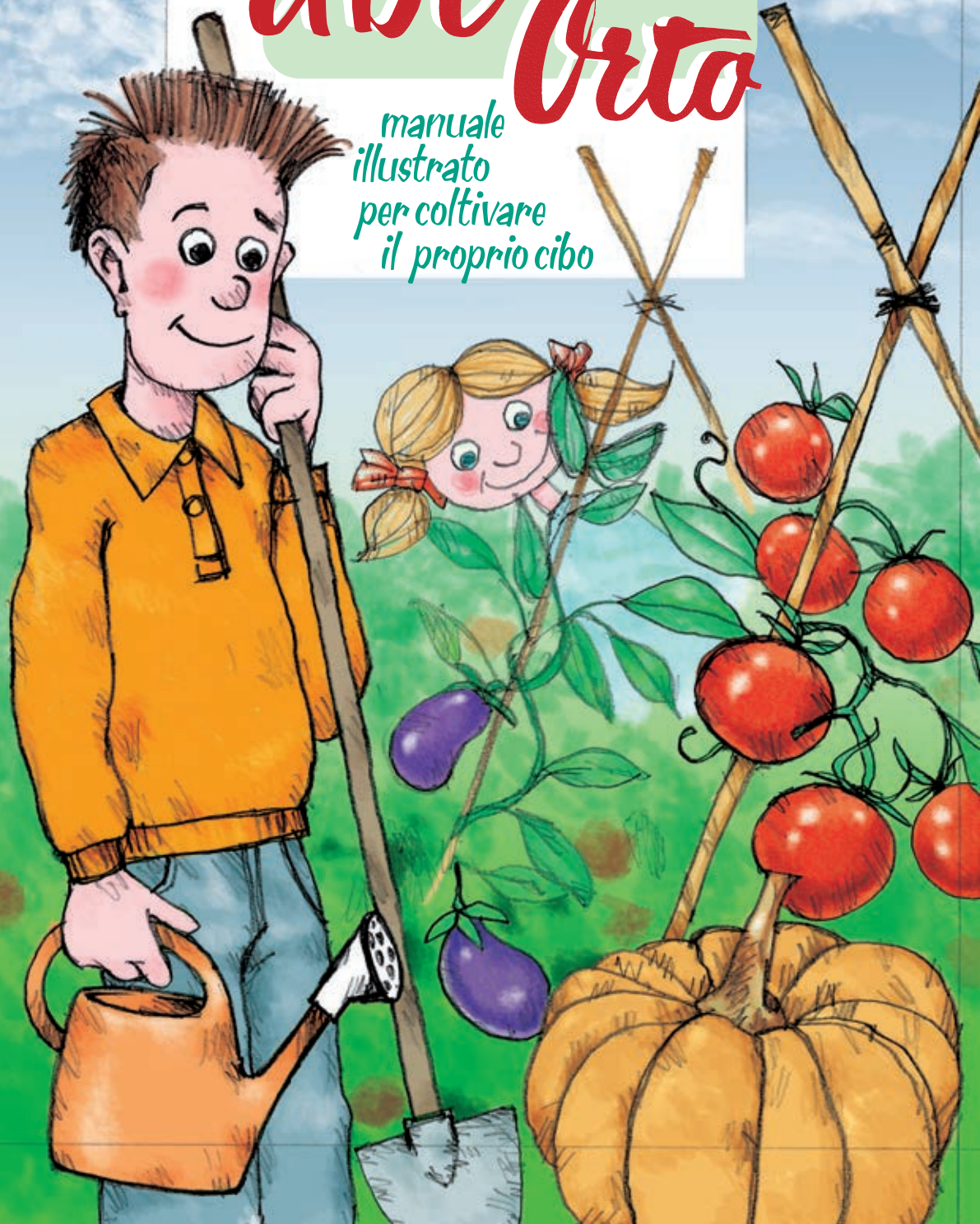


abc Orto

manuale
illustrato
per coltivare
il proprio cibo



Testi

Massimo Brusaporci - Alimos Soc. Coop
www.alimos.it

Illustrazioni

Giuseppe Tolo - Casa Walden

Progetto grafico e lettering

Cosetta Gardini - Casa Walden
www.casawalden.com

a B C



Piacere di conoscerci

ABC - Orto è un manuale studiato per rendere facile e immediata la comprensione di ciò che significa fare un orto domestico. Poche ed essenziali nozioni per fare pratica e imparare facendo.

Fare un orto in terrazzo o in cortile significa misurarsi con la natura, scoprendo come sia possibile “urbanizzarla” insieme agli amici, ai compagni di classe, ai genitori: un’esperienza indimenticabile!

Non proprio un “gioco da ragazzi”, ma un modo divertente e al tempo stesso utile e serio di prendersi cura di se stessi. Perché? Dedicarsi alla cura dell’orto è un modo incredibilmente efficace per fare entrare la verdura e la frutta nella nostra vita quotidiana. Consumare frutta e verdura ogni giorno è la base di ogni dieta sana ed equilibrata.



L'ESPERTO

Saggio è avere dubbi e saggio sono io che vi racconto, passo dopo passo, quali sono i segreti (e naturalmente i dubbi!) per ottenere abbondanti raccolti di verdure a casa, o a scuola, in terrazzo, o in cortile.

Fidatevi di me! Seguite i miei consigli e abbiate pazienza: anche le piante, come gli animali e noi umani, per crescere hanno bisogno di tempo, come pure di acqua, sole e nutrimento. Non dimenticatelo!



Sono certo che strada facendo qualcosa vi sfuggirà. Ma ci sono io e verrò in vostro soccorso. Sono pronto a sottolineare questo o quel dettaglio, in modo che la vostra azione sia a prova di sbaglio!



"C'era una volta" l'agricoltura ...

La storia dell'agricoltura ha avuto inizio *molto molto* tempo fa. In principio, fare agricoltura era uno dei modi per provvedere alla propria alimentazione, insieme alla caccia e alla pesca. In seguito, si sono sviluppati l'artigianato, il commercio, l'industria e, più recentemente, i cosiddetti servizi. Malgrado questo proliferare di attività, causa ed effetto allo stesso tempo dei grandi processi di trasformazione della nostra società, l'agricoltura ha conservato la sua primaria importanza. Infatti, fare agricoltura oggi significa sia produrre il cibo di cui ci nutriamo sia contribuire alla difesa dell'ambiente in cui viviamo.

Inoltre, è dall'agricoltura che provengono le risorse (materie prime) utilizzate dagli altri settori. Pensiamo all'industria del legno o a quella tessile, ma anche alla stessa industria alimentare che trasforma le materie prime agricole in cibo, comprese quelle dei grandi orti coltivati in campi aperti. Grazie all'agricoltura, al suo infaticabile e quotidiano lavoro, si possono prevenire i danni tipici del-

l'abbandono dei suoli come la desertificazione, le alluvioni, dando così una mano all'ambiente.

È per questi motivi che, anche nei sistemi produttivi più evoluti e moderni, l'agricoltura gioca un ruolo insostituibile!



L'ESPERTO

Il territorio italiano è composto al 35% da montagna, al 42% da collina e al 23% da pianura. In queste ultime due si concentra la maggioranza della superficie dedicata dell'agricoltura del nostro paese: quasi 13 milioni di campi da calcio!



Lo sapevate che un ettaro equivale a 10.000 metri quadrati? E che ogni anno a causa dello sviluppo delle città e alla cementificazione (strade, parcheggi, edifici, eccetera) vengono sottratti svariati milioni di metri quadrati di terra all'agricoltura? **La terra in questo modo esce dal ciclo della vita ed entra in quello del mercato.** Per questo dovremmo tutti **offrire un po' della nostra terra alla Terra** per coltivarci almeno una parte del cibo di cui ci nutriamo!



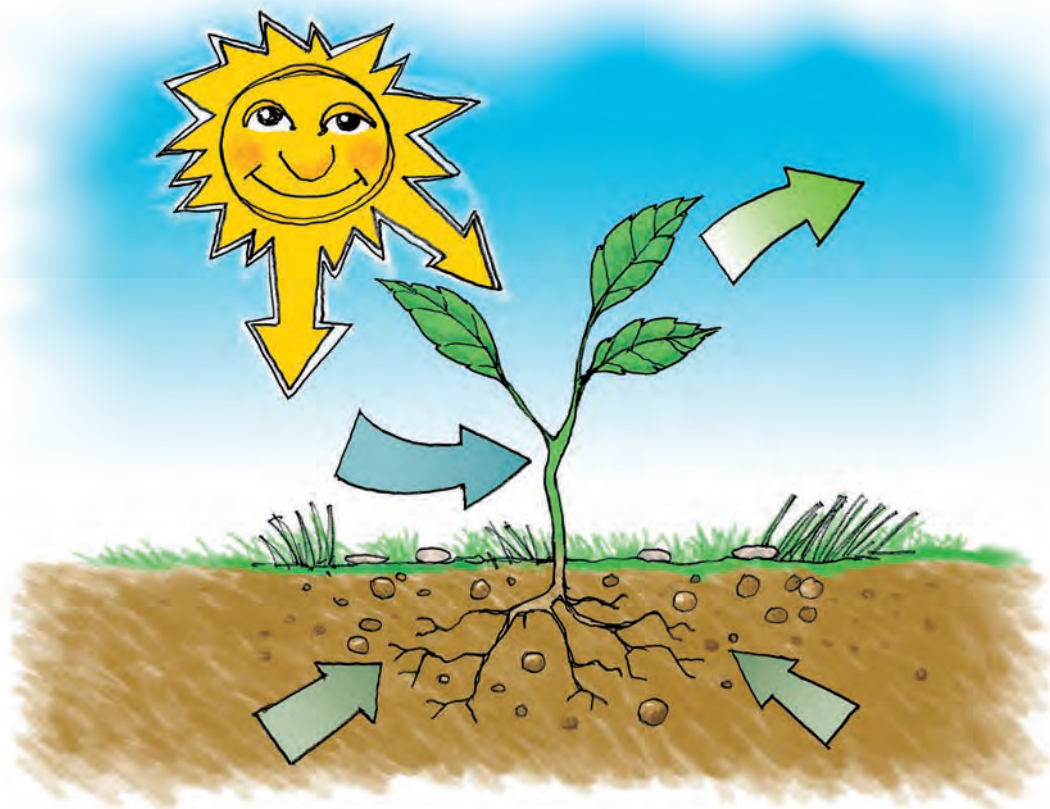
Senza piante non potremmo vivere

Le piante, anche quelle dell'orto, sono particolarmente importanti per noi esseri umani. Senza le piante non potremmo vivere.

Infatti, tutte le piante terrestri o acquatiche (le alghe), durante il giorno, **producono l'ossigeno**, di cui noi esseri umani abbiamo bisogno per respirare, e assorbono l'anidride carbonica (un gas invisibile e inodore) che invece produciamo come "rifiuto" della nostra respirazione e di molte altre attività quotidiane. Insomma, mentre noi assorbiamo ossigeno e liberiamo anidride carbonica, le piante fanno l'esatto contrario e insieme manteniamo ... un certo equilibrio generale.

Questo scambio è la parte meno evidente, ma più conosciuta, di un processo molto complesso che prende il nome di **fotosintesi clorofilliana**. Tale processo è compiuto dalle piante, grazie a una sostanza contenuta nelle loro cellule: la clorofilla. Quando la luce solare colpisce la superficie delle foglie, la fotosintesi ha inizio. Per fare tutto questo

la pianta ha bisogno del nutrimento che si trova nel suolo e che viene assorbito attraverso le radici. È durante la fotosintesi che la pianta assorbe l'anidride carbonica presente nell'aria e libera l'ossigeno. Il risultato è che **le piante accumulano l'energia del sole sotto forma di zuccheri**. Questi zuccheri si depositano come riserve in diverse parti della pianta. Alcune hanno radici modificate proprio per accumulare le riserve come i tuberi della patata o i rizomi dell'asparago, altre invece accumulano le riserve nei frutti come la mela, la pera, e molti altri ancora.



Sono proprio gli zuccheri i principali ingredienti del “carburante” che i semi utilizzano per fare innescare la germinazione.

Il ciclo della vita è un moto lento e silenzioso che si ripete all’infinito attraverso il processo della **riproduzione**.

In particolare, la maggior parte delle piante di un orto si riproduce attraverso lo scambio del polline dal fiore maschile a quello femminile. Questo scambio determina la fecondazione del fiore femminile e la successiva produzione del frutto (dell’ortaggio nel nostro caso) che contiene **il seme**.

Quando mangiamo la zuccina, consumiamo anche i semi che sono in essa contenuti, in genere non ce ne accorgiamo perché sono ancora molto piccoli e teneri. Lo stesso vale per le melanzane e i pomodori i cui semi invece sono molto visibili.





L'ESPERTO

Attraverso il processo della germinazione la pianta passa dallo stadio embrionale interno al seme (stato di quiescenza) alla fase di accrescimento e sviluppo, prima del germoglio e poi della pianta, grazie ai sali minerali e alle sostanze di riserva immagazzinate (zuccheri). Il processo di germinazione termina quando il seme non ha più nutrimento da offrire alla pianta e questa è capace, grazie alle prime radichette e alle foglie, di produrlo mediante la fotosintesi.



Allora, facciamo la sintesi! Senza piante non possiamo vivere perché ci forniscono l'ossigeno di cui abbiamo bisogno, ripuliscono l'aria dall'anidride carbonica che ci intossicherebbe e ci forniscono gli ortaggi di cui non possiamo fare a meno perché **sono troppo buoni** 😊

Una questione di scelta...



Le piante che coltiviamo per nutrirci dei loro frutti, o di altre parti di esse (pensiamo alle foglie della lattuga, per esempio), sono state selezionate per produrre al meglio in condizioni ambientali ben precise. Infatti, le piante che in origine erano spontanee dei boschi o dei prati, sono state inizialmente scelte e utilizzate dall'uomo e poi riprodotte in ambiente domestico, compiendo, di fatto, una primitiva forma di selezione. Il processo di selezione è lento e richiede, soprattutto oggi giorno, conoscenze molto specialistiche. Tuttavia, a noi è sufficiente sapere che, se vogliamo ottenere un buon raccolto, dobbiamo fare in modo che le piante ritrovino nel nostro orto le condizioni ambientali per le quali sono state ... “scelte”.

ABC (in sintesi)

In un contesto urbano, che si tratti di un terrazzo, oppure di un cortile, non sempre abbiamo a disposizione un luogo ideale, tuttavia dobbiamo almeno avere presente che **LUCE**, **ACQUA** e **NUTRIMENTO** sono i tre fattori fondamentali e devono coesistere (nel giusto equilibrio!).

La luce - L'esposizione a sud è la migliore, ma attenzione all'ombra prodotta dai muri di casa, della scuola, o dagli edifici confinanti.

L'acqua - L'acqua è il principale fattore limitante per una buona e abbondante produzione. La fonte deve essere vicina e comoda.

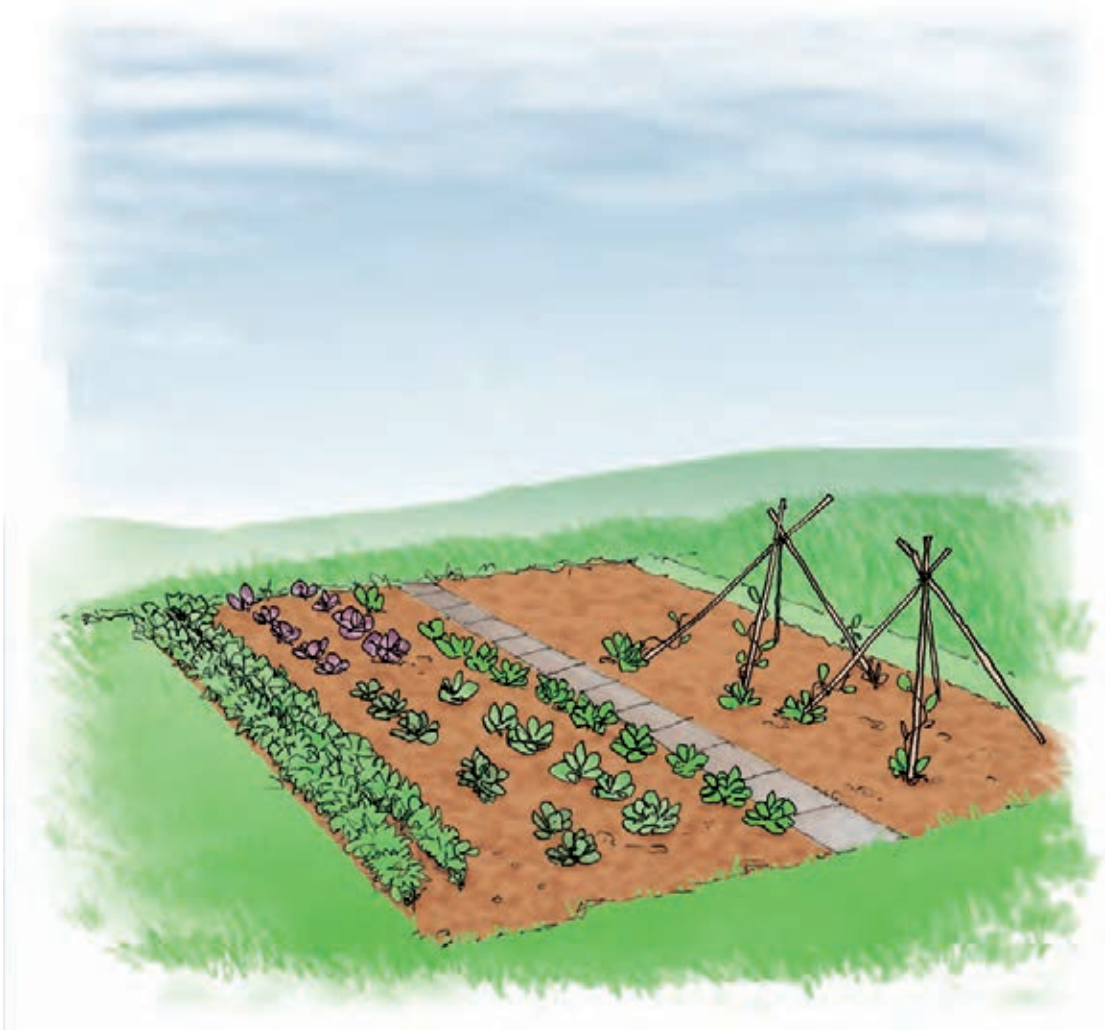
Il nutrimento - Anche le piante come gli animali hanno bisogno di nutrirsi. Esse utilizzano le sostanze minerali contenute nell'acqua che è presente nel suolo. Tali sostanze vanno integrate attraverso la concimazione.



L'ESPERTO

L'acqua dolce è sempre stata una risorsa preziosissima per dissetarsi e per coltivare. Intere popolazioni e varie specie animali sono oggi in pericolo proprio a causa della scarsa disponibilità di acqua dolce. Imparate a rispettare l'acqua. Fatene buon uso, anche se ne disponete in abbondanza: non sprecate questa importante risorsa!

ORTO



Un progetto per cominciare



Quando la stagione estiva volge al termine, comincia il periodo ideale per pensare alla progettazione di un nuovo orto (o alla ri-sistemazione di quello che abbiamo già). Infatti, che si tratti di un orto in cortile, oppure alcune cassette sul terrazzo, adottando gli accorgimenti giusti avremo raccolti abbondanti e un ricchissimo angolo verde già dall'imminente autunno.



Attenzione! Nell'orto c'è sempre da fare, anche se in alcune stagioni di meno. Siate sempre pronti ad affondare la vanga! Ogni raccolto è frutto del lavoro svolto nella stagione precedente.

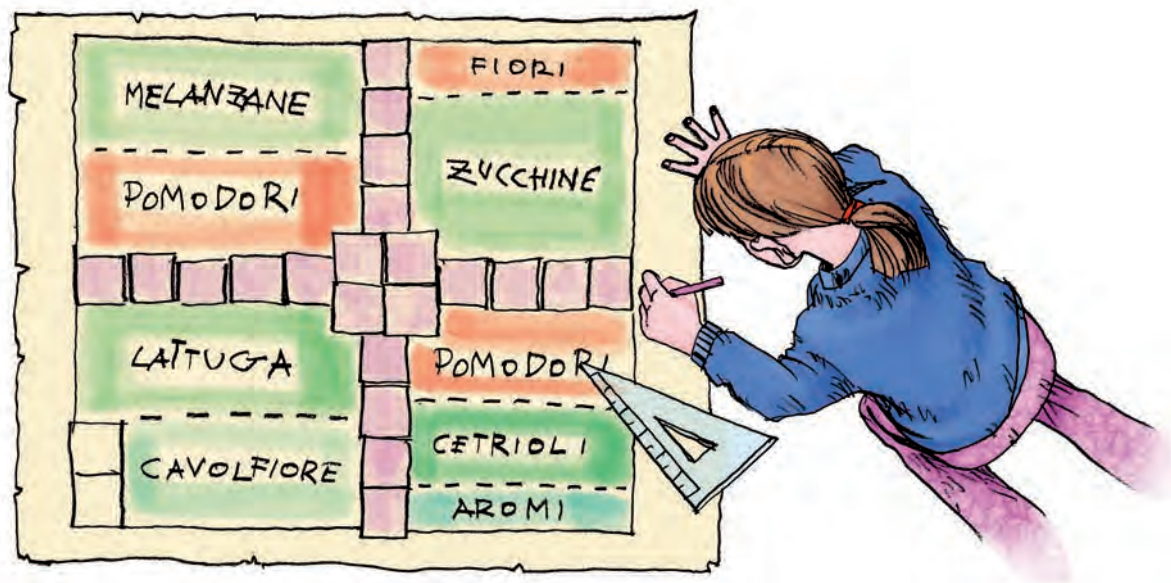


Prima di tutto dobbiamo decidere **dove** realizzare (*posizionare*) il nostro orto. Per ottenere un orto rigoglioso occorre scegliere un terreno possibilmente pianeggiante, riparato dal vento ed esposto verso il sole (sud, sud-est, sud-ovest).



L'ESPERTO

È molto importante verificare che ci sia una fonte d'acqua sufficientemente vicina. Nel periodo estivo la maggior parte delle piante dell'orto hanno bisogno di abbondanti e frequenti irrigazioni. Tenetene conto!



A questo punto ci vuole **un progetto!** Ogni nuova opera richiede di essere studiata prima di essere realizzata. Dotatevi di carta, matita e gomma. La carta millimetrata è certamente quella più adatta in questi casi.

Progettando sulla carta, diventa molto più facile capire se abbiamo fatto la scelta giusta in termini di occupazione dello spazio, anche in base alle specie che abbiamo deciso di coltivare. In questo modo, forma e dimensioni dell'orto potranno essere valutate attentamente ed eviteremo, per esempio, di associare piante inadatte, o di tracciare sentieri nel posto sbagliato.

Una volta terminato il progetto, il nostro disegno va trasferito nella realtà. Se si tratta di un orto da realizzare in un cortile ci doteremo di una corda, un metro e di alcuni paletti (almeno due). I paletti servono per tendere la corda con la quale delimiteremo i confini dell'orto e delle singole aiuole che avremo misurato con il metro.

Difficilmente il terreno sarà già adatto ad accogliere semi o piantine, ma andrà lavorato appositamente. Il terreno **preparato** per accogliere semi e piante prende il nome di "letto di semina". Infatti, deve essere accogliente, che nel caso delle piante o dei semi significa privo di buche (a meno che non serva crearne per il tipo di ortaggio che do-



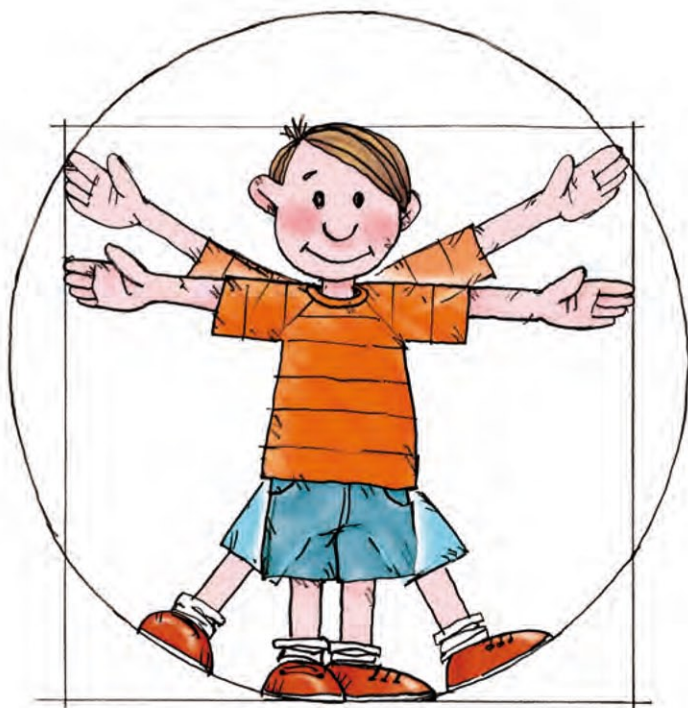
vremo far crescere). La terra dovrà presentarsi finemente lavorata e concimata (vedi più avanti “non si vive di sola acqua”). Proprio come un letto vero e proprio, deve essere adatto per il riposo a cui segue il risveglio ... delle nostre piante.

Le **forme** dell'orto possono essere varie, ma quelle quadrata e rettangolare sono le più diffuse. Orto è sinonimo di organizzazione! Per questo è normalmente diviso in aiuole in ognuna delle quali è coltivata una diversa specie di ortaggio.

Ciò che va considerato con molta attenzione, quando si progetta un orto, sono le sue dimensioni, soprattutto quelle delle singole aiuole e dei sentieri.

Le **dimensioni** sono in funzione della superficie che abbiamo a disposizione e della quantità di ortaggi che vogliamo ottenere, ma anche del tempo che possiamo dedicare alla coltivazione. È proprio così, la cura dell'orto richiede tempo! Quindi, è importante progettare l'orto in base alle nostre esigenze e alla nostra possibilità di gestirlo. Solo in questo modo si evitano sprechi di risorse (tempo e acqua) e, non ultimo, di verdure, perché saremo in grado di utilizzarle tutte.

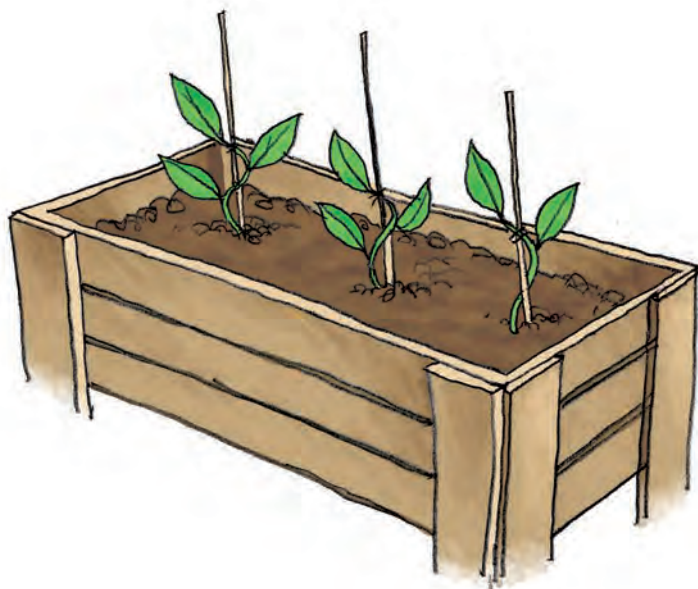
Tutto dovrà essere dimensionato in modo tale da poterci muovere agevolmente durante le operazioni colturali. Seminare, ripulire dalle erbe infestanti, irrigare, zappettare,



sono tutte operazioni che richiedono uno spazio adeguato al movimento e ai gesti necessari. Non c'è una regola precisa se non il buon senso. La lunghezza delle nostre braccia per esempio può darci una buona indicazione. Pertanto, le dimensioni delle aiuole andranno da un minimo di circa 60 cm a un massimo di 90 - 100 cm circa, anche secondo la specie vegetale che coltiveremo.

Specie che tendono a occupare molto spazio, come lo zucchini, il melone e il cocomero dovranno essere collocate in una zona dell'orto alla quale dedicare aiuole di dimensioni maggiori evitando anche che durante la fase di maggiore espansione (e produzione) le piante interferiscano fra di loro privandosi della luce. Non dimentichiamoci di prevedere dei sentieri di 30 - 40 cm attraverso i quali potremo accedere alle singole aiuole.





In terrazzo o in balcone potremo utilizzare cassette o vasi di dimensioni tali da poter contenere la pianta al massimo del proprio sviluppo. In questi casi la profondità del vaso è da considerarsi almeno di 30 cm per gli ortaggi a ciclo breve, le cui radici, in genere, non tendono ad approfondirsi (lattughe, ravanelli, radicchi, sono alcuni esempi). In tutti gli altri casi dovremo garantire alla pianta una maggiore profondità perché le radici possano espandersi.

Una volta stabilito dove farlo e come sistemarlo, va deciso come utilizzare le diverse aree dell'orto (aiuole). Naturalmente, trattandosi di un progetto "sulla carta" siamo ancora in tempo per apportare le necessarie modifiche.

Non esiste un orto ideale, uno che vada bene per tutti. Abbiamo visto infatti che ogni orto dovrà rispondere alle esigenze di chi lo utilizzerà, e dovrà tenere conto delle condizioni climatiche in cui si inserisce.



Un orto domestico dovrebbe offrirci ortaggi, aromi, sapori e colori tutto l'anno e magari anche qualche frutto. Così, oltre alle aiuole dedicate agli ortaggi di stagione, potremmo prevedere un'area dedicata alle piante aromatiche (sia annuali come il basilico, sia perenni, come la salvia e il rosmarino), una alle piante medicinali e a quelle ornamentali e magari qualche albero da frutto.

Per non impoverire troppo il terreno e per prevenire in modo naturale le malattie delle nostre piante, è importante stabilire un **piano di rotazione**.

Il piano di rotazione serve perché ogni ortaggio non venga coltivato sulla stessa aiuola più volte consecutivamente (l'ideale sarebbe lasciar passare alcuni anni). Questo per-

ché le piante utilizzano i nutrimenti del terreno in modo diverso e in quantità differente. Inoltre, alternando le colture, gli insetti parassiti e le malattie, non trovano più il loro ortaggio preferito e si indeboliscono fino a scomparire (ci vuole ottimismo!).

Ma c'è di più! Alcune piante non si limitano a “usare” i nutrimenti, bensì, in modo generoso ne apportano, cioè arricchiscono il terreno di sostanze che saranno utilizzate dalle piante che, successivamente, prenderanno il loro posto. Questo è il caso di tutte le piante che appartengono alla famiglia delle Leguminose (il pisello, il cece, il fagiolo, la fava sono alcuni esempi). Si dice che sono piante azotofissatrici, cioè fissano nel terreno l'azoto, un elemento chimico molto importante per lo sviluppo della piante. In questo modo abbiamo anche meno bisogno di aggiungere concime alla nostra aiuola che sarà già pronta per accogliere il nuovo ospite.



La rotazione? La rotazione delle colture, tanto utile a conservare la fertilità del terreno e a prevenire le malattie delle piante, non serve se realizziamo l'orto in terrazzo, o comunque in vasi, purché ogni volta rinnoviamo il terriccio!



Semina, semenzaio e trapianto

Esistono alcune piante dell'orto che vanno seminate direttamente sul terreno pronto (letto di semina) o i cui bulbi o i cui rizomi vanno in esso direttamente sotterrati. Ce ne sono altre che, invece, per accelerarne il ciclo, possono essere seminate prima in semenzaio. Si tratta di un'apposita area dell'orto adeguatamente predisposta e riparata (spesso con una copertura che consente di creare un micro-clima favorevole alla germinazione). Oppure, come più spesso accade per gli orti domestici, il semenzaio è un semplice vaso, o recipiente, riempito con del terriccio. In entrambi i casi, le piantine, una volta sviluppate, dovranno essere trapiantate nell'aiuola (o nel vaso) dove effettueranno tutto il resto del loro ciclo. Molto più spesso si ricorre all'acquisto di piantine vendute da aziende specializzate, oggi molto diffuse nelle nostre città (cosiddetti *garden*). In questo caso ci limiteremo a sistemare le piantine in apposite buche che avremo eseguito nell'aiuola, rispettando le distanze consigliate per quella determinata coltura.



L'ESPERTO

È utile ricordare che le piantine che acquistiamo, pronte per essere trapiantate, sono state precedentemente seminate in semenzaio. La fase del semenzaio nelle schede contenute in questo manuale non è volutamente riportata.

Noi qui ricorderemo solo la fase della semina diretta del seme dal quale si svilupperà la pianta, e la fase del trapianto da intendersi come la sistemazione delle piantine nelle buche predisposte nell'orto.

Ah no, ma il semenzaio è bello! Provate con il pomodoro! Distribuite i semi di pomodoro in piccoli vasetti alla fine dell'inverno in un luogo riparato (in un davanzale, in un terrazzo, sotto un porticato), proprio quando le giornate cominciano a riscaldarsi e ad allungarsi. È sufficiente un piccolo recipiente, magari proprio quello della conserva di pomodoro. Quando le piantine saranno alte 10-15 cm e la temperatura esterna sarà abbastanza mite (rischio gelate scongiurato!) allora potete trapiantare.

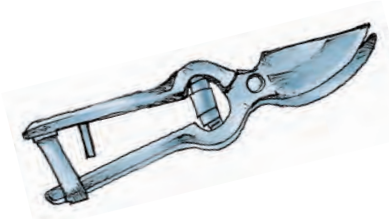


Armiamoci e ...

Sporcarsi le mani è importante, ma soprattutto è inevitabile. Fin dai tempi più antichi l'uomo si è ingegnato creando attrezzi adatti a rendere il suo lavoro meno faticoso e più produttivo.

Per questo, oggi, troviamo attrezzi pronti e collaudati per ogni tipo di operazione colturale che spesso, non a caso, ha il nome dello strumento che si utilizza, così zappiamo con la zappa, rastrelliamo con il rastrello, eccetera.

Cesoie per potare e tagliare



Sarchiello e sarchiello a tre denti per rompere la superficie del terreno e/o ripulire dalle piante infestanti lungo le file



Zappa per completare il lavoro della vanga e frantumare le zolle o per piccoli lavori di pulizia fra le file



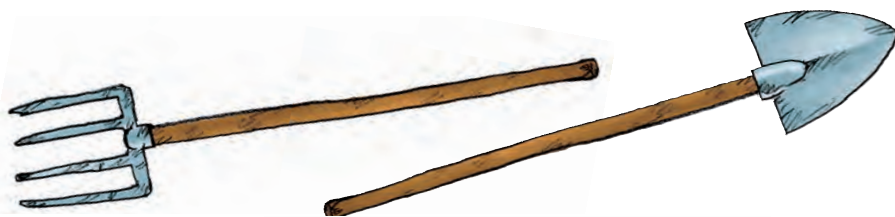
Foraterra (anche detto cavicchio) per fare i buchi



Annaffiatoio per irrigare



Forca e vanga per dissodare la terra e rivoltarla



Rastrello per rendere uniforme il letto di semina



Corda per tracciare le file



Paletta per spostare o rimuovere terra e terriccio o per spandere concime



Rafia o corda plastificata per legare le piante



Canne per impalare le piante che necessitano di un tutore



Naturalmente, questi sono gli attrezzi necessari per curare un orto domestico in cortile; sul terrazzo o nel balcone di casa potremo limitarci a una strumentazione più leggera e adeguata ai vasi che utilizzeremo.



L'ESPERTO

Dopo che sono stati utilizzati, gli attrezzi vanno ripuliti dai residui di terra e di erba. Vanno, successivamente, riposti in un luogo al riparo dalla pioggia. E' importante avere cura dei propri attrezzi perché sono i nostri alleati! Se saranno in buone condizioni, faremo prima e meglio il nostro lavoro.

Stagione che vai, "da fare" che trovi

L'anno solare è suddiviso in stagioni. Dal punto di vista astronomico la stagione è l'intervallo di tempo che intercorre fra un equinozio e un solstizio. In ciascuna di queste fasi la terra si trova in una posizione differente rispetto al sole (nostra fonte di luce e di calore), per distanza e inclinazione. Secondo questa suddivisione l'Italia, che si trova nella fascia temperata del Pianeta, si caratterizza per avere quattro stagioni, primavera, estate, autunno e inverno, la cui durata è di tre mesi, tali stagioni sono ben distinte anche dal punto di vista meteorologico.

Infatti, ciascuna di esse si differenzia per proprie condizioni di temperatura, piovosità e, naturalmente, durata delle ore di luce.





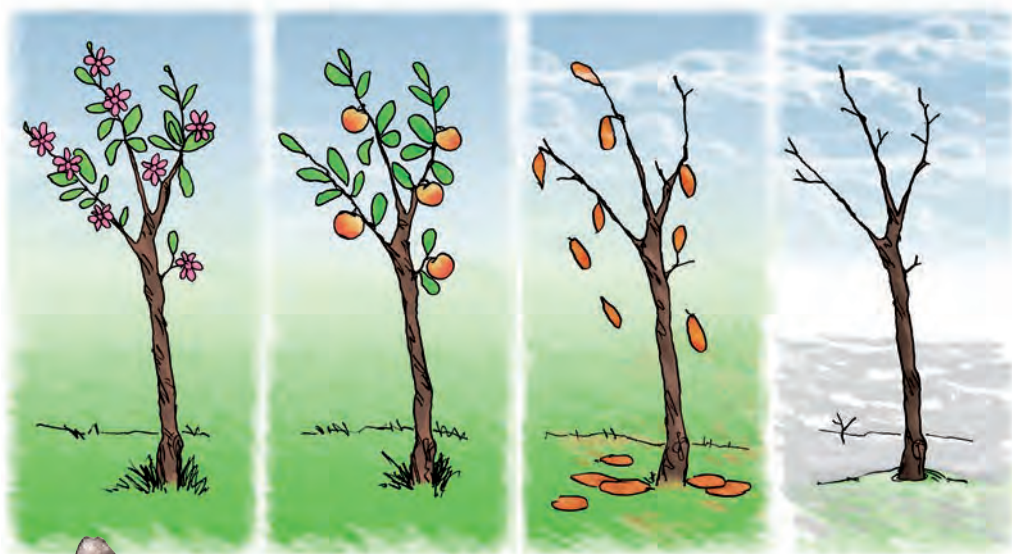
L'ESPERTO

SOLSTIZIO - Ciascuno dei due momenti dell'anno in cui il sole si trova alla massima distanza dalla terra: d'estate si ha il giorno più lungo e d'inverno quello più corto (s. d'inverno, 21 dicembre | s. d'estate, 21 giugno).

EQUINOZIO - Ciascuno dei due momenti dell'anno in cui i raggi solari sono perpendicolari all'asse terrestre e, quindi, la durata del giorno è uguale a quella della notte (e. di primavera, 21 marzo | e. d'autunno, 23 settembre).

Tutti sappiamo che il clima cambia nell'arco dell'anno (a seconda della stagione), ma cambia anche in funzione di altri fattori quali l'altitudine, la distanza dal mare, la presenza di catene montuose, laghi, vallate. Fino ad arrivare al nostro orto la cui produzione sarà influenzata anche dalle condizioni specifiche in cui si trova. Per questo si parla anche di micro-clima. Con questo termine s'intende riferirsi alle condizioni climatiche che si creano all'interno di ambienti molto circoscritti. Tanto per fare un esempio, anche nel salotto di casa c'è un micro-clima adatto a una pianta piuttosto che a un'altra.

Tutte queste informazioni sono importanti da ricordare quando si dovrà scegliere quale specie orticola coltivare.



L'ESPERTO

Soprattutto in terrazzo, come in cortile, si dovrà tenere conto del micro-clima che caratterizza il luogo che avremo scelto, da questo dipenderanno qualità e quantità del nostro raccolto.

Quando parliamo di stagione dobbiamo sempre pensare a quanto scritto a proposito del clima. Il “da fare” cambia a seconda del clima che non sempre rispecchia esattamente la stagione astronomica. E soprattutto, ricordiamocelo bene, ciò che vale per Milano non sempre vale per Palermo! L'Italia è lunga ...



Primavera

marzo - giugno

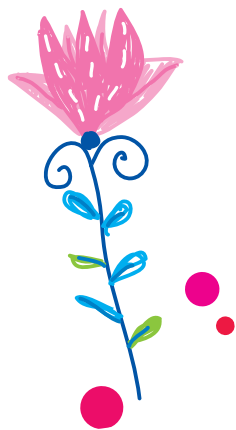


Le giornate si allungano e le temperature sono più miti, ma in certe zone c'è ancora il rischio di gelate notturne (fino ad aprile). In questo periodo la natura si risveglia e con essa le piante infestanti e gli insetti.

Semina A inizio primavera seminiamo lattuga, rucola, ravanelli, carote, rape, bietole, sedano, aglio, piselli, patate e spinaci.

Trapianto Nei primi mesi della stagione è possibile trapiantare cipolle, cavoli, porri, bietole, lattughe. Più tardi, a seconda del clima, si possono trapiantare gli ortaggi estivi.

Raccolta Si raccolgono ancora gli ortaggi tipici dell'inverno come i cavolfiori e le cipolle fresche, e anche i finocchi. Inoltre, si raccolgono le fave, le lattughe i ravanelli, la rucola. Nelle zone più a sud, dove la stagione è più anticipata, si possono raccogliere i primi pomodori, i peperoni, le melanzane e i piselli.



Estate

giugno - settembre

Giornate sempre più lunghe e temperature elevate. L'orto in questa stagione è alla sua "velocità massima". Attenzione alle irrigazioni che in alcuni casi dovranno essere molto abbondanti e frequenti. Le infestanti, ma soprattutto gli insetti in questa stagione si danno parecchio da fare. E anche noi dovremo metterci molta energia se vorremo preservare il nostro raccolto, che sarà pressoché quotidiano.

Semina Si possono seminare zucche e meloni e preparare la raccolta dell'autunno seminando, a stagione inoltrata, carote e ravanelli.

Trapianto A inizio estate vengono trapiantati gli ortaggi estivi come pomodori, peperoni, melanzane, zucchine, cetrioli. Verso fine estate invece quelli autunnali - invernali (cavoli, finocchi, eccetera).

Raccolta Quando si pensa all'orto è facile immaginare pomodori, peperoni, melanzane, cetrioli, zucchine. Questa è la loro stagione, complice la temperatura, le produzioni possono essere davvero abbondanti se c'è disponibilità di acqua.



Autunno

settembre - dicembre



Il calendario va avanti, ma la stagione fa un passo indietro, le giornate si accorciano, la temperatura si abbassa. Il clima diventa più variabile, in genere cominciano le prime piogge che decretano la fine della stagione estiva. Ma la disponibilità di acqua e le temperature ancora miti favoriscono la vegetazione, sia delle piante coltivate, sia, purtroppo, di quelle infestanti. Anche i parassiti sono sempre in agguato. Alla fine dell'autunno le piante estive hanno completato il loro ciclo, quindi andranno eliminate, per dare il posto a quelle autunnali e/o invernali. In questa stagione non è male distribuire un po' di concime per ridare energia al terreno, dopo una stagione in cui è stato sfruttato intensamente.

Semina Ravanelli, spinaci, bietole e carote, nei primi mesi dell'autunno trovano l'ambiente adatto per germinare e crescere.

Trapianto Lattughe, porri, cipolle fresche, bietole, cavoli invernali (varietà tardive).

Raccolta È ancora epoca di pomodori, peperoni, melanzane, zucchine, e cetrioli se la stagione è buona e clemente, ma sono gli "ultimi colpi". Rape, carote, ravanelli, e ancora certamente le lattughe. L'orto è ancora molto generoso. A fine autunno, gialla e piena di energia, si raccoglie la zucca.



Inverno

dicembre - marzo

Il freddo, a volte la neve, il gelo e le giornate più corte dell'anno. In questa stagione le piante crescono più lentamente. Non c'è molto da fare nell'orto, raccogliere e poco più.

Semina Nelle zone più fredde è inutile sprecare tempo e semi. Altrimenti si possono seminare ortaggi che resistono bene al freddo: fave, aglio, piselli (rampicanti) e cipolle (fine inverno).

Trapianto In genere il terreno in questa stagione non è adatto per essere lavorato. Solitamente si lascia a riposo e non si entra con gli attrezzi. Meglio rimandare le lavorazioni.

Raccolta Di solito si gode del lavoro fatto nelle stagioni precedenti e si raccolgono cavoli, cipolle fresche, finocchi, in zone climatiche favorevoli (climi miti) si raccolgono anche altri ortaggi come i ravanelli e le lattughe (se coltivati in serra).



L'ESPERTO

All'interno della medesima stagione è bene pianificare semine e trapianti in modo da ottenere una certa scalarità delle coltivazioni. In questo modo avremo verdura tutto l'anno, senza sprecare!

Non si vive di sola acqua ...

Il nutrimento migliore per le piante orticole è sicuramente il letame, che deve essere di buona qualità e soprattutto maturo. Quelli ovino (di pecora) ed equino (di cavallo) sono considerati i migliori. Il letame diventa maturo dopo un periodo di riposo. Tale periodo si rende necessario per consentire che il letame completi tutti i processi chimici che rendono disponibili le sostanze nutritive in esso contenute. Solo dopo questo periodo le piante possono utilizzare il letame come nutrimento. Inoltre, durante la maturazione s'inattivano (cioè diventano innocue) le sostanze potenzialmente tossiche per l'uomo. Non ultimo, durante la maturazione, vengono completati i processi di fermentazione ad opera dei batteri, facendo sì che il letame non produca più cattivi odori.



L'ESPERTO

Il miglior letame è quello che si produce in campagna, ma non è facile da trovare. Oggi, fortunatamente, si trova in commercio già pronto, maturo e deodorato in sacchi di varie dimensioni e pesi a seconda dei bisogni. Spesso è di cavallo.

L'orto e i suoi nemici

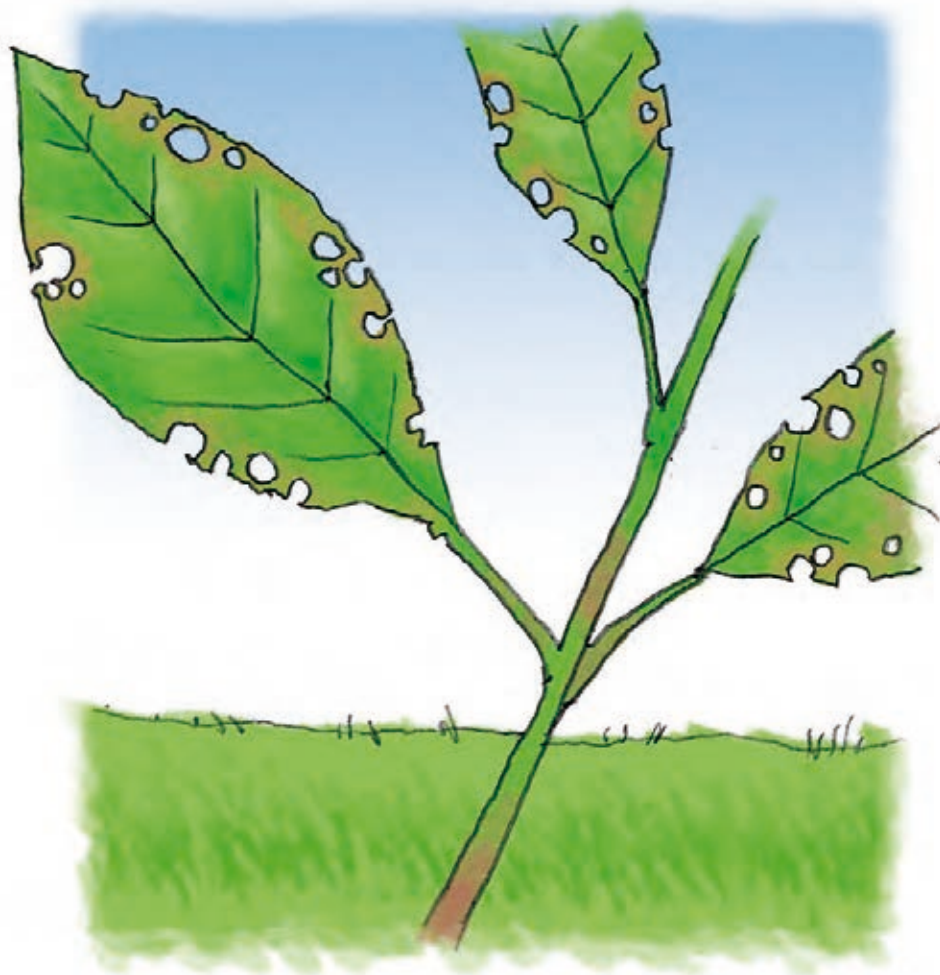


Ogni nobile impresa ha le sue difficoltà. I parassiti, le malattie e le infestanti rappresentano i problemi ai quali ogni orticoltore deve dedicare quotidianamente tempo e attenzione.

I parassiti sono insetti che, lo dice la parola stessa, vivono a spese della pianta, possono nutrirsi della sua linfa, o di sue parti, in genere quelle più tenere, come le foglie, le radici e addirittura i frutti. Sono abbastanza facili da riconoscere, ma richiedono pazienza e costanza per mantenerli a un livello tale da non compromettere la produzione.

Le malattie, spesso, sono provocate da funghi o da batteri, organismi che usano la pianta per completare il proprio ciclo vitale. Non sono facili da riconoscere e spesso sono difficili da combattere. Qualche volta c'è poco da fare, come nel caso delle malattie provocate da virus. Quasi sempre in questi casi ci si deve rassegnare a eliminare le piante malate.

Le infestanti sono delle vere e proprie piante, forme vegetali che per esigenze nutritive sono molto simili a quelle che coltiviamo nell'orto, ne seguono il ciclo e, se non controllate (cioè eliminate), tendono a prendere il sopravvento e a soffocarle. Facili da riconoscere, ma un po' come per gli insetti, richiedono molta attenzione. Soprattutto durante i periodi dell'anno in cui le temperature sono più miti e c'è disponibilità di acqua, il loro ciclo accelera molto.



I parassiti

Afidi

Nel linguaggio comune vengo chiamati “pidocchi”. Sono insetti di dimensioni molto ridotte (alcuni millimetri) e dalla forma tozza, con capo e torace più stretti (appena distinguibili) dal resto del corpo. Possono presentarsi con colori molto diversi. Hanno movimenti lenti e assorbono il loro nutrimento dalle foglie e dagli steli più teneri (nuovi getti). Molti di questi insetti producono una sostanza zuccherina (per loro è uno scarto), che viene comunemente denominata “melata”.

Rimedi: in un orto domestico non si dovrebbe mai ricorrere agli insetticidi, certamente non di sintesi (cioè prodotti in un laboratorio chimico). Vale sempre la pena ricorrere a rimedi naturali, alla cosiddetta “lotta biologica”.

Il sapone molle che “lava via” gli insetti e la nicotina, sotto forma di macerato di tabacco, sono i due rimedi naturali più conosciuti e diffusi contro gli afidi. Si possono usare in combinazione.

Altri macerati da sperimentare nel vostro orto sono quello di aglio (che puzza!!!) e quello di peperoncino (quanto picca!!!).



L'ESPERTO

In primavera, ma non solo, potrete notare sui nuovi getti delle vere e proprie colonie di afidi (spesso verdi) che si accompagnano a premurosissime formiche. Gli afidi infatti producono un liquido zuccherino, la melata, di cui le formiche vanno ghiotte. Così i piccoli laboriosi insetti neri accudiscono e difendono i loro compagni pidocchiosi in cambio del prelibato liquido.

Chioccioline o lumache

Sono animali, cosiddetti invertebrati, molto comuni nei prati e, purtroppo, anche negli orti, il cui passaggio è facile da riconoscere: oltre alle foglie divorate, si possono notare le scie di bava che lasciano durante il loro cammino.

Le chioccioline sono molto attive di notte e quando piove. Adorano la lattuga, la bietola e le foglie dei cavoli.

Rimedi: le chioccioline sono attratte dalla birra. Provare con un recipiente basso nel quale possano entrare. Una volta “ubriacate” non usciranno più a fare danni.

Ragno (ragnetto) rosso

È un insetto, per l'esattezza un acaro, che si nutre della linfa di numerose specie vegetali fra cui il peperone, la melanzana e altre piante orticole.

Rimedi: c'è da sperare che nei paraggi ci sia qualche insetto antagonista, cioè che si nutre dello stesso ragnò rosso (le coccinelle, ad esempio, fanno parte di questa categoria d'insetti). Infine, c'è sempre la possibilità di ricorrere alla chimica, ma abbiamo detto che nel nostro caso la sconsigliamo.

Cavolaia

È il tipico bruco dei cavoli. Anche se vi piacciono le farfalle dovete sapere che una fase del loro ciclo vitale la trascorrono sotto forma di bruchi. Quando ci si mette, la cavolaia fa davvero dei bei danni. Il bruco è voracissimo, dell'orto preferisce certamente i cavoli, ma può attaccare anche altre piante. Si potranno notare le farfalle, bianche con macchie nere sulle ali, svolazzare allegramente fra le foglie del cavolo intente a deporre le uova. Queste si troveranno sul retro delle foglie riunite in gruppetti di colore giallo. Sono molto facili da individuare.

Rimedi: si può ricorrere al *Bacillus Turingensis* (si trova in commercio sotto forma di polvere), un batterio molto attivo sull'apparato digerente di questi insetti e innocuo per l'uomo (l'operazione va eseguita comunque con grande cautela). Oppure potete provare con il piretro, un insetticida "naturale", ma fate attenzione perché è comunque una sostanza tossica. Infine, *le mani* sono sempre un'ottima arma in aiuto alle piante che, non avendone, non possono farsi giustizia da sole, quindi schiacciate le uova e i bruchi.

Dorifora

È un insetto (un coleottero per l'esattezza) che attacca preferibilmente la patata, ma non solo (anche la melanzana). Ricorda vagamente la coccinella, ma è di colore giallo pastello. È molto vorace!

Rimedi: chimica a parte, che sconsigliamo sempre in un orto "domestico", ci sono rimedi più naturali come il *Bacillus Turingensis* (vedi sopra: la cavolaia). E poi ci sono sempre le nostre mani con le quali catturare ed eliminare i fastidiosi animaletti!



Lo sapevo! Vi siete dimenticati del grillotalpa. L'orto può subirne il passaggio. Scavando gallerie alla ricerca di vermi, taglia radici, rovina tuberi, bulbi e rizomi.



Le malattie

Oidio

È detto anche "mal bianco" perché le foglie delle piante colpite sembrano ricoperte da una patina bianca. È un fungo che tende a proliferare nei periodi in cui c'è molta umidità. Può colpire molte piante fra cui le zucchine, i meloni, il pomodoro, l'anguria e i cetrioli. Per prevenirne l'in-

sorgenza è bene favorire l'aerazione delle foglie, quindi evitando semine o trapianti troppo fitti. Quando si innaffia è bene non bagnare le foglie, evitando il ristagno idrico.

Rimedi: esistono molti possibili rimedi naturali “fatti in casa”, come l'aceto o il bicarbonato diluiti in acqua. Prima di passare alla chimica è bene provarle un po' tutte, e comunque i più utilizzati in commercio sono i prodotti a base di zolfo.

Peronospora

È un fungo e la sua diffusione è favorita dall'umidità. Su foglie e frutti compaiono macchie scure che possono portare a seccare l'intera pianta. Il pomodoro è fra le piante dell'orto che ne soffre maggiormente.

Rimedi: come tutte le malattie fungine sarebbe meglio prevenirle, con la buona pratica agronomica (rotazione delle colture, non bagnare le foglie, giusta distanza fra le piante, eccetera). I prodotti chimici più diffusi e meno tossici sono quelli a base rameica.



Non dimenticatevi mai che avete *due armi* spietate contro gli insetti, anzi tre: le vostre due mani e la pazienza. Contro insetti e altri parassiti striscianti sono efficacissime, ma ci vuole tempo!



Le infestanti

Concolvolo

È una leguminosa molto diffusa nelle nostre campagne. Si arrampica sugli steli delle altre piante soffocandole.

Ortica

Pungente e rigogliosa nei nostri prati. In primavera è ottima da fare cotta!

Gramigna

È la maledizione di tutti gli amanti del prato all'inglese, ma anche di noi ortolani. Grazie ai suoi fusti nodosi e striscianti, alle sue radici laboriose, la gramigna è difficile da debellare! Forma un tappeto molto fitto, come fosse una rete, ed è sufficiente lasciarne un pezzetto perché si riformi subito una nuova pianta.

Rimedi (per tutte): le infestanti vanno controllate, ovvero sia eliminate, con le mani (diserbo manuale) e gli attrezzi (sarchiello, zappa). Si può anche ricorrere alla tecnica della pacciamatura. La pacciamatura consiste nel ricoprire la superficie del terreno, fra una pianta e l'altra, con materiale naturale (foglie, paglia), o con tessuti artificiali. Questa copertura impedisce alle infestanti di svilupparsi perché le priva della luce e dello spazio di cui necessitano.



L'ESPERTO

*E la storia continua con gli insetti utili. Utili a cosa?
A mantenere l'equilibrio all'interno del nostro orto.
Gli insetti sono utili non solo quando non danneggiano
le piante, ma soprattutto quando sono predatori
degli insetti dannosi (i parassiti), cioè se ne nutrono.
Sono inoltre utili quelli che facilitano alcune fasi
del ciclo vitale della pianta.*

L'elenco degli insetti utili è lungo almeno
quanto quello dei parassiti: la *coccinella*
che si nutre degli afidi, la *luciolina* che uccide
le *chioccioline*, le api e i *bombi* che trasportano
il polline, ma anche i *lombrichi* che con il loro
infaticabile scavare e digerire sostanza organica,
rendono più fertile il terreno.

Abbiatene rispetto, sono i vostri alleati!



Tempus fugit

Gestire un orto significa anche fare i conti con il tempo. A volte la memoria non basta. Vi suggerisco quindi di costruire un vostro schema, e per farlo, insieme a questo manuale, trovate un calendario che, sulla base delle vostre osservazioni, diventerà un preziosissimo strumento per mettere a punto semine e raccolte negli anni successivi. Prendete nota del comportamento delle vostre piante, quanto tempo hanno impiegato per fruttificare, quando avete avvistato i primi parassiti e così via. In questo modo accrescerete la vostra



capacità di prevenire gli eventi, per quanto possibile in agricoltura, ovviamente.

Sulle pagine bianche di questo manuale potrete invece prendere appunti più liberamente riguardanti le scelte effettuate, i fenomeni osservati, e tutto ciò che riterrete utile ricordare. Quanti pomodori, quante zucchine avete raccolto? Prendetene nota.



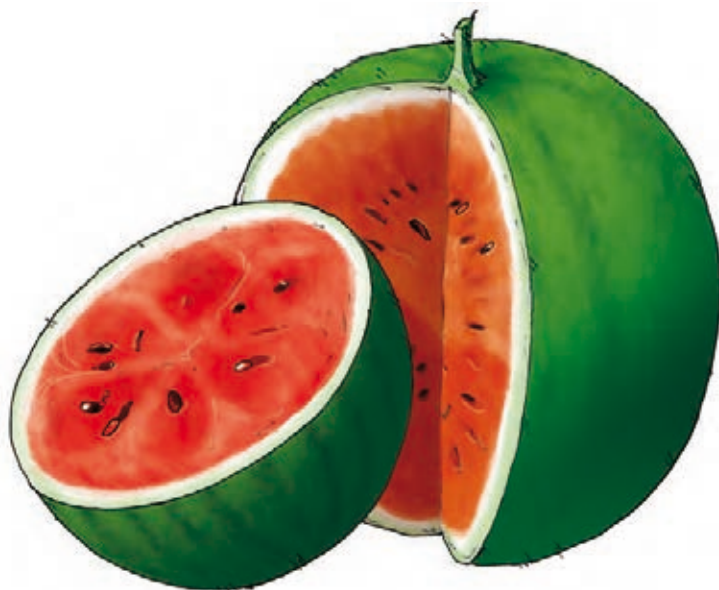
BUON LAVORO!

ORTAGGI



Anguria o Cocomero

Citrullus lanatus - famiglia: Cucurbitacee



Segni particolari

È una pianta di origine africana, dal fusto erbaceo e rampicante. Le foglie sono grandi e ruvide al tatto. I fiori sono piccoli e gialli, il frutto è normalmente molto voluminoso e di forma tondeggiante, oppure ovale, che a maturazione completa può superare i 10 kg di peso. Esistono varietà che producono frutti di dimensioni ridotte (circa 15-20 cm di diametro) anche senza semi, il cui peso non supera i 2,5 Kg. Il frutto è molto ricco di acqua e la polpa, normalmente rossa, è croccante e zuccherina.

Esigenze

Caldo, tanto caldo, l'anguria ne vuole sia per la germinazione dei semi (almeno 15 gradi) sia per portare a maturazione i frutti. E

poi acqua, soprattutto durante la fase in cui i frutti devono prendere volume. Per questo motivo predilige le pianure del nord Italia e, acqua permettendo, il Sud, dove viene anche chiamato melone d'acqua.

Zappa e rastrello

L'anguria va seminata normalmente in aprile, a meno che non si ricorra a tecniche che permettono di affrontare le temperature di inizio primavera ancora troppo basse. Si mettono alcuni semi (non più di tre), in buche profonde pochi centimetri (tre o quattro), in alternativa si acquistano le piantine già sviluppate e si posizionano nelle buche fra aprile e maggio (zona e stagione permettendo). L'anguria ha bisogno di molto spazio, pertanto potrebbe occupare un'intera aiuola di circa 2 x 2 metri.

In vaso si possono provare le varietà nane. Si raccoglie da giugno per tutta l'estate.

Mali e rimedi

L'anguria teme insetti e muffe (afidi, oidio e peronospora). È particolarmente sconsigliato ripetere la coltura per più di un anno di seguito, proprio per evitare malattie e parassiti.

Usi e ... consumi

L'anguria non ha bisogno di presentazioni, è difficile trovare qualcuno che non la ami fresca e a fette. Può entrare a fare parte di macedonie, spiedini, frullati, ma anche sorbetti, gelati e marmellate. Ha poche calorie e tanta acqua, per cui è molto dissetante e indicata nelle calde giornate d'estate.

Basilico

Ocimum basilicum – Famiglia: Labiate



Segni particolari

È una pianta erbacea di origine asiatica, il fusto è di sezione quadrata e può raggiungere i 50-60 cm di altezza. Le foglie sono di forma ovale e si inseriscono sul fusto l'una opposta all'altra; hanno lunghezze molto diverse a seconda della varietà, possono andare da poco meno di 2 cm, fino a 5 cm. I fiori sono bianchi (o rosei) raggruppati in infiorescenze, i semi, molto scuri, sono particolarmente piccoli (intorno al millimetro). Ma ciò che più di tutto distingue il basilico è l'odore e il sapore, caratteristiche per le quali la pianta è coltivata.

Esigenze

Il basilico è molto diffuso nei nostri orti, ma soprattutto nei terrazzi e nei balconi. È una pianta che si adatta molto bene alle temperature del nostro Paese e si presta a essere coltivato in vaso. Fiorisce da giugno a settembre, necessita di sole e calore, non sopporta le temperature basse (sotto i 10° centigradi). Tuttavia noterete che, soprattutto in terrazzo, sarà molto rigoglioso se l'esposizione al sole diretto non sarà totale durante le ore più calde.

Richiede innaffiature frequenti durante i giorni più caldi dell'estate.

Zappa e rastrello

La semina avviene a inizio primavera e comunque quando si ha la ragionevole certezza che non si verificheranno più gelate. A germinazione avvenuta possiamo diradare le piantine, lasciando quelle che si presentano meglio sviluppate (le più forti e belle). In alternativa alla semina diretta si può ricorrere all'acquisto di piantine già formate, oppure si può realizzare un piccolo semenzaio che ci servirà più che altro a selezionare le piantine più forti (quando avranno sviluppato almeno 4-5 foglie).

Mali e rimedi

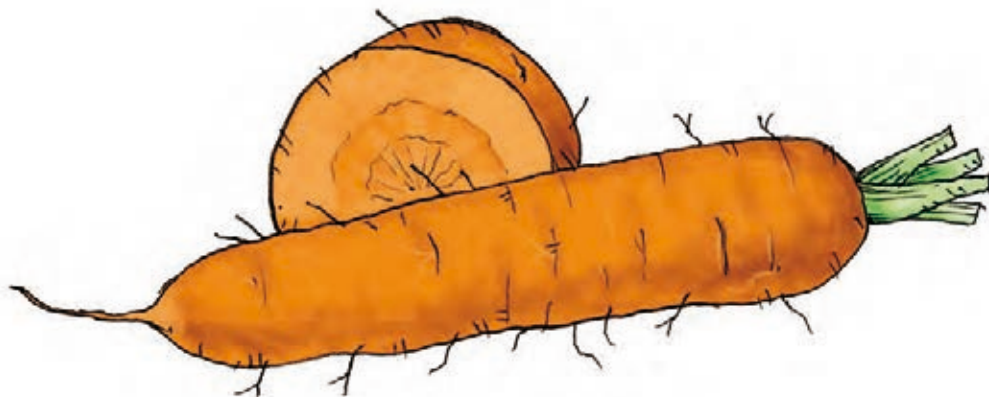
I parassiti più comuni sono i soliti pidocchi! Ma gli attacchi non sono mai troppo preoccupanti, soprattutto su piccole coltivazioni in vaso sono addirittura rari. Attenzione invece ai marciumi radicali dovuti ad annaffiature troppo abbondanti e persistenti.

Usi e ... consumi

Se ne raccolgono le foglie da giugno a settembre inoltrato. È importante cimarle prima che vada a fiore, in questo modo le foglie rimangono molto più tenere e profumate. È possibile trovare varietà di colore viola che in genere sono meno profumate di quelle di colore verde, tuttavia sono molto simpatiche e si prestano a decorare i nostri piatti. È una delle piante aromatiche più diffuse nella nostra cucina. Dove c'è la salsa di pomodoro di solito c'è anche il basilico. E poi il famoso e leggendario Pesto alla Genovese di cui è l'ingrediente principale.

Carota

Daucus carota – Famiglia: Ombrellifere



Segni particolari

È una pianta erbacea molto diffusa, nella sua forma spontanea, nelle zone aride del Mediterraneo, da dove forse proviene. Si presenta con una parte ipogea (sotto terra) di forma cilindrica appuntita (che sarebbe poi la radice!), di colore arancio (la forma selvatica più comune è di colore viola), e una parte epigea (fuori terra), composta da un folto ciuffo di foglie verdi molto frastagliate che formano una sorta di ombrello. Noi consumiamo la radice che può essere lunga fino a 20 cm.

Esigenze

Per germinare necessita di temperature miti, almeno 10° centigradi. Le innaffiature devono essere frequenti, ma non abbondanti. Il terreno ideale per coltivare la carota è sabbioso, così la pianta si ammala meno facilmente e la radice si sviluppa meglio.

Zappa e rastrello

La semina si effettua direttamente sul terreno (non si ricorre al trapianto) già a cominciare da marzo. Il seme della carota impiega circa tre settimane per germinare. In ciascuna buca si posizionano tre semi a una profondità di 1 cm circa. Una volta germinati i semi, si lascia una sola piantina per buca. Il periodo di coltivazione della carota è piuttosto esteso, pertanto, se vogliamo mangiare carote fresche quasi tutto l'anno si possono fare semine scalari (a distanza di tre o quattro settimane) fino all'estate piena.

Mali e rimedi

Possibili marciumi che preveniamo con un terreno ben drenato, cioè nel quale non ristagna acqua. Non è raro che le radici vengano scavate dalle larve della mosca della carota. In questi casi si possono fare dei trattamenti con preparati a base di aglio.

Auguri ...

Usi e ... consumi

Dolce, croccante, si presta a innumerevoli impieghi. Fresca o cotta la carota può davvero entrare in qualunque ricetta, dolce o salata che sia. Le proprietà della carota sono note, come anche i suoi principali contenuti: carotene, vitamina C e tantissime fibre.

Cavolfiore, Broccolo, Cavolo cappuccio

Brassica oleracea – Famiglia: Brassicacee



Segni particolari

Cavolfiore, broccolo, cavolo cappuccio, verza e cavolo romanesco che troviamo sulla nostra tavola soprattutto nei mesi autunnali e invernali sono tutti ortaggi della stessa famiglia: le brassicacee.

Sono piante erbacee, di cui si consuma l'infiorescenza che può essere, a seconda della varietà, più o meno compatta, e di colori differenti (verde, bianca, viola).

Esigenze

Le brassicacee sono grandi utilizzatrici di azoto, pertanto i “cavoli” preferiscono essere piantati su terreni ben lavorati che hanno precedentemente ospitato delle leguminose (azotofissatrici), e comunque ben concimati.

Zappa e rastrello

Anche se la radice non si approfondisce molto, è bene piantare i “cavoli” su terreno ben lavorato. Si può ricorrere al semenzaio (semina fra aprile e giugno) oppure a piantine già formate, acquistandole in un vivaio (trapianto fra luglio e agosto). In ogni caso le piantine vanno trapiantate quando sono alte almeno una ventina di centimetri. I “cavoli” occupano molto spazio, pertanto è bene distanziarli di almeno 40 cm sulla fila e 60 cm tra le file.

Mali e rimedi

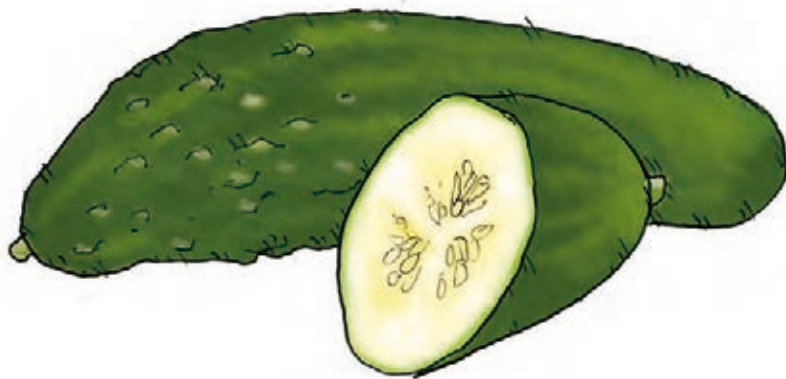
Le infestanti, soprattutto nelle prime fasi del ciclo, vanno tenute controllate usando un sarchiello. Più allarmante è la presenza della cavolaia: il temibile bruco! La cavolaia è talmente vorace che in pochi giorni può rovinarvi il lavoro di mesi. Non lasciatevi incantare dal volo delle farfalle: sono loro che depositano le uova che diventano bruchi. Le mani!!! Usate le mani, ma prima ancora gli occhi per scovare le uova depositate sulle foglie (sono gialle e disposte a gruppetti). Schiacciatele e portatele via. Attenzione alle lumache, che, dove passano mangiano, lasciando una lunga scia di bava luccicante: è la loro “firma”.

Usi e ... consumi

Se ne decantano le numerose proprietà benefiche, noi ne apprezziamo soprattutto il sapore e i numerosi impieghi in cucina. Cotti, ma anche crudi in insalata, soprattutto il cavolfiore, non possono mancare sulle nostre tavole dall'autunno a tutto l'inverno. Le frittelle fanno impazzire adulti e piccini. E non è vero che puzzano, fateli al vapore senza eccedere con la cottura, sentirete che prelibatezza!

Cetriolo

Cucumis sativus – Famiglia: Cucurbitacee



Segni particolari

Originario dell'India e della Birmania è una pianta molto generosa. Anzi, se l'annata è quella giusta, sarà difficile contenerlo! È una pianta erbacea, rampicante, il cui frutto ricorda la zucchina, ma al contrario di questa è leggermente bitorzolato, la buccia è commestibile, la polpa è bianca e al suo interno si trovano i semi. Lungo il fusto, opposti alle foglie si sviluppano i caratteristici "cirri" che permettono alla pianta di ancorarsi e di arrampicarsi.

Esigenze

È una pianta con elevate esigenze termiche e idriche. Sotto i 12° centigradi comincia a "rallentare" e a temperature più basse muore. Non è particolarmente esigente per quanto riguarda il terreno, ma se di buona fertilità la produzione è più generosa.

Zappa e rastrello

Il terreno va preparato bene in modo da evitare i ristagni idrici. È una pianta che comunque richiede abbondanti annaffiature. Si semina direttamente sul terreno quando la temperatura si è sta-

bilizzata sopra i 12°-15° centigradi, generalmente fra aprile e maggio a seconda della zona. In ogni buca si posizionano due o tre semi a una profondità di pochi centimetri. Quando emergono le piantine le si dirada, lasciandone una sola per ogni buca. Anche se la semina sul terreno ci permette di ottenere piante con un apparato radicale più forte e resistente, si ricorre spesso a piante già formate, che verranno messe a dimora quando le condizioni saranno ideali (temperatura!). Il cetriolo tende a espandersi, per cui se piantato in file si dovrà considerare una distanza di 45-50 cm sulla fila e almeno un metro fra le file. Se scegliamo di farlo arrampicare (su reti di plastica o canne di bambù) teniamo presente di distanziare le piante in modo tale da potervi accedere per la raccolta dei frutti.

Mali e rimedi

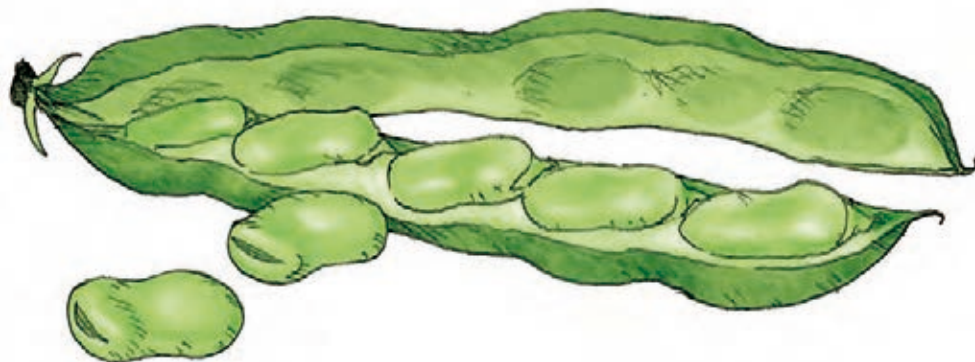
Malattie fungine e afidi sono i mali più comuni. Per le prime è sempre buona norma non bagnare le foglie durante le irrigazioni ed evitare i ristagni idrici. Non rari sono i virus, nel qual caso è meglio lasciar perdere, estirpare e bruciare le piante ammalate. Le infestanti si combattono con una bella sarchiatura e/o una paciamatura, cioè la copertura della superficie del suolo con materiale organico o inorganico che impedisce alle infestanti di prendere luce, bloccandone lo sviluppo.

Usi e ... consumi

Si raccoglie immaturo (dal punto di vista botanico) per essere utilizzabile, altrimenti formerebbe troppi semi e un sapore troppo forte. Croccante, dissetante, pieno di sostanze molto nutrienti. A qualcuno piace con la buccia, ad altri senza. Raccolto precocemente si conserva sottaceto. Inoltre, è l'ingrediente principale dello tzatziki, il tipico piatto della tradizione culinaria greca.

Fava

Vicia faba var. maior – Famiglia: Leguminose



Segni particolari

È una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Leguminose. Di origine mediterranea e medio-orientale, nella maggior parte d'Italia annuncia la primavera, soprattutto nel centro-nord. Con portamento eretto, presenta fiori molto caratteristici perché oltre a essere bianchi, a volte violacei, presentano quasi sempre una macchia scura. La fava produce dei baccelli che contengono fino a una decina di semi, la cui maturazione è scalare.

Esigenze

La fava non ha particolari esigenze. Sicuramente non ama troppo il caldo. Un po' di concime organico non guasta. Trattandosi di una leguminosa, comunque, dopo il suo passaggio, il terreno sarà più ricco di azoto.

Zappa e rastrello

La fava va seminata in autunno o all'inizio dell'inverno per essere raccolta in primavera. Prima di seminare va preparato il terreno, lavorato e concimato. Nei solchi, distanti circa 20 cm saranno disposti 3-4 semi. Se si fanno più file la distanza fra le file sarà di circa 40 cm. Una volta effettuata la semina si dovrà usare spesso il sarchiello per controllare le infestanti. È bene posizionare dei tutori a sostegno delle piante che quando sono cariche di baccelli diventano pesanti e facilmente si piegano se tira vento.

Mali e rimedi

Afidi e vari tipi di muffe, fra cui l'antracnosi (tipica della fava), sono i possibili mali. Abbiate pazienza, non si può rimediare sempre a tutto, ma con un po' di pazienza s'imparerà a prevenire, per esempio, con semine più rade e limitando l'umidità e i ristagni. Gli afidi, lo sappiamo, possono essere dispettosi, mentre per le infestanti ci vuole "olio di gomito" e un buon sarchiello.

Usi e ... consumi

Quand'è giovane si presta a essere consumata fresca, in pinzimonio, oppure così, appena sgranata. Invece, da matura, è preferibile consumarla cotta, perché la sua buccia è più spessa e dura. Secca si conserva per molto tempo. Insomma, la fava, in qualunque sua forma, è l'ingrediente di numerose ricette diffuse in tutto il bacino del Mediterraneo.

Finocchio

Foeniculum vulgare var. dulce – Famiglia: *Ombrellifere*



Segni particolari

Un'altra pianta erbacea del Mediterraneo. Oltre alla caratteristica forma panciuta dovuta alle “coste” carnose e bianche (base delle foglie), che insieme formano il cosiddetto “gromulo”, e all’abbondante chioma verde (ombrello), ciò che lo caratterizza maggiormente è il suo inconfondibile odore.

Quello selvatico è ricercatissimo per aromatizzare svariate preparazioni alimentari.

Esigenze

Il finocchio è molto adattabile sia dal punto di vista climatico sia da quello del terreno, ma preferisce i terreni di cosiddetto medio

impasto (ne troppo sabbiosi, ne troppo argillosi) e ben concimati. Le irrigazioni dovranno essere generose e se la temperatura sarà mite produrrà gromuli spessi e profumati.

Zappa e rastrello

La preparazione del terreno a seconda dello stato in cui si trova potrà prevedere una concimazione organica e la predisposizione di file a una distanza di circa 40 cm tra loro e con una distanza fra una pianta e l'altra di circa 20 cm. Il periodo di semina o di trapianto è molto variabile a seconda del clima. In genere al sud si trapianta dalla tarda estata alle prime settimane autunnali, mentre al nord si tende ad eseguire tale operazione fra luglio e agosto. Se si ricorre alla semina diretta dovremo diradare per ottenere (sulla fila) una pianta ogni 20 cm. Per quanto detto si può facilmente dedurre che il finocchio, nelle nostre tavole, non mancherà quasi mai, ce n'è di italiano quasi in tutte le stagioni.

Mali e rimedi

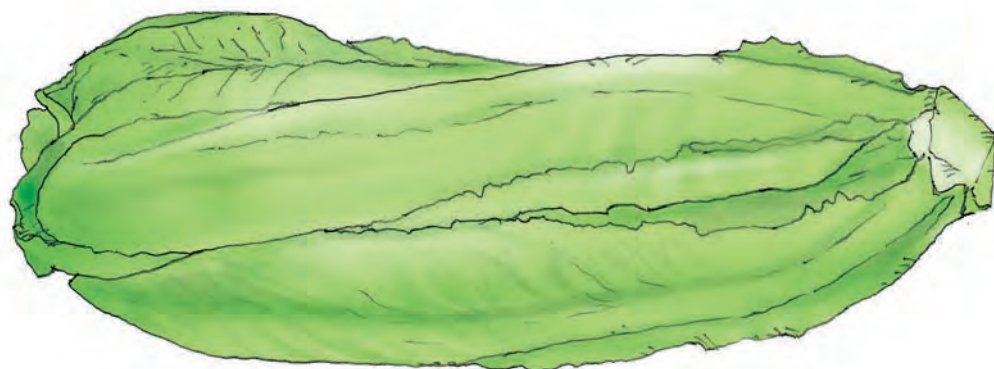
Può subire attacchi di oidio e altre malattie fungine. Le lumache (le chioccioline) gradiscono la sua dolcezza. Ubriachiamole con la birra! Le infestanti vanno controllate con il sarchiello, soprattutto durante le prime settimane d'autunno.

Usi e ... consumi

Cotto, crudo, sotto forma d'infuso (dei semi), sono numerosi i modi per regalarci il sapore mediterraneo di questo ortaggio. Quello selvatico conferisce il classico aroma alla pasta con le sarde siciliana, ai bombetti marchigiani (lumachine di mare) e a numerose altre preparazioni.

Lattuga

Lactuca sativa – Famiglia: Composite



Segni particolari

Per osservatori incalliti, la caratteristica della lattuga è il ... lattice, quel liquido lattiginoso, appunto, che scorre al suo interno e fuoriesce quando viene recisa alla base del gambo (quello che comunemente, insieme alle foglie, prende il nome di “cespo”). Gli studiosi ritengono che sia di origine medio-orientale, già nell’antichità Egizi e Romani ne descrivevano le virtù rinfrescanti e calmanti. Ne esistono numerose varietà che si distinguono per forma e colore delle foglie: romana, gentilina, riccia, iceberg, eccetera.

Esigenze

Preferisce climi miti, poiché forti e persistenti gelate possono danneggiare le piante. Nei mesi estivi è necessario ricorrere all’irrigazione. La lattuga, anche detta erroneamente insalata, è composta in prevalenza da acqua!

Zappa e rastrello

Il terreno vangato e zappato va concimato. La semina e la conseguente raccolta possono essere fatte in modo scalare. Semine e trapianti si effettuano da marzo a settembre, ma al sud si può osare un po', spingendoci fino all'autunno. Nei mesi invernali (in cui non si semina e non si pianta) potremo notare che l'accrescimento delle foglie dell'insalata rallenta moltissimo, ma se non fa eccessivamente freddo potremo continuare il nostro raccolto. Le piante dovranno essere distanti 25 cm sulla fila e 40 cm fra le file.

Mali e rimedi

Quanto piace alle lumache questa lattuga! Ma per fortuna preferiscono la birra (vedi paragrafo "l'orto e i suoi nemici"). Anche gli afidi possono mettersi all'opera, quanto ai marciumi datevi una regolata con l'irrigazione: non esagerate! Per le infestanti, i soliti *olio di gomito* e *sarchiello*.

Usi e ... consumi

Ora sì che possiamo parlare d'insalata: è il modo più comune per consumarla. Semplicemente lattuga, o con altre verdure. Alcune varietà, come la "cugina" belga, possono essere consumate anche cotte.

A proposito, un consiglio, non buttate la lattuga diventata vecchia in frigorifero. Saltata in padella è un ottimo contorno e uno spreco in meno!

Melanzana

Solanum melongena – Famiglia: Solanacee



Segni particolari

È una pianta erbacea la cui origine si fa risalire all'Asia o all'India. Il fusto è eretto, i fiori violacei, e il frutto, molto caratteristico, è anch'esso di colore viola, ma molto più scuro in genere e di forma tondeggiate o allungata a seconda delle varietà (ve ne sono anche di colore bianco). Il calice che avvolge il frutto è spinoso. Una caratteristica della melanzana è l'alto contenuto di "solanina", una sostanza tossica che con la cottura sparisce. Infatti, si ritiene che il nome melanzana derivi da "mela insana".

Esigenze

Richiede un terreno ricco e ben lavorato. L'irrigazione è fondamentale se si vogliono avere frutti morbidi e privi di semi.

Zappa e rastrello

In primavera al sud, fino a maggio al nord si possono piantare le melanzane, dopo avere lavorato e concimato il terreno. Si collocano la piante in una buche distanti circa 50 cm, mentre lo spazio fra le file sarà di 60-70 cm. Le piante possono raggiungere il metro di altezza, pertanto, soprattutto nelle zone un po' ventose, è bene sostenerle con un tutore (una canna può essere sufficiente).

La raccolta dei frutti avviene lungo tutta la stagione estiva fino alle prime settimane d'autunno.

Mali e rimedi

Non va incontro a particolari problemi, a parte le solite infestanti che si possono controllare facilmente sia con una pacciamatura del terreno sia con il diserbo manuale. Può subire attacchi di peronospora, di dorifora e di ragno rosso, per i quali rimandiamo al paragrafo "l'orto e i suoi nemici".

Usi e ... consumi

Solo con la cottura si scoprì che non si trattava di un frutto insano e infatti troviamo la melanzana in numerose ricette della nostra cucina, ma anche di quella di tutti i paesi del bacino del mediterraneo. La parmigiana, la pasta alla norma, la moussaka, la caponata sono pietanze in cui la melanzana è l'ingrediente principale.

Peperone

Capsicum annuum – Famiglia: Solanacee



Segni particolari

Profumatissimo, coloratissimo, croccante, e ... qualche volta piccante! Il peperone è una pianta erbacea che forma un arbusto a portamento eretto. Il frutto è una bacca, contenente i semi, di forma e colore variabile. Ve ne sono di allungati, tozzi, tondeggianti, verdi, rossi, gialli, violacei. Per tutti i gusti veramente! È originario delle Americhe per cui, prima di Cristoforo Colombo, in Europa non se ne conosceva l'esistenza.

Esigenze

Caldo, umidità e tanto sole! Il terreno più adatto per questa pianta dovrà essere fertile e ben drenato.

Zappa e rastrello

Come la melanzana, insieme alla quale condivide lo stesso calendario primaverile-estivo, necessita di essere irrigato abbondantemente, soprattutto durante la fase in cui si formano i frutti. Anche nel caso del peperone è bene usare un tutore per evitare che la pianta si ripieghi su se stessa a causa del vento e del carico di frutti. Sarchiello sempre pronto per ripulire dalle infestanti, oppure ricoprire il terreno con paglia (cosiddetta tecnica della pacciamatura) per impedire che si sviluppino. La raccolta dei frutti avviene in maniera scalare durante tutta la stagione estiva fino all'autunno.

Mali e rimedi

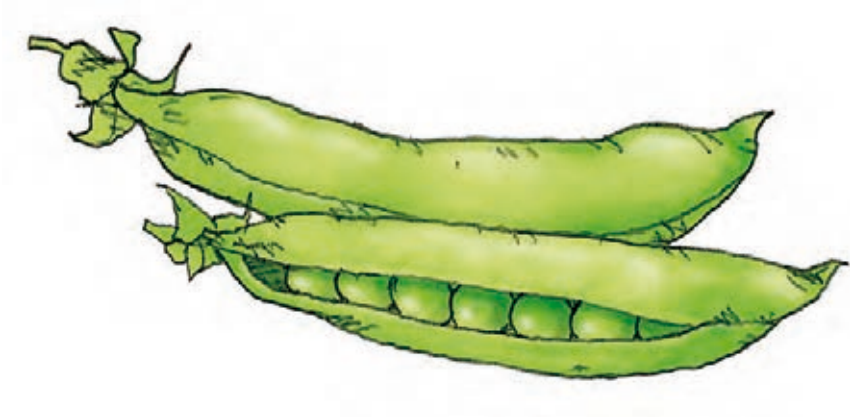
Anche il peperone non vi darà grossi problemi, ma quando capitano sono praticamente gli stessi della melanzana (peronospora e dorifora). Armatevi di pazienza e intervenite all'occorrenza!

Usi e ... consumi

Alla griglia, nella caponata insieme alla melanzana (a seconda della ricetta), ripieni, fritti, al forno, col pollo, in giardiniera, sott'olio o nel pinzimonio. Buon appetito!

Pisello

Pisum sativum – Famiglia: Leguminose



Segni particolari

È una pianta erbacea originaria dell'Europa meridionale e del Medio Oriente. Forma dei baccelli nei quali sono contenuti i semi, appunto i piselli. Ci sono varietà di cui si mangia tutto, cioè l'intero baccello (cosiddette *taccole*).

Ne esistono di varietà nane e di varietà rampicanti. Quest'ultime sono le più simpatiche da coltivare, anche se richiedono un certo impegno. I fusti, infatti, hanno bisogno di un supporto sul quale arrampicarsi.

Esigenze

Terreno di medio impasto (né troppo argilloso, né troppo sabbioso) e ben drenato. Infatti, è una pianta che richiede di essere irrigata, ma va incontro a marciumi, d'altronde il troppo secco induce fioriture precoci e quindi un prodotto meno pregiato.

Zappa e rastrello

La semina del pisello va fatta in autunno/inverno, soprattutto per le varietà rampicanti. Le distanze di semina sono diverse a seconda delle varietà. Per quelle nane saranno più fitte (circa 30 cm) mentre per quelle rampicanti saranno più rade, soprattutto fra le file (è necessario lasciare il passaggio per la raccolta).

Laddove l'inverno è rigido e si va incontro a gelate prolungate si può ricorrere a teli per proteggere le piante in sviluppo. La raccolta, tendenzialmente scalare, si effettua dalla primavera.

Per le varietà rampicanti, in genere, si utilizza una rete di materiale plastico che si posiziona al momento della semina o durante le prime fasi di sviluppo della pianta. Se fate l'esperimento in vaso sappiate che il pisello ha un apparato radicale che tende ad approfondirsi parecchio (come un po' tutte le leguminose).

Mali e rimedi

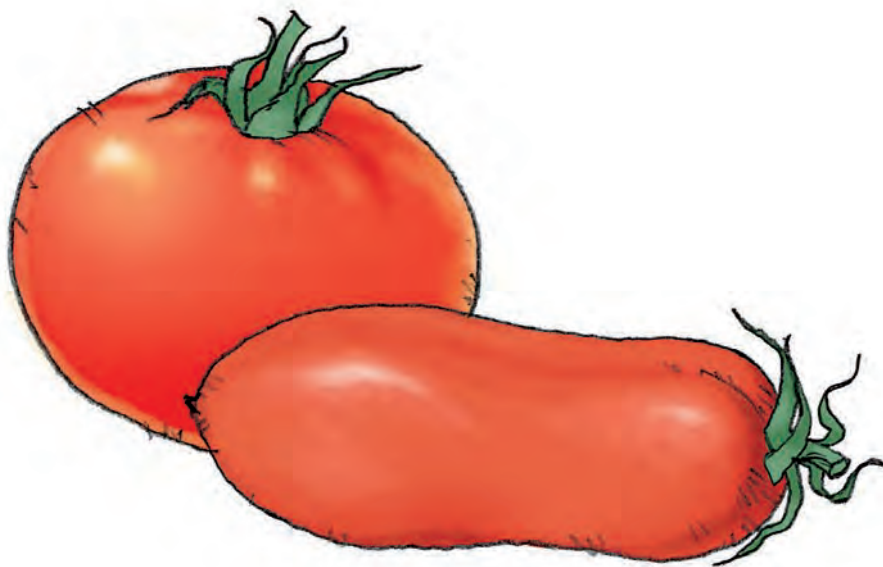
Insetti e funghi sono gli imprevisti per i quali prodotti rameici o a base di zolfo possono essere un possibile rimedio, ma siamo pronti a scommettere che andrà tutto bene anche senza: se osserverete una buona tecnica agronomica, le piante non si ammaleranno. Provare per credere! Per le infestanti il rimedio, ormai, è noto: diserbo manuale e/o pacciamatura.

Usi e ... consumi

Chi li ama appena sgranati è un vero intenditore: il loro sapore da freschi è un assaggio di natura. Gnam! Da provare anche cotti come contorno ai secondi, o come condimento per sfiziosi primi piatti. I piselli, come tutti gli altri legumi, sono degli ottimi apportatori di proteine vegetali.

Pomodoro

Lycopersicum esculentum – Famiglia: Solanacee



Segni particolari

Un altro “immigrato” ante litteram, questa volta dall’America latina. Il suo nome deriva proprio dal fatto che la prima varietà importata era di colore giallo: il “pomo d’oro”.

Quando acquistate il pomodoro, se potete, scegliete quello ancora attaccato al proprio rametto. Rompetelo, strofinatevi le mani, portatele al naso, respirate e chiudete gli occhi. Se il rametto è fresco, vi trasmetterà il ricordo della sua terra, del suo orto.

Un altro “segno particolare” è l’intenso colore rosso delle sue bacche (i frutti).

Anche se stanno tornando di moda le varietà antiche, il più diffuso rimane quello rosso, di svariate forme e dimensioni.

Esigenze

Sole, calore e un terreno ben fertilizzato. Quanto all'acqua, non deve mancare, soprattutto nei mesi più caldi, ma senza esagerare.

Zappa e rastrello

Se non farete il semenzaio (al chiuso d'inverno o all'aperto in primavera), le piantine acquistate vanno messe a dimora fra maggio e giugno a seconda del clima, a circa 50 cm sulla fila e a circa 80 cm fra le file. Il pomodoro va sempre sostenuto con dei tutori (delle canne) perché le piante tendono a piegarsi e a rompersi sotto al peso dei frutti.

Mali e rimedi

Peronospora e afidi possono essere le insidie più fastidiose. Prevenire è sempre la cura migliore, per esempio facendo attenzione a non bagnare le foglie quando si annaffia. Per le infestanti la pacciamatura è un ottimo ed efficace rimedio. In caso di virosi c'è poco da fare: estirpare e arrivederci al prossimo anno.

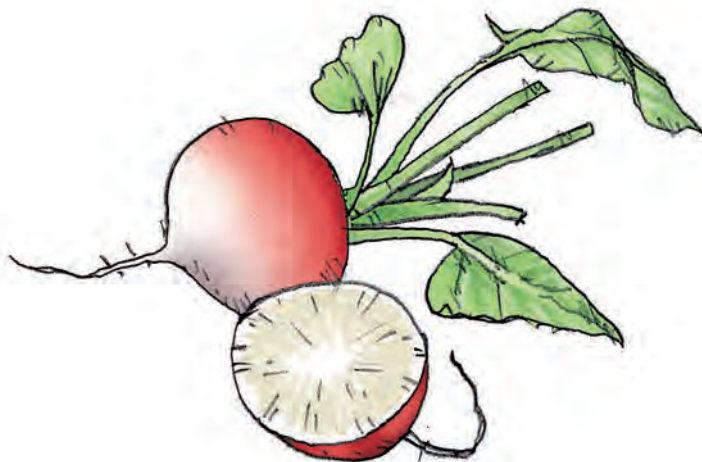
Usi e ... consumi

Com'è buona la pappa con il pomodoro! I toscani sanno di cosa parliamo. Con il pomodoro si fanno sughi e conserve saporitissimi per primi e secondi piatti. Cotto pare faccia addirittura proprio bene. Crudo, maturo al punto giusto fa senz'altro tanto piacere!

Nel sud del Paese si usa conservarlo disidratato, tradizionalmente dopo una lunga esposizione al sole o in appositi essicatoti. Si conserva molto bene sotto forma di concentrato, a pezzi, o intero che potremo utilizzare in cucina tutto l'anno.

Ravanello

Raphanus sativum – Famiglia: Brassicacee



Segni particolari

Ve ne sono di diverse varietà con forme e colori diversi. Le più comuni formano delle radici dalla forma semisferica di colore rosso con polpa bianca, croccante e leggermente piccante. La parte che emerge dalla superficie del suolo è un bel ciuffo di foglie ricoperte da una peluria molto fine.

Esigenze

Terreni non troppo argillosi e ricchi di sostanza organica, in modo che la radice possa raggiungere facilmente la dimensione adeguata. È importante l'irrigazione, soprattutto nei mesi estivi.

Zappa e rastrello

La semina del ravanella può avvenire praticamente in qualunque stagione ad eccezione dei periodi troppo freddi con gelate prolungate. I semi sono abbastanza piccoli, per cui le piantine possono richiedere di essere diradate dopo la loro emersione dal suolo.

Occhio alle infestanti ...

La raccolta avviene in genere dopo 4 – 6 settimane dalla semina (a seconda della stagione).

Mali e rimedi

Vari bruchi, fra cui la cavolaia, e anche qualche simpatico verme che scava gallerie nella radice. Rimedi? Diradare e, se non si ricorre alla chimica, apprezzare le radici visitate dagli ospiti, ripulendole finemente con pazienza e coltello.

Usi e ... consumi

In genere si utilizza per preparare insalate e in pinzimonio. La parte aerea, cioè le foglie, possono essere consumate cotte.

Zucca

Cucurbita maxima – Famiglia: Cucurbitacee



Segni particolari

Il nome botanico di questa pianta erbacea proveniente dalle Americhe, *Cucurbita maxima*, dice già molto: è grande, pesante e porta con se tutto il sole accumulato durante i mesi estivi. Un concentrato di energia e sapore. La zucca ha foglie e fiori simili alla zuccina (*Cucurbita pepo*), ma la maturazione dei frutti è più tardiva, anche le foglie sono simili, grandi e ricoperte da peli ispidi, come il resto della pianta.

Esigenze

La zucca teme le gelate (attenzione a scegliere il momento giusto per la semina). Anche il secco tipico dell'epoca estiva va compensato con le irrigazioni.

Zappa e rastrello

Le semine avvengono in primavera, due o tre semi per buca. La zucca tende a espandersi parecchio, quindi è bene prevedere circa due metri di distanza fra una pianta e l'altra. In ogni buca va tenuta una sola pianta. Anche i frutti possono essere diradati lasciandone due o tre per pianta (per favorirne l'ingrossamento). Sarchiare e diserbare manualmente per contenere le infestanti. La raccolta dei frutti avviene fra settembre e novembre.

Mali e rimedi

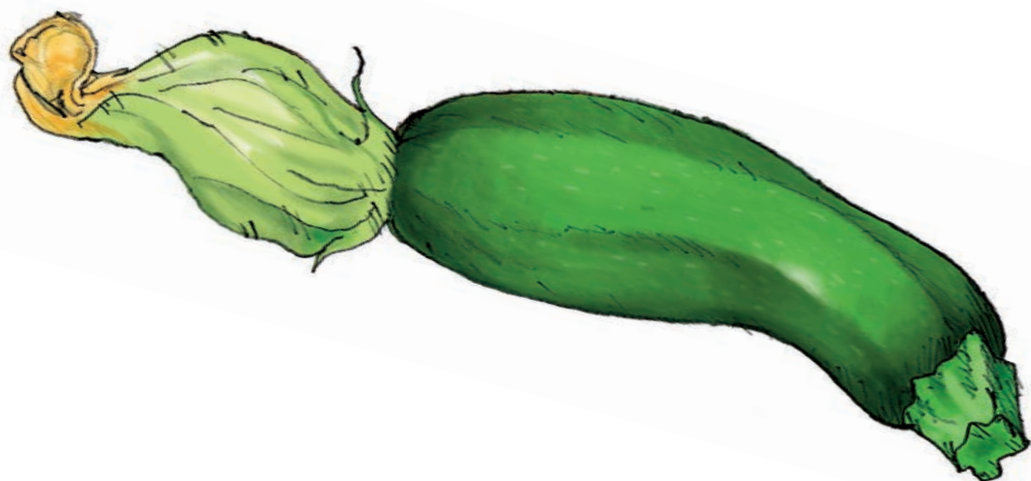
La pianta è piuttosto rustica (resistente), ma può comunque andare incontro ad attacchi di afidi e funghi (vedi paragrafo "l'orto e i suoi nemici").

Usi e ... consumi

Proviene dalle Americhe, e ... gli Stati Uniti d'America l'hanno resa famosa per l'uso decorativo che se ne fa in occasione di Halloween! Ma quant'è buona al forno, o nei ripieni dei tortelli. Si usa anche come ingrediente di zuppe, vellutate e dolci. L'abbinamento con la patata è forse il più diffuso.

Zucchini

Cucurbita pepo – Famiglia: Cucurbitacee



Segni particolari

È una pianta erbacea, proveniente dalle Americhe, che forma una sorta di cespuglio di foglie molto espanse e ricoperte di peli piuttosto ispidi e leggermente urticanti. Il frutto, che i botanici chiamano “peponide”, è di forma cilindrica di colore verde più o meno scuro a seconda della varietà. La polpa bianca contiene i semi.

Esigenze

Insieme alla melanzana, il peperone e il pomodoro è il tipico ospite estivo del nostro orto.

Richiede temperature alte e sole. Gradisce i terreni concimati, non ama il ristagno idrico, malgrado sia importante l'irrigazione, soprattutto durante i mesi più caldi.

Zappa e rastrello

Con la zuccina si può ricorrere al semenzaio, anche se in genere si semina direttamente in pieno campo quando la stagione è sufficientemente avanzata da scongiurare le gelate. Se il terreno non è abbastanza sciolto è bene anticipare la semina con una accurata lavorazione in occasione della quale sarà opportuno concimare. In primavera, le piante vanno poste in buche distanti circa a 100 cm le une dalle altre (anche fra le file). Va considerato almeno un metro quadrato per ogni pianta! La raccolta si effettua durante tutta l'estate fino all'autunno (temperature permettendo).

Mali e rimedi

La zuccina può andare incontro ad attacchi fungini che però si possono prevenire evitando semine troppo fitte e, soprattutto, facendo attenzione al ristagno idrico. E non bagnate le foglie per favore! Anche gli afidi possono dare qualche pensiero.

Usi e ... consumi

Bollita? Sì, ma piano con la cottura! Quando è molto fresca e giovane si può addirittura consumare fresca, in pinzimonio. I suoi fiori, ma solo quelli portati da esili steli e non quelli in cima ai frutti, si cucinano fritti: una prelibatezza! Nella cucina romana, prima della frittura vengono farciti con formaggio e alici.

Per concludere, o per cominciare

Chi s'intende di ortofrutta e di geografia sa che i vegetali si sviluppano dove e quando si trovano bene.

Il calendario è una convenzione, un'invenzione dell'uomo, che i vegetali non considerano.

I vegetali non si formalizzano davanti ai confini. Comuni, Province, Regioni, Nazioni, i vegetali non sanno che esistono!

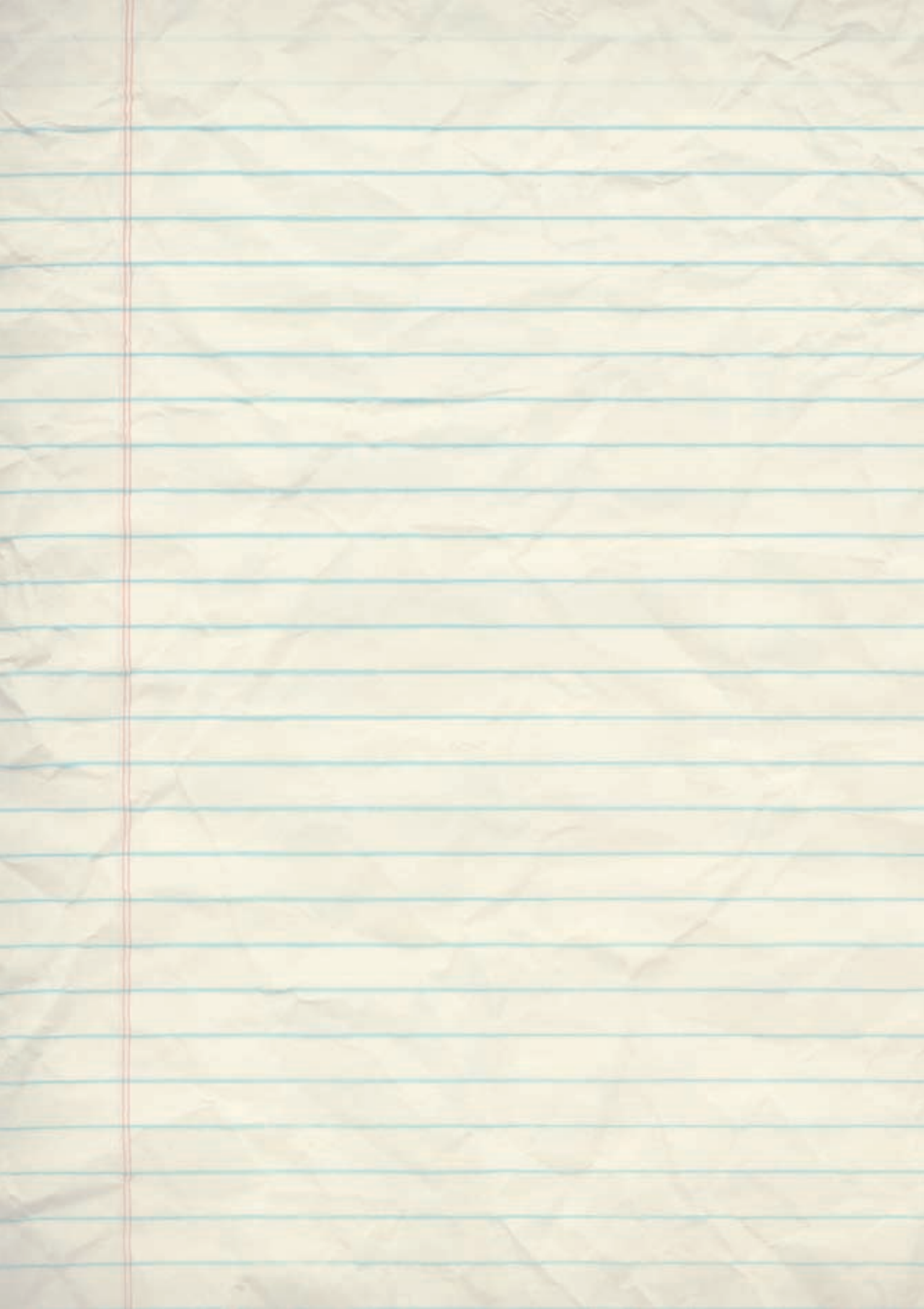
I loro semi e i loro pollini hanno viaggiato da sempre, e lo faranno sempre, finché vita ci sarà. I vegetali si sono mescolati, contaminati e incrociati: non sono razzisti e nemmeno xenofobi i vegetali.

In questo modo gli ortaggi, vegetali un po' ... speciali, hanno dato il meglio di se stessi, vigorosi, sapidi, salutari e pieni di colore per noi che ne godiamo cotti e crudi in tutte le stagioni.

Abbiamo descritto solamente quindici fra le colture più diffuse, non sempre le più facili, ma è l'esercizio che farà di voi degli esperti, o se volete, addirittura, degli artisti. Provateci senza scoraggiarvi perché, comunque sia, in terrazzo o in un cortile, tutto quello che offrirete alla terra, la terra ve lo restituirà!



I miei appunti



CALENDARIO

	Semina	Lavorazioni	Raccolta	Osservazioni
Gennaio				
Febbraio				
Marzo				
Aprile				
Maggio				
Giugno				
Luglio				
Agosto				
Settembre				
Ottobre				
Novembre				
Dicembre				

Ideato e prodotto da


Alimos Soc. Coop.
ALIMENTA LA SALUTE

