzione** La produzione ottimale dei ribes avviene sui rami che hanno uno, due o tre anni; infatti, i frutti non si sviluppano sui rami troppo giovani e crescono male su quelli troppo vecchi. Mescolate le varietà, per migliorare e rendere più produttive le piante; unite l'uva spina con una varietà bianca, più zuccherata.

AGRUMI

Gli agrumi sono piante perenni a fusto legnoso. Il loro nome sembra derivi proprio dal sapore aspro che li caratterizza, dovuto alla presenza di acido citrico. Hanno tutti una scorza esterna dura e rugosa, con un colore (giallo, arancio o verde) e uno spessore differente a seconda delle varietà. Al loro interno il frutto è diviso in spicchi succosi contenenti semi di piccole dimensioni, giallastri. La forma è ovale o sferica.

Arance

Le arance sono tra gli agrumi più amati. Si possono preparare succhi e spremute, realizzare marmellate, persino aggiungerle all'insalata. La specie più diffusa degli agrumi è l'arancio dolce, coltivata anche in una varietà amara, utilizzata solo per marmellate e canditi.



- **Caratteristiche** Per quanto riguarda la varietà, esistono arance bionde, con una polpa più chiara, e le arance pigmentate. Un'arancia apporta solo 50 kcal ed è ricca di vitamina C e di vitamina A. Contiene una discreta quantità di potassio; nella parte bianca tra la polpa e la buccia ci sono le fibre (un arancio ha circa il 10% dell'introito giornaliero consigliato).
- **Cura e manutenzione** L'arancio può essere coltivato sia in terra che in vaso. Ama i climi caldi e non eccessivamente piovosi. Come tutti gli agrumi, ama un suolo drenante, profondo, fertile e concimato a dovere.

Limoni

Il limone è una delle specie più diffuse di agrumi, il più coltivato in Italia dopo l'arancio. Alcune varietà hanno avuto riconoscimenti IGP o DOP, come, per esempio, il Limone di Sorrento IGP o il Limone Costa d'Amalfi IGP.

- **Caratteristiche** Il limone ha una buccia liscia o ruvida, ricca di oli essenziali. La polpa è suddivisa in spicchi e al suo interno possono essere presenti i semi. Ricco di vitamina C, che aiuta l'organismo ad assorbire il ferro dagli alimenti, può essere usato anche per condire i piatti. Le varietà del limone sono tre: il Femminello ovale, il più diffuso, dal frutto oblungo e la polpa succosa, l'Interdonato, grande, ma poco succoso, e il Monachello, di dimensioni medie.
- **Cura e manutenzione** La pianta del limone può crescere fino a 6 metri di altezza e fiorisce 2 volte l'anno. Può essere seminato in vaso, in giardino o sul balcone. La pianta è molto delicata, soffre il gelo e il caldo torrido, oltre che il vento. È quindi importante scegliere la giusta collocazione in giardino. La terra dovrà essere ben umida, soprattutto in estate.



Pompelmi

Il nome pompelmo si può riferire sia alla pianta che al suo frutto. Rispetto a arance e limoni, il pompelmo è più voluminoso. È ottimo in cucina e per l'organismo.

- **Caratteristiche** Il colore della buccia e della polpa del pompelmo cambia con la varietà: può essere dal giallo pallido a un colore più rosato. Si differenziano, infatti, le due varietà: quella gialla, senza semi e buono da gustare, e quella rosata, con un gusto più dolce.
- **Cura e manutenzione** Il pompelmo ha bisogno di un terreno sciolto e ben drenato. Le concimazioni devono essere fatte soprattutto in autunno e primavera. Non sopporta le gelate e il freddo, una buona pacciamatura può quindi essere utile per mantenere una temperatura accettabile.



PIANTE DA FRUTTO

Tutti gli orti di dimensioni medio o grandi possono ospitare piante da frutto; questi, se ben piantati e seguiti, possono arrivare a produrre molti esemplari, tanto da coprire il fabbisogno di tutta la famiglia. Meglio piantare specie che hanno diversi periodi di maturazione, in modo da avere frutta fresca tutto l'anno.



Albicocco

Il frutto dell'albicocca è una drupa ovale o tondeggiante, attraversato da una sutura longitudinale più o meno profonda.

- **Caratteristiche** La buccia dell'albicocca è vellutata e aderente alla polpa, con un colore che varia dal giallo chiaro all'arancio. Il seme è racchiuso in un nocciolo di consistenza legnosa ed è a forma di mandorla. Il frutto contiene caroteni e vitamina A, responsabili del colore arancione del frutto.
- **Cura e manutenzione** L'albicocco ama le zone calde; per questo motivo è bene piantarlo in luoghi riparati e soleggiati. Cresce in qualsiasi tipo di terreno, tranne in quelli umidi o argillosi. La fioritura non resiste alle gelate tardive. Bisogna attendere un paio di anni per la raccolta dopo la messa a dimora.



Caco

Originario dell'Asia, il caco è una delle piante più antiche coltivate dall'uomo. Frutto tipicamente autunnale, è caratterizzato da una bacca di forma globosa con dimensioni variabili.

- **Caratteristiche** Il caco ha una buccia sottile, liscia e trasparente, di colore arancio uniforme. La sua polpa è molto succosa e dolce, quasi liquida, con un contenuto di zuccheri molto alto. I semi sono a forma di mandorla e alcune varietà non ne hanno. Ha due varietà: la varietà vaniglia con frutti di dimensioni medie che può essere consumata subito dopo il raccolto, e la varietà *Lycopersicum* che ha frutti molto grossi.

- **Cura e manutenzione** La pianta del caco ama zone particolarmente miti e può raggiungere anche i 15 metri di altezza. Sono state create anche delle *cultivar* che resistono al freddo, tanto che adesso il caco può essere coltivato in qualsiasi regione italiana. Ha una buona adattabilità in qualsiasi tipo di terreno e necessita una buona esposizione solare.

Ciliegio

Il frutto del ciliegio è una drupa tonda di varia grandezza e dal colore rosso o giallo striato di rosso. È una specie longeva e caratterizzata da bellissime fioriture.

- **Caratteristiche** La polpa della ciliegia è tenera o croccante, aderente al nocciolo, con sapore più o meno zuccherino. I semi sono piccolini e racchiusi nel nocciolo. Il frutto è dissetante e poco calorico, con una discreta quantità di vitamina C e potassio. Esistono anche dei "parenti" delle ciliegie: sono le amarene, che maturano tra giugno e luglio, le visciole, tondeggianti e con sapore acido e le marasche, tonde, piccole e con buccia e polpa di colore rosso scuro.

- **Cura e manutenzione** Il ciliegio cresce in qualunque clima e con una buona esposizione solare. Raggiunge anche i 10 metri di altezza e ha un'abbondante fioritura. Teme il gelo mentre il terreno deve essere uniformemente umido, ma non eccessivamente. Le ciliegie si possono conservare per 1 o 2 giorni a temperatura tra i 4 e i 6 °C.

Fico

Il fico è un falso frutto; i veri frutti sono i piccolissimi semi, detti acheni, che, mescolati alla polpa, tappezzano il suo interno. È un tipico frutto mediterraneo. Sono state riconosciute due denominazioni di origine protetta: il Fico Bianco del Cilento e i Fichi di Cosenza.

- **Caratteristiche** La polpa del fico è bianca con sfumature rosate mentre la buccia varia dal verde chiaro al violaceo. Ha molti e numerosi piccoli semi. Gli zuccheri costituiscono buona parte del frutto; è



LA FRUTTA

presente, inoltre, vitamina C, fibra e potassio. Facilmente deperibile, si conserva per 1 o 2 giorni a una temperatura tra i 10 e i 12 °C.

- **Cura e manutenzione** Il fico si mette a dimora da ottobre a aprile, distanziando le piante di qualche metro. È consigliabile utilizzare la pacciamatura per proteggere le radici del fico e stendere un telo di copertura nelle zone fredde. I fichi possono essere coltivati in vaso, basta che siano capienti, larghi e profondi. La potatura è consigliata per favorire la ramificazioni.



Melo

Il pomo della mela è un falso frutto, in genere globoso; il vero frutto è il torsolo, che contiene i semi, ovali, appiattiti, di colore marrone scuro.

- **Caratteristiche** La mela ha una polpa bianca e succosa, zuccherina e acidula. La buccia della mela è sottile e resistente, lucida o opaca a seconda della varietà. Le varietà di mela si distinguono in base al periodo di maturazione in estive, autunnali e invernali. La mela è poco calorica ma ricca di fibra; un aiuto per la funzionalità intestinale e per chi è a dieta, perché aumenta il senso di sazietà.

- **Cura e manutenzione** L'albero del melo ha dimensioni medio-grandi e può raggiungere anche i 10 metri di altezza. La fioritura avviene nel mese di aprile. Il terreno ideale è drenante, non eccessivamente calcareo e profondo. Tollera molto bene il freddo, sebbene le gelate tardive possono procurare dei danni alla coltivazione. Le piante vanno distanziate di qualche metro e messe a dimora in una zona che abbia una buona esposizione solare.



Prugno

La susina o prugna è una drupa globosa ed ovoidale di colore, forma e dimensione diverse a seconda della varietà. I semi sono ovali, racchiusi nel nocciolo.

- **Caratteristiche** La polpa della prugna è succosa e acidula, di differente consistenza a seconda delle

varietà che sono moltissime in base a forma, colore e periodo di maturazione. Le prugne contengono molta vitamina A e C, anche se in quantità non eccessive. Anche il contenuto di potassio è modesto. Il gusto è leggermente acidulo, dovuto alla presenza di acido malico.

- **Cura e manutenzione** La pianta del prugno preferisce un terreno con un buon livello di drenaggio; con la concimazione c'è la possibilità di apportare minerali nel terreno come l'azoto, il potassio e il fosforo. Durante la fioritura è importante irrigare il terreno cercando di conservare un'attività vegetativa, senza provocare stress idrici. La conservazione delle susine avviene idealmente a 3 o 4 °C.

Uva

L'uva che noi tutti conosciamo e troviamo sui banconi dei supermercati è formata da tanti acini; l'acino è il frutto della vite, una bacca globosa o ovoidale che ha dimensione e colore diversi a seconda della varietà.

- **Caratteristiche** Gli acini che compongono i grappoli d'uva sono coperti da una buccia sottile che è più spessa nelle varietà di uve da vino, mentre è più sottile nelle uve da tavola. I grappoli hanno forme differenti e sono costituiti da una struttura legnosa alle cui estremità si trovano gli acini. I semi sono molto piccoli, appuntiti. Le varietà dell'uva sono molteplici; si differenziano a seconda della buccia, che può essere bianca o rossa, e possono essere semplici o moscate, da tavola o da vino.
- **Cura e manutenzione** Innanzitutto scegliete una zona in cui la vite possa restarci per molto tempo. Il terreno deve essere roccioso o sabbioso, con un buon drenaggio, perché sono piante che non amano abbondanza di acqua. La vite è una pianta rampicante, avrete quindi bisogno di un traliccio che le faccia da supporto. Attendete quindi il giorno giusto per piantare; l'importante è che non faccia gelate, quindi nel tardo inverno o tarda primavera. Negli anni successivi, è necessario potare le vostre piante, meglio se chiedendo consigli a un agronomo o a un arboricoltore; in questo modo vi assicurerete che la vite cresca nel modo corretto.



A

Aero forca Attrezzo utilizzato al posto della vanga nel giardinaggio biologico; possiede dai tre ai cinque denti e, lavorando il terreno solo in superficie senza ribaltare il suolo, è meno invasivo del metodo tradizionale di zappatura.

Afidi Conosciuti anche come pidocchi delle piante, gli afidi sono insetti che attaccano molte piante, succhiandone la linfa, accartocciando le foglie e causando alcune delle più comuni malattie.

Ammendare Migliorare un terreno, senza modificarne le proprietà chimiche e nutritive, in modo che risulti più morbido e facile da lavorare.

Annuali Sono piante che compiono il proprio ciclo vitale nell'arco di un anno: nascono, crescono, fioriscono, fruttificano e muoiono.

Antracnosi Malattia, causata da funghi, che colpisce le parti giovani della pianta, formando macchie grigie o rosse sulle foglie, che tendono poi ad accartocciarsi.

Arbusto Pianta legnosa i cui rami si separano dal tronco molto vicino al terreno oppure in cui il tronco non è per nulla presente. Spesso sono più grandi in larghezza che in altezza, che in queste piante può raggiungere i 5 metri.

Attecchimento Capacità di una pianta o di una sua parte di superare la crisi di trapianto e di riprendere a crescere emettendo le radici e riprendendo tutte le sue funzioni. Un buon attecchimento ha come conseguenza una tempestiva produzione.

B

Bacca Frutti carnosi e senza il nocciolo centrale e con tanti semi dispersi nella polpa. Fanno parte di questa categoria frutti come l'uva e il kiwi.

Biodiversità Indica la varietà di organismi viventi e dei loro ecosistemi. Tutelare la biodiversità significa tutelare le caratteristiche specifiche di ogni ecosistema. Grazie alla biodiversità è possibile avere delle specifiche coltivazioni, che variano da zona a zona.

C

Carducci Sono i nuovi germogli prelevati alla base della pianta del carciofo. I carducci possono essere prelevati e trapiantati per far crescere nuove piante di carciofo.

Compost Risultato della decomposizione di rifiuti organici (come residui di potatura o scarti di cibo) ottimo come fertilizzante naturale. È una pratica facile ed economica, che consente di ottenere un terriccio fertile e ricco di humus, capace di arricchire il terreno.

Concime Quando si parla di concimi organici o minerali ci si riferisce di norma ai fertilizzanti che forniscono al terreno i macroelementi principali (azoto, fosforo e potassio), senza i quali le piante non possono vivere. I prodotti che apportano al terreno i macroelementi secondari e i microelementi (per esempio ferro o zinco) per migliorarne la struttura sono invece più correttamente definiti come ammendanti o correttivi.

Cultivar Varietà prodotta dall'uomo, cioè coltivata mediante incrocio e/o selezione da una determinata specie.

D

Diradare Eliminare le piante in eccesso, evitando il rischio di soffocamento delle piante. Le piante giovani entrano, infatti, subito in competizione di acqua e luce.

Dorifora Insetto che attacca in modo particolare melanzane e patate, soprattutto dopo la metà di maggio. La prevenzione va dunque fatta con un controllo manuale a partire dalla metà di maggio.

Drenaggio Una serie di sistemi per evitare che l'acqua di irrigazione ristagni nel substrato dei vasi. Il ristagno in un vaso è pericoloso perché può favorire malattie, marciume e soffocamento delle radici.

Drupa In questa categoria fa parte la frutta che ha una buccia molto sottile, ricca di nutrienti, e un nocciolo legnoso che contiene uno o più semi.

E

Erbacea Sono quelle piante che non hanno mai subito un processo di lignificazione e hanno una consistenza, appunto, erbacea.

Ernia del cavolo Colpisce soprattutto le piante appartenenti alla famiglia delle crucifere, come cavoli e broccoli. Provoca un avvizzimento della pianta e delle foglie e un arresto dello sviluppo. Si manifesta già nel semenzaio diventando più evidente poi nella fase adulta della pianta.

F-G

Fertilizzante Sostanza o prodotto usato per la concimazione di un terreno, che permette di conservare o aumentare la fertilità del terreno. I fertilizzanti, a seconda del tipo di miglioramento che fanno al suolo, possono essere definiti concimi, ammendanti o correttivi.

Fumaggine Con fumaggine si intende un gruppo di funghi che si nutre di sostanze prodotte da insetti come gli afidi. Si presenta con macchie scure difficili da rimuovere. La condizione perché si sviluppi questo tipo di malattia è un elevato tasso di umidità.

Granulato Il concime granulato è a rilascio lento e può essere utilizzato nella fase della preparazione del terreno, nella fase vegetativa per favorire la crescita e lo sviluppo o nella fase del ciclo produttivo.

H

Humus Sostanze organiche presenti nel suolo formate dalla decomposizione di residui vegetali e animali che vengono assorbiti dal suolo e sono molto utile per la crescita delle piante. L'humus che si forma spontaneamente in un terreno è sempre idoneo per le piante presenti.

M

Macroelementi Sono indispensabili per la crescita e per le funzioni metaboliche della pianta. Il fabbisogno dei macroelementi è alto; ricordiamo tra i più importanti l'azoto, il fosforo, il potassio, il magnesio, il calcio e lo zolfo.

Marciume Con marciume si intende l'alterazione di organi vegetali provocati da parassiti, prevalentemente funghi. Può essere di diverso tipo, a seconda della specie che è stata colpita.

Messa a dimora Indica l'operazione di trapianto di una pianta nella sede che diventerà quella definitiva. Decidere di mettere a dimora una pianta dovrà tenere conto del periodo adatto, di un luogo consono alle caratteristiche della pianta, dello spazio da mantenere tra le coltivazioni e delle modalità operative (larghezza e profondità della buca, preparazione del terreno) da adottare per quello specifico trapianto.

Metodo biodinamico Tecnica di coltivazione che si affida a pratiche del tutto naturali per la coltivazione, abolisce l'uso di fertilizzanti, di materiali sintetici e pesticidi chimici, utilizza il compost per fertilizzare e segue le fasi lunari.

Metodo biologico Tecnica di coltivazione che utilizza pratiche il più possibile sostenibili, cercando di prevenire la perdita della biodiversità e l'impoverimento del suolo.

Micronutrienti Indispensabili per la vita delle piante, i microelementi, sebbene richiesti in quantità inferiore rispetto i macroelementi, sono essenziali per la crescita delle piante. Tra i microelementi più importanti ricordiamo il ferro, il manganese, lo zinco e il rame.

Mosca (dell'aglio, della carota, della cipolla, del porro) Insetto parassita, della famiglia dei ditteri, lungo circa mezzo centimetro, che si nutre degli ortaggi, danneggiandoli.

Muffa Composta da funghi, batteri e virus, la muffa può causare rapidamente la morte delle piante e contagiare le coltivazioni successive. La muffa compare quando le piante intorno all'orto sono troppe.

O-P

Oidio Malattia, causata da funghi, che si manifesta con l'apparizione sulla superficie delle foglie di uno strato biancastro e dall'aspetto "polveroso" sulle foglie della pianta.

Pacciamatura Con pacciamatura si intende coprire il terreno con materiale inerte. Lo scopo è quello di evitare la crescita di piante infestanti; tuttavia può essere effettuata anche per mantenere umidi gli strati superficiali del terreno, soprattutto in zone calde e secche, e in presenza di piante particolarmente esigenti di acqua. La tecnica è utilizzata ancora per evitare che il gelo invernale penetri eccessivamente in profondità, danneggiando l'apparato radicale delle piante più delicate.

Perenni Sono perenni le piante erbacee che hanno uno sviluppo pluriennale, quindi rimangono nel nostro giardino per anni, contrariamente a quanto accade alle annuali, che invece con il freddo invernale tendono a disseccare completamente. Essendo piante erbacee non formano un arbusto legnoso, e quindi la parte aerea spesso non sopravvive alle basse temperature; dall'apparato radicale si otterranno però ogni anno nuove piante.

Peronospora Malattia causata da funghi che sottraggono sostanze nutritive alle piante che si manifesta con macchie di diversi colori sulle foglie, per poi causarne l'accartocciamento e la caduta.

Permacultura Termine che indica un sistema integrato di specie vegetali ed animali perenne. Inizialmente il termine era, infatti, *permanent agriculture*, quindi agricoltura permanente. Il fine è riprodurre gli schemi e le relazioni presenti in natura (ecosistemi naturali), in modo da produrre cibo, fibre ed energia sufficienti ai bisogni.

Pollone Germoglio proveniente dalle radici, tipico di piante a cespuglio non innestate. I polloni si possono inoltre formare anche dalle cicatrici di un ramo tagliato e vengono usati in giardinaggio e dai floricoltori per la riproduzione delle piante tramite talea o per rinnovarle depurandole dalla loro eccessiva crescita.

Potare Interventi volti a favorire una crescita forte della pianta. La potatura è anche un modo per curare e prevenire alcune malattie; per esempio se si potano rami morti. È una pratica molto delicata che non dovrebbe essere invasiva e modificare la struttura della pianta, e che influisce sulla qualità della vita dopo l'intervento.

Primaticcio Termine utilizzato per quegli ortaggi che maturano prima della stagione normale o prima delle varietà della stessa specie.

Pulce di terra Coleottero che bucherella le foglie delle piante e che si manifesta soprattutto nella fase giovane, causando la morte o una crescita rallentata.

R

Ragnetto rosso Parassita pericoloso, tra i più infestanti, che si nutre delle foglie e germogli della pianta. Molto piccolo, può misurare anche mezzo millimetro.

Rampicanti Piante che hanno la capacità di appoggiarsi e arrampicarsi a pareti verticali o ad altre piante vicine. La funzione di sostegno delle piante rampicanti può essere svolta dai viticci.

Rizoma Fusto sotterraneo, strisciante in orizzontale, con capacità di produrre radici e gemme per fusti aerei e quindi per nuove piante.

Ruggine Malattia fungina che provoca la presenza di macchie gialle, o color ruggine, sulle foglie.

Rustica Detto di una pianta che si adatta a condizioni estreme sia in fatto di temperatura (non teme il gelo e lo affronta senza protezioni) che al substrato.

S

Semenzaio Vivaio di sementi in cui vengono fatti sviluppare i semi di tutte le piante. A differenza della serra, il semenzaio è riscaldato da luce naturale.

Seminare a file Semina che prevede solchi simmetrici dentro cui spargere i semi; poi, le piante saranno diradate.

Seminare a postarelle Consiste nella collocazione di semi in buchette equidistanti tra di loro. Viene utilizzata soprattutto per quegli ortaggi che tendono a "espandersi".

Seminare a spaglio Tecnica che consiste nello spargere i semi con la mano, poi ricoprirli con un leggero strato di terra.

Sinergico Tecnica di coltivazione che ripudia qualsiasi tipo di ammendante, riconoscendo l'utilità della sola pacciamatura.

Considera, infatti, che la maggiore fertilità del suolo derivi semplicemente da un suo utilizzo corretto.

Sovescio Pratica che consiste nell'interramento di determinate colture che funzionano da fertilizzante, rilasciando le sostanze precedentemente assorbite e aumentando la fertilità del suolo.

T

Talea Parte vegetale di una pianta tagliata e sistemata nel terreno o nell'acqua per dare origine a un nuovo esemplare.

Terra acida In un terreno acido il PH del terreno è molto basso; esistono tuttavia piante che amano questo tipo di terreno come le patate e alcuni frutti di bosco.

Terra leggera La terra leggera contiene poca argilla e una buona quantità di sostanze organiche. È permeabile e trattiene poco l'acqua.

Terra morbida Terreno soffice, ben aerato e che si lavora facilmente. La capacità di assorbimento dell'acqua è minima, è quindi spesso addizionato ad altri tipi di terreno.

Terra pesante Terreno argilloso, più o meno pesante a seconda della quantità di argilla presente al suo interno.

Terra ricca Terreno contenente molte sostanze nutritive delle piante e che è in grado di trattenere l'acqua.

Terriccio Terreno ricco di sostanze nutritive provenienti da boschi, campagna o dal compostaggio che, mescolato con altre

sostanze, viene utilizzato come substrato fertile o concime per piante da vaso, da giardino o nelle serre.

Tonchio del pisello Coleottero di circa 4 mm che presenta un corpo di colore nero, ricoperto di peluria. Divora le foglie e i germogli, fino ad arrivare ai piselli che deforma e svuota.

Torba È uno dei materiali di natura organica più importanti utilizzati nella coltivazione di piante ornamentali, sia al naturale che combinato con altri prodotti. Si tratta di una formazione carboniosa proveniente da una decomposizione progressiva di specie vegetali che vivono in ambienti umidi e freddi, spesso acquatici.

Trapiantatoio Paletta di forma allungata con la quale si preleva la piantina da trapiantare.

Tutore Si tratta di un tubo (di solito in plastica o in bambù) che ha la funzione di sostegno, permettendo alle radici aeree di ancorarsi, guidandole e sostenendole. Il supporto è reperibile in tutti i negozi di giardinaggio e ha un costo accessibile.

V

Velo di svernamento Si tratta di un velo di polipropilene non tessuto, molto leggero, permeabile all'aria e acqua, che permette il passaggio della luce. Economico, facile da tagliare a seconda delle esigenze, il velo di svernamento è altamente resistente agli agenti atmosferici (pioggia, grandine ecc.), si installa e si rimuove facilmente. Viene utilizzato soprattutto come protezione delle piante durante la stagione invernale.

Virus del mosaico È una malattia delle piante che si diffonde velocemente. I sintomi sono visibili su foglie, fusti, fiori e frutti. I sintomi possono essere diversi, a seconda della pianta, anche se è spesso presente un accartocciamento della foglia o striature sul gambo e sulle foglie.

W

Windowfarm Sistema di irrigazione di piante, basata sulla pratica del riciclo, che prevede un sistema di posizionamento di vasi sulla finestra e di un sistema di irrigazione e riciclo di acqua per la crescita delle piante grazie alla presenza di una mini pompa. L'acqua, gocciolando dall'alto, passa attraverso delle bottigliette, posizionate verticalmente le une sulle altre, tutte riempite di granuli di argilla.

A

Acetosa, 67
Aero forca, 32, 57, 134
Afidi, 48, 60, 61, 70, 74, 75, 76, 77, 78, 81, 91, 95, 107, 108, 111, 112, 113, 115, 120, 134, 135
Aglio, 37, 60, 61, 65, 67, 68, 74, 76, 80, 87, 88, 89, 91, 94, 105, 115, 119, 120, 136
Agrumi, 125, 128, 129
Aiuola, 59, 71, 103
 rialzata, 14, 26, 27, 56
Albicocco, 130
Alloro, 103, 105, 106
Aneto, 81, 102, 107, 117
Anaffiatoio, 32
Anaffiatura, 41
Antracnosi, 80, 134
Aranca, 49, 128, 129
Aromatiche, *vedi* Piante aromatiche
Asparago, 37, 51, 65, 66, 69, 70, 71, 78, 99, 112, 117
Attecchimento, 134

B

Bacca, 125, 127, 130, 133, 134
Balcone, 13, 18, 26, 27-30, 46, 49, 58, 68, 69, 72-74, 80, 83, 88, 90, 92, 93, 95, 97, 102, 103, 108, 114-118, 125, 129
Barbabetola, 65, 70, 71, 73, 74, 76, 79, 80, 91, 96, 115
Basilico, 77, 88, 90, 99, 102, 104, 108
Bietola, 71, 91, 95, 96
Biodinamico, 57, 136
Biodiversità, 15, 47, 48, 57, 107, 134, 136
Biologico, 31, 32, 56, 57, 60, 86, 88, 134, 136
Bottiglie di plastica, 34, 39, 61
BRF, 60
Bruchi, 48, 74

C

Caco, 130, 131
Cancro delle piante, 52, 53
Cane, 19, 49, 58
Carciofo, 36, 66, 72, 97, 112, 117, 134
Carota, 23, 30, 36, 37, 65, 68, 71, 73, 79, 80, 86, 88, 89, 90, 91, 94, 107-109, 111, 113, 116-118, 136
Carriola, 13, 32
Cavolfiore, 27, 64, 74, 78, 111, 119
Cavolo, 28, 36, 37, 50, 52, 64, 70, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 81, 87, 88, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 107, 115, 116, 118, 119, 120, 121, 135
 cappuccio, 89
 di Bruxelles, 111
 ernia, *vedi* Ernia del cavolo
 marino, 66
 verza, 76
Cerfoglio, 102, 109, 111
Cetriolo, 38, 64, 77, 87, 93, 118, 120
Cicoria, 78
Ciliegio, 131
Cipolla, 37, 65, 68, 70, 71, 73, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 87, 88, 89, 91, 94, 107, 111, 112, 115, 119, 120
Citronella, 49, 103, 110
Classificazione, 66
Coleotteri, 70, 93
Colletto, 40, 71, 72, 85
Compostaggio, 17, 27, 50, 56, 57, 58, 60, 59, 73, 77, 87, 94, 98, 135, 136, 138
Concime, 17, 26, 32, 36, 37, 59, 68, 71, 73, 74, 77, 78, 90, 106, 110, 112, 134, 135, 138
Congelare, 43, 104, 107
Conservare, 42, 43, 77, 88, 90, 124
Corda, 26
Coriandolo, 37, 68, 70, 77, 81, 86, 87, 102, 111
Cultivar, 66, 76, 131, 135

D

Dorifora, 85, 111, 135
Dragoncello, 37, 68, 85, 103, 112
Drenaggio, 25, 78, 120, 121, 133, 135
Drupa, 124, 130, 131, 132, 135

E

Erba cipollina, 23, 28, 37, 38, 77, 103, 105, 113
Erbe infestanti, 17, 24, 32, 34, 35, 48, 50, 59, 61, 65, 66, 67, 73, 83, 85, 97, 98, 103, 107, 109, 113, 115, 117, 136, 137
Ernia del cavolo, 52, 74, 76, 135
Essicare, 43, 52, 60, 90, 104, 108, 112, 113, 114, 116, 117, 120

F

Fagioli, 29, 36, 37, 65, 70, 71, 74, 76, 79, 80, 81, 84, 85, 87, 90, 92, 93, 94, 95, 96, 99, 117, 120
Fagiolini, *vedi* Fagioli
Farfalle, 48, 103, 111
Fertilizzanti, 32, 36, 37, 50, 56, 60, 61, 74, 79, 80, 84, 86, 94, 96, 97, 127, 134-137
Fico, 131, 132, 136
Finestra, 12, 28, 30, 103, 117, 121, 139
Fioriere, 28, 29, 30, 34, 61, 103, 106, 120
Forbici, 32, 46, 110
Forcone, 32
Fortificanti, 60
Fragola, 27, 30, 37, 68, 74, 76, 79, 91, 94, 96, 113, 119, 124, 125, 126
Frutta, 15, 24, 58, 124-133
 a polpa, 124
 a guscio, 125
 secca, 43

Fumaggine, 48, 51, 135
Funghi champignon, 82, 121

G

Gatti, 19, 49, 58
Granulato, 135
Guanti, 32

H-I

Humus, 34, 38, 58, 59, 60, 67, 81, 85, 90, 134, 135
Imbianchimento, 69, 81, 91
Irrigazione, 14, 17, 18, 23, 29, 32, 40, 41, 51, 57, 66, 126, 135, 138

L

Lampone, 126
Lattuga, 83, 14, 27, 37, 70, 71-77, 79, 80, 83, 91-95, 99, 107, 112, 117, 118
Levistico, 67
Limone, 70, 110, 129
Lombricompostiera, 58
Lumache, 77, 78, 83, 84, 99, 109, 119

M

Macerato
 d'aglio, 60
 d'ortica, 60
 di lavanda, 60
Maggiorana, 105, 114, 116
Mais, 77, 80, 84, 87, 95
Mal bianco, *vedi* Oidio
Malattie fungine, 51, 69, 137
Marciume radicale, 52, 68, 108, 135, 136
Melanzana, 14, 26, 29, 38, 64, 80, 85, 87, 88, 112, 117, 135

Melo, 124, 132
Melone, 118
Menta, 103, 104, 110, 115, 120
Messa a dimora, 33, 93, 103, 130, 132, 136
Metodo biologico, *vedi* Biologico
Metodo biodinamico, *vedi* Biodinamico
Mirtillo, 127
Mosca
 del porro, 91, 136
 dell'aglio, 94, 136
 dell'asparago, 68, 69
 della carota, 73, 86, 108, 136
 della cipolla, 79, 136
Muffa, 71, 77, 82, 85, 87, 88, 89, 91, 94, 109, 136
 biancastra, 51
 grigia, 51



Oidio, 50, 70, 71, 72, 77, 85, 89, 91, 98, 99, 108, 112, 115, 136
Origano, 38, 77, 114, 116
Ortaggi
 a bulbo, 31, 65
 a foglia, 23, 65, 117
 da fiore, 64
 da frutto, 28, 64
 da radice, 65, 95, 111
 da seme, 65, 69
 perenni, 66, 67, 69, 97, 103, 106, 112, 114, 116, 121, 128, 136
 tuberi, 65, 67, 87, 97, 114
Orto
 a forma rotonda, 24
 a lasagna, 26, 35, 85
 a quadretti, 24, 25
 didattico, 16
 giardino, 27
 rettangolare, 24
 su aiuole rialzate, 25
 verticale, 29, 30, 103

P

Pacciamatura, 17, 27, 29, 57, 59, 60, 65, 68, 73, 74, 78, 79, 81, 83, 85, 92, 96, 106, 111, 114, 115, 120, 126, 129, 132, 136, 137
Pala, 32
Parassiti, 46, 48, 50, 52, 57, 60, 92, 101, 119, 136, 137
Permacoltura, 56, 57, 137
Pastinaca, 36, 70, 79, 86, 107
Patata, 47, 65, 87, 97, 99
Peperone, 38, 88
Peronospora, 51, 136
Piante aromatiche, 12, 14, 15, 22, 23, 29, 37, 38, 68, 73, 74, 111
 annuali, 67, 102, 107, 108, 113, 114, 117, 120, 134, 136
 perenni, 66, 67, 69, 97, 103, 106, 112, 114, 121, 128, 136
Piselli, 29, 36, 37, 43, 50, 51, 65, 73, 77, 79, 80, 84, 85, 87, 89, 90, 91, 92, 94, 95, 115, 117, 118
Polloni, 137
Pomodoro, 12, 14, 15, 16, 22, 26, 27, 29, 36, 38, 43, 64, 70-74, 76, 77, 79, 80, 81, 85-91, 93, 95, 108, 109, 112, 115, 116, 117, 119, 120
Pompa, 31, 139
Pompelmo, 129
Porraccio, 67
Porro, 38, 65, 67, 68, 70, 73, 74, 76, 81, 84, 89, 91, 95, 113, 117, 119, 136
Potare, 48, 125, 127, 133, 137
Potassio, 72, 73, 75, 76, 78, 79, 82, 85, 87, 90-92, 94, 95, 98, 99, 128, 131-135
Prato, 24, 26, 34, 35, 60
Prezemolo, 38, 83, 85, 89, 91, 95, 102, 107, 109, 111, 117, 118
Primaticcio, 36, 136
Prugno, 132, 133
Pulce, 67
 di terra, 71, 92, 137

R

Ragnetto rosso, 116, 137
Rape, 64, 74, 78, 81, 89, 92, 95, 96, 115, 118, 119
Ravanello, 36, 50, 65, 73, 74, 76, 77, 89, 93, 96, 98, 115
Ribes, 50, 113, 127, 128
Riuso, 61
Rizoma, 112, 137
Rucola perenne, 67, 78
Ruggine, 46, 51, 69, 112, 137
Rustica, 137

S

Sacchi, 87
Sali minerali, 58, 60, 65, 69, 71, 76, 77, 78, 80, 81, 98, 99
Salvia, 47, 103, 104, 105, 119, 120
Santoreggia, 120
Scalognò, 37, 65, 68, 80, 81, 89, 94, 115
Sedano, 38, 43, 65, 67, 70, 71, 77, 81, 87, 89, 91, 95, 96, 99, 104
Semenza, 23, 75, 79, 80, 85, 111, 135, 137
Semina, 38-41
 a file, 40
 a postarelle, 41
 a spaglio, 40
Seminiera, 33, 76, 83
Serretta, *vedi* Seminiera
Sinergico, 26, 27, 56, 137
Sovescio, 59, 96, 138
Spinacio, 67, 96
Suolo
 argilloso, 36, 96, 110, 120, 121, 130, 138
 calcareo, 36, 37, 38, 92, 127, 132
 sabbioso, 36, 37, 59, 68, 86, 133
 umifero, 37, 77

T-U

Terreno
 arido, 35, 106, 119
 congestionato, 35
 ideale, 38
Timo, 23, 38, 47, 85, 88, 103, 104, 105, 106, 108, 114, 116, 121
Tonchio del pisello, 89, 138
Topi, 49, 58
Topinambur, 65, 67, 97
Torba, 17, 36, 138
Trapiantare, 32, 39, 138
Trapiantatoio, 32, 138
Tunnel, 33, 70, 83
Tutore, 126, 138
Uccelli, 48, 74
Uva, 106, 125, 127, 128, 133, 134

V-W

Vanga, 32, 134
Velo di svernamento, 138, 33
Virus del mosaico, 96, 139
Vivaio, 39, 137
Windowfarm, 18, 30, 31, 139

Z

Zappa, 32, 67, 81, 134
Zolfo, 74, 135
Zucca, 38, 43, 64, 74, 76, 80, 81, 84, 87, 93, 98, 107, 108, 116, 118
Zucchine, 22, 26, 43, 64, 85, 88, 93, 99, 107, 108, 118

Orto su misura

“Orto su misura” è una guida perfetta per chi vuole cimentarsi nella coltivazione di alimenti freschi e di qualità, un piacere che sempre più persone stanno scoprendo. Dedicarsi all’orticoltura è, inoltre, una preziosa occasione di benessere: progettare l’orto, preparare il terreno, scegliere le verdure e gli attrezzi necessari diventerà una piacevole pausa dalla frenesia della vita quotidiana.

La guida offre lo spunto per iniziare questo percorso, partendo dai consigli iniziali in fase di progettazione passando poi a valutare il tipo di terreno e di spazio a disposizione. Seguiranno più di 50 schede suddivise tra ortaggi, erbe aromatiche e frutta corredate da foto descrittive, consigli pratici e un calendario per scoprire il periodo migliore per seminare e raccogliere. Insomma, non esisteranno più scuse: portare a tavola prodotti genuini, per voi e la vostra famiglia, non sarà mai stato tanto facile.

ALTROCONSUMO

propone questa guida perché

- ✓ Aiuta a trovare soluzioni pratiche per il vostro orto a seconda dello spazio a disposizione
- ✓ Fornisce consigli utili nel combattere malattie e parassiti delle piante
- ✓ Spiega come prendervi cura di una grande varietà di ortaggi, erbe aromatiche e frutta

€ 18,45

ISBN 978-88-99780-24-1



9 788899 78024 1