

---

# COLTIVAZIONE DEGLI ORTAGGI

A CURA DI UGO LINI



---

# I BULBI

La parte alimentare è costituita da un bulbo.

Aglio, cipolla e porro

Appartengono tutti alla famiglia delle *Liliacee*.

---

## AGLIO



**NOME SCIENTIFICO:** *Allium sativum* **NOME FRANCESE:** Ail

**ORIGINE:** Egitto o Siria

**CARATTERISTICHE:** bulbo costituito da tanti piccoli bulbetti, se ne possono contare fino a 18, detti spicchi avvolti da foglie basali di colore bianco.

**SEMINA:** in campo nei mesi di ottobre-novembre oppure a marzo

**RACCOLTA:** si raccoglie quando le foglie sono quasi del tutto ingiallite e secche.

**CONSUMO:** fresco oppure secco.

### VARIETÀ CONSIGLIATE

Piacentino bianco, di montagna, Primaticcio rosa.

### TERRENO E CLIMA

Cresce bene su ogni tipo di terreno, anche se predilige quelli limoso-sabbiosi, ben drenati, a reazione neutra o leggermente alcalina, concimati con sostanza organica (letame o compost) l'anno precedente. Per quanto riguarda il clima, preferisce una situazione calda e ben riparata, però sopporta bene il freddo. Quindi, si può coltivare tranquillamente anche in Valle d'Aosta sino a 1800 m d'altitudine.



*Piante di aglio*

## COLTIVAZIONE

Per ottenere delle ottime produzioni, l'aglio bianco si semina (gli spicchi del bulbo devono avere l'apice rivolto verso l'alto) in autunno (ottobre-novembre) prima delle gelate. Il sesto d'impianto è di 30-60 cm tra le file e di 10-15 cm tra una pianta e l'altra. L'aglio bianco passa tranquillamente tutto il periodo invernale nel terreno senza subire danni. Nei terreni compatti e poco drenanti possono esserci dei problemi di marciumi. Quindi, prima di seminare assicurarsi che il terreno sia adatto a tale coltura. I terreni sabbiosi e sassosi vanno molto bene. Le cure colturali sono poche anche perché la coltura avviene nel periodo invernale e primaverile. Controllare le malerbe ad inizio primavera con delle scerbature poco profonde per evitare di danneggiare le radici delle piante. Un buon ricalzo può servire sia da sostegno per le piante in questione sia per compiere lo sgrondo dell'acqua in eccesso. La raccolta va eseguita a giugno appena la parte aerea della pianta secca completamente. La resa al m<sup>2</sup> è di circa 1-1,5 kg. La conservazione avviene appendendo l'aglio in mazzi in un locale asciutto e ben aerato.

L'aglio rosa Primaticcio va seminato a marzo appena il terreno diventa agibile e va raccolto a luglio usandolo fresco (pianta ancora verde). La resa al m<sup>2</sup> è di circa 0,5-0,7 kg. Anche in questo caso le cure colturali si limitano ad un semplice ricalzo e ad un controllo accurato delle malerbe.

## PARASSITI E MALATTIE

Nella nostra regione, a parte alcuni problemi di marciumi (*fusariosi*, *peronospora*, *botrite*, ecc.) dovuti ad un ristagno dell'acqua nel terreno, non si riscontrano altri problemi importanti. Queste malattie si prevengono utilizzando un terreno ben drenato, dosando bene le irrigazioni ed irrorando le piante con un macerato d'equiseto oppure di propoli. L'aglio è raramente attaccato da parassiti animali come afidi, mosche, ecc.

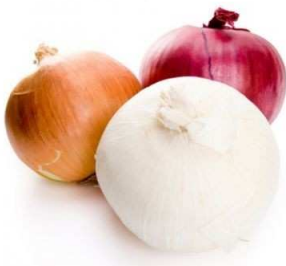
## CURIOSITÀ

Ortaggio aromatico molto apprezzato in cucina per il suo sapore particolare, viene anche usato come medicinale per il suo potere antisettico e ipotensivo. Preparare un macerato d'aglio assieme a del peperoncino rosso piccante può essere un'ottima cura contro gli afidi degli ortaggi.

Impieghi: il suo utilizzo nella dieta alimentare e, ancor più, nella medicina popolare è antichissimo. Proprietà: il caratteristico odore che si sprigiona in seguito al taglio dello spicchio è dovuto ad una sostanza detta allicina che ha un effetto antibiotico e cura l'ipertensione. Il consumo di aglio previene anche le malattie cardiovascolari, quelle dell'apparato respiratorio e abbassa il livello del colesterolo nel sangue. Il cattivo odore di aglio può essere eliminato dalla bocca masticando qualche foglia di prezzemolo.

---

## CIPOLLA



**NOME SCIENTIFICO:** *Allium cepa*      **NOME FRANCESE:** Oignon

**ORIGINE:** Asia occidentale

**CARATTERISTICHE:** la parte commestibile è il bulbo, formato da squame concentriche carnose di colore rosso o bianco.

**AMA:** terreni in cui non ci sia ristagno di acqua.

**SEMINA:** si trapianta a dimora da aprile-maggio oppure ottobre e semina diretta maggio.  
**RACCOLTA:** agosto-settembre-ottobre, a luglio (cipollotti freschi) e maggio con semina a ottobre.  
**CONSUMO:** cotta o cruda.

### VARIETÀ CONSIGLIATE

Rossa di Tropea, Ramata di Milano, Stoccarda, Bianca.

### TERRENO E CLIMA

Cresce bene su ogni tipo di terreno, però predilige quelli a pH 6-7 limoso-sabbiosi, ben drenati, ricchi di sostanza organica (letame o compost). Per quanto riguarda il clima, preferisce una situazione calda e ben riparata, però sopporta bene anche il freddo. Quindi, si può coltivare tranquillamente su tutta la Valle d'Aosta, sino ad altitudini elevate (circa 2000 m slm).



*Campo di cipolle*

### COLTIVAZIONE

Per ottenere delle ottime produzioni di cipolla, si consiglia il trapianto a maggio delle piantine ottenute dalla semina in semenzaio a marzo. Per gli orti situati in quota è preferibile usare i bulbetti perché hanno una durata colturale più breve. La semina diretta in campo con successivo diradamento può essere consigliata in Bassa Valle; in questo caso preparare molto bene il letto di semina avendo avuto l'accortezza di effettuare, in precedenza, un sovescio. In tutta la Valle, effettuando il trapianto dei bulbetti a ottobre si può avere un buon raccolto a giugno; i bulbetti passano molto bene l'inverno purché il terreno sia ben drenato e riparato. Il sesto d'impianto è di 30-60 cm tra le file e di 10-15 cm tra una pianta e l'altra. Nei terreni compatti e poco drenanti possono esserci dei problemi di marciumi: prima di seminare, assicurarsi che il terreno sia adatto a tale coltura. I terreni sabbiosi e sassosi vanno molto bene. Le cure colturali si limitano al controllo delle malerbe soprattutto ad inizio coltura, ad un rincalzo che può servire sia da sostegno per le piante in questione sia per compiere lo sgrondo dell'acqua in eccesso e al dosaggio accurato delle irrigazioni. La raccolta va eseguita a giugno con trapianto a ottobre, a luglio per bulbetti freschi seminati in primavera oppure da agosto a novembre negli altri casi, appena la parte aerea della pianta secca completamente. La resa al m<sup>2</sup> è di circa 2-4 kg. La conservazione avviene appendendo le cipolle in mazzi in un locale asciutto e ben aerato.

### PARASSITI E MALATTIE

Nella nostra regione, a parte alcuni problemi di marciumi (*fusariosi*, *peronospora*, *botrite*, ecc.) dovuti ad un ristagno dell'acqua nel terreno, non si riscontrano altri problemi importanti. Queste malattie si prevengono utilizzando un terreno ben drenato, dosando bene le irrigazioni ed irrorando le piante con un macerato d'equiseto oppure di propoli.



La cipolla, soprattutto in Bassa Valle è attaccata dalla mosca che dà la nascita a piccoli vermetti che minano i bulbi, provocandone il marciume. Come lotta, effettuare una semina consociata con le carote, prediligere il trapianto con le piantine invece dei bulbetti e ricordarsi di effettuare la rotazione colturale.

## CURIOSITÀ

### SAPETE PERCHÉ LE CIPOLLE FANNO PIANGERE?

Perché contengono una sostanza che si chiama solfuro di allile, che irrita gli occhi e provoca le lacrime. Con la cottura, tale sostanza va via.

**PROPRIETÀ:** è un rimedio contro le punture d'insetto; strofinando una cipolla sulla parte colpita, il prurito passerà. La cipolla stimola l'attività renale, è usata per curare le infezioni intestinali, è diuretica, vermifuga e decongestionante (tosse e raffreddori). Inoltre, la cipolla è raccomandata per il mal di fegato, reni, cuore, cura il diabete e l'anemia.

### MODI DI DIRE: «VESTIRSI A CIPOLLA»

Vuol dire coprirsi con strati di abiti uno sull'altro. La cipolla, infatti, è costituita da varie bucce sottili dette "veli".

**IMPIEGHI:** è usata per insaporire i cibi.

---

## PORRO



**NOME SCIENTIFICO:** Allium porrum **NOME FRANCESE:** Poireau

**ORIGINE:** Europa

**CARATTERISTICHE:** la parte alimentare è costituita dai piccoli fogliari di colore bianco, che inguainati tra loro formano un falso fusto.

**AMA:** non teme il freddo e neanche la siccità, ma non ama il ristagno di acqua.

**SEMINA:** il trapianto a dimora si effettua a maggio-giugno a distanza di tre mesi dalla semina in semenzaio.

**RACCOLTA:** tra semina e raccolto intercorrono 6-9 mesi.

## VARIETÀ CONSIGLIATE

Riviera, Carentan.

## TERRENO E CLIMA

Cresce bene su ogni tipo di terreno, ben drenato, ricco di sostanza organica (letame o compost). Per quanto riguarda il clima, preferisce una situazione fresca situata a quote superiori ai 1000 m slm. Sopporta molto bene il freddo, resistendo anche alle gelate. Quindi, si può coltivare tranquillamente in tutta la Valle d'Aosta sino ad altitudini elevate (circa 2000 m slm).



*Campo di porri*

### **COLTIVAZIONE**

La semina per la produzione di piantine avviene a marzo all'aperto con copertura con tessuto non tessuto oppure a febbraio-marzo in semenzaio (cassoni, letti caldi) o in serra.

Il trapianto delle piantine è effettuato a maggio-giugno con un sesto di impianto di 30-60 cm tra le file e di 15-20 cm tra le piante. Le cure colturali si limitano al controllo delle malerbe, soprattutto ad inizio coltura, ad un rincalzo che può servire sia da sostegno per le piante in questione sia per compiere lo sgrondo dell'acqua in eccesso. Il porro sopporta meglio gli eccessi di acqua rispetto alle cipolle. Pianta molto rustica, cresce bene in montagna. Le situazioni troppo calde e concimate non gli permettono un regolare sviluppo e favoriscono l'attacco da parte dei parassiti come la mosca. La raccolta è effettuata da settembre sino a aprile-maggio dell'anno successivo; il porro resiste molto bene ai rigori dell'inverno.

La conservazione avviene in cantina, ricoprendo le piante per i 2/3 con sabbia asciutta. La produzione supera i 4 kg al m<sup>2</sup>.

### **PARASSITI E MALATTIE**

Nella nostra regione, se coltivati in quota non si riscontrano altri problemi importanti.

In Bassa Valle, dove le temperature sono più alte, è attaccato dalla mosca che dà la nascita a piccoli vermetti che minano il fusto provocandone il marciume. Come lotta, effettuare una semina consociata con le carote, ricordarsi di effettuare la rotazione colturale e prediligere la coltivazione in montagna.

### **CURIOSITÀ**

**CONSUMO:** risulta più gradito rispetto alla cipolla grazie al suo sapore meno pungente e viene consumato crudo o cotto.

**IMPIEGHI:** per ottime minestre oppure è utilizzata come erba aromatica per la cottura di piatti di carne e zuppe di pesce.

**PROPRIETÀ:** diuretiche, rinfrescanti e antisettiche. Il porro serve per curare affezioni urinarie, foruncoli e ascessi.

---

# LE RADICI

## CAROTE, RAPE, RAVANELLI E BARBABIETOLE ROSSE

La parte alimentare degli ortaggi da radice può essere costituita sia da una radice ingrossata (fittone) come nel caso della carota, sia dall'ingrossamento del colletto (la zona di passaggio fra il fusto e la radice) caratteristica, questa, tipica della barbabietola rossa, della rapa e del ravanello a varietà tonde o piatte. Le varietà allungate di barbabietola rossa, rapa e ravanello, invece, presentano l'ingrossamento sia di una parte di colletto che di una parte di radice.

---

## CAROTA



**NOME SCIENTIFICO:** *Daucus carota* L.    **NOME FRANCESE:** carottes

**ORIGINE:** secondo alcuni è originaria della zona mediterranea, secondo altri proviene dall'Estremo Oriente. Era già conosciuta dai Greci e dai Romani, che la utilizzavano più per scopi medicinali che per fini alimentari. In Italia la sua coltivazione si è diffusa a partire dal 1700.

**CARATTERISTICHE:** forma regolare, colore intenso giallo arancio. Molto importanti sono la consistenza e la croccantezza.

**HABITAT:** terreni sabbiosi e ben drenati, non ama le concimazioni con letame fresco.

**SEMINA:** da inizio aprile a fine giugno

**RACCOLTA:** quando le radici hanno raggiunto una dimensione adeguata (né troppo piccole né troppo grosse). Le carote precoci si raccolgono dopo circa 120 giorni, mentre le tardive dopo circa 180

**CONSUMO:** sia cruda che cotta

### VARIETÀ CONSIGLIATE

Mezza lunga nantese, Feria.

### TERRENO E CLIMA

Cresce bene su ogni tipo di terreno, anche se predilige quelli limoso-sabbiosi, ben drenati, a reazione neutra o leggermente alcalina, concimati l'anno precedente con sostanza organica (letame o compost). L'uso di letame fresco nell'anno di coltivazione può provocare la malformazione (biforcazione) dei fittoni. Preferisce il clima fresco e sopporta bene il freddo, quindi si può coltivare tranquillamente a quote alte. In terreni troppo compatti si consiglia l'aggiunta di sabbia.



*Carote in pieno campo*

### **SEMINA**

La semina è effettuata direttamente in campo (la carota, di norma, non si trapianta). Il sesto d'impianto è di 30-40 cm tra le file; rado tra una pianta e l'altra. I terreni compatti e poco drenanti possono presentare problemi di marciumi, quindi bisogna assicurarsi, prima di seminare, che il terreno sia adatto a tale coltura. I terreni sabbiosi, invece, vanno molto bene. Le cure colturali consistono in un accurato diradamento se la semina risulta troppo fitta e nel controllo delle malerbe ad inizio coltura attraverso scerbature poco profonde, per evitare di danneggiare le radici delle piante. Un buon rincalzo può servire sia da sostegno per le piante sia per agevolare lo sgrondo dell'acqua in eccesso. In Valle d'Aosta la raccolta va eseguita in autunno, prima delle gelate. La resa al metro quadrato è di circa 2-4 kg. Per una conservazione ottimale bisogna tagliare le foglie corte, asciugare bene le carote e infilarle nella sabbia asciutta e in un locale fresco. La carota sopporta molto bene anche la surgelazione.

### **PARASSITI E MALATTIE**

Nella nostra regione, soprattutto nelle coltivazioni a quote elevate, non si riscontrano particolari problemi. Nel fondovalle risulta invece particolarmente dannosa la larva della mosca della carota (*Psila rosae*) che attacca tutte le ombellifereae scavando numerose gallerie nel fittono. Questa compare con due generazioni l'anno, la prima ad aprile-maggio (più pericolosa) e la seconda nel periodo agosto-settembre. Per ovviare a questo problema è consigliata la semina a giugno o la consociazione con cipolle e porri. Un altro problema, legato ai marciumi, che possono verificarsi in terreni con ristagno dell'acqua, si previene utilizzando terreno ben drenato e dosando al meglio le irrigazioni.

**IMPIEGO:** l'uso in cucina della carota è molto vario: è utilizzata per preparare puree, succhi, minestre e dolci ed è un elemento indispensabile della ricetta delle giardinere. Gustosissima se consumata cruda in insalata.

**PROPRIETÀ:** é ricca di sali minerali, amidi e numerose vitamine, tra cui spicca la vitamina A, presente sotto forma di carotene, molto utile per la vista e per proteggere l'organismo dalle malattie infettive. Stimola l'abbronzatura e previene la formazione delle rughe. E' molto utile anche nella cura della pelle secca e delle sue impurità.

**CURIOSITÀ:** può essere conservata in cassette ricoperte di sabbia asciutta e leggermente inclinate. Le carote vanno poste in modo verticale. Il succo di carota favorisce il buon funzionamento dell'intestino ed è un ottimo equilibratore della sua flora: per questo motivo è consigliato dopo l'assunzione prolungata di antibiotici o farmaci chimici. É inoltre un potente mineralizzante.



---

## RAPA



**NOME SCIENTIFICO:** *Brassica rapa* L. var. rapa    **NOME FRANCESE:** Navet potager

**ORIGINE:** incerta: presente sin dall'antichità in Europa, Asia e Nord Africa, era utilizzata dai Greci e dai Romani per alimentazione umana e animale. La rapa è sempre stata considerata un ortaggio di scarso valore, da consumare solo nei periodi di crisi economica.

**CARATTERISTICHE:** di forma ovale, tonda, allungata, e tondo-piatta e di colore bianco e rosso violaceo.

**HABITAT:** terreni sabbiosi e ben drenati, non ama le concimazioni con letame fresco.

**SEMINA:** marzo-aprile oppure agosto-settembre.

**RACCOLTA:** 40-80 giorni dopo la semina, quando le radici hanno raggiunto una dimensione adeguata alla varietà.

**CONSUMO:** cotta

### VARIETÀ CONSIGLIATE

Bianca quarantina precoce, Piatta di Milano, Lodi.

### TERRENO E CLIMA

La rapa cresce bene su terreni sciolti, ben drenati, fertili e freschi. Sopporta discretamente il freddo, ma teme gli eccessi di caldo: è quindi consigliabile la coltura primaverile o autunnale. Come la carota predilige i terreni concimati l'anno precedente.



*Rape in pieno campo*

### SEMINA

Per una raccolta precoce si può procedere con la semina in cassoni caldi nei mesi di febbraio-marzo oppure direttamente a dimora (appena il terreno diventa agibile), ricordandosi di coprire il terreno con il tessuto non tessuto per favorire una

più rapida germinazione dei semi. Con la semina precoce e l'arrivo del caldo, se le piante non sono raccolte in tempo, si rischia l'induzione a fiore anticipata. Per la raccolta autunnale il periodo ottimale di semina, nella nostra regione, è il mese di agosto. Il sesto di impianto consigliato è di 35-40 cm tra le file e di 15 cm sulla fila tra una pianta e l'altra. Il ciclo colturale varia da 40 a 80 giorni. Se la semina risulta troppo fitta (le piante crescono filiformi e con maggiori rischi di marciumi) si devono levare le piante in eccesso effettuando un buon diradamento. Le cure colturali sono minime: effettuare un rincalzo (che serve da sostegno e come primo diserbo) quando le piante hanno raggiunto circa 10-15 cm. In seguito irrigare frequentemente, ma con moderazione, soprattutto a fine coltura poiché gli eccessi idrici provocano la spaccatura delle radici carnose. Dopo il raccolto le rape si conservano facilmente in cantina e poste in cassette.

## PARASSITI E MALATTIE

I parassiti che si riscontrano più facilmente sono l'altica (pulce nera che buca le foglie) e gli afidi (pidocchi). Questi animaletti si possono eliminare effettuando delle irrorazioni con prodotti naturali quali le macerazioni di erbe (ortiche, timo, ecc.) oppure usando sapone bianco di Marsiglia. A parte alcuni marciumi dovuti a eccesso di umidità in colture troppo fitte, nella nostra regione non si riscontrano malattie rilevanti anche perché, di norma, la coltivazione di questo ortaggio avviene in montagna.

**IMPIEGO:** la rapa può essere utilizzata per preparare minestre o cotta assieme alle patate.  
**PROPRIETÀ:** ortaggio ricco di sali minerali, vitamine e zuccheri, non sempre apprezzato a causa del suo sapore particolare.

**CURIOSITÀ:** le rape sono spesso confuse con le cime di rapa. Di queste ultime, però, si consumano le foglie tenere e le cime ancora chiuse, in quanto le radici non ingrossano. Un tempo il succo di rapa era usato per combattere le tossi secche. Di sera si sbucciava una rapa e, dopo averla tagliata a metà, la si metteva cruda in una scodella con dello zucchero. Si somministravano, poi, alcuni cucchiaini al giorno dello sciroppo dolciastro formatosi nella notte.

---

## RAVANELLO (DETTO ANCHE RAPANELLO)



**NOME SCIENTIFICO:** *Raphanus sativus* L.    **NOME FRANCESE:** radis

**ORIGINE:** Estremo Oriente, in particolare Cina e Giappone

**CARATTERISTICHE:** le radici possono essere di diverso colore (rosso, bianco, verde) e di varia forma (sferica, ovale) e grandezza

**HABITAT:** non ama le temperature elevate e la siccità. La mancanza di acqua rende molto amare e piccanti le radici. Predilige i terreni fertili e gli ambienti freschi.

**SEMINA:** da marzo a settembre. Nei primi mesi la semina deve essere protetta dal freddo.

**RACCOLTA:** 30-40 giorni (se in estate) dopo la semina e quindi da aprile a ottobre-novembre

**CONSUMO:** crudo, dal sapore leggermente piccante.

## VARIETÀ CONSIGLIATE

Saxa, Rosso tondo e Bianco rotondo.

## TERRENO E CLIMA

Il ravanello cresce al meglio su terreni ben drenati, fertili, freschi e sciolti. Sopporta il freddo e teme gli eccessi di caldo. Può essere coltivato tutto l'anno, ma la coltura primaverile e quella autunnale sono da preferire. Come per le rape e le carote, predilige i terreni concimati l'anno precedente.



*Ravanelli in pieno campo*

## SEMINA

Per una raccolta precoce si può effettuare la semina nei cassoni caldi nei mesi di febbraio-marzo oppure direttamente a dimora (appena il suolo diventa agibile), ricordandosi di coprire il terreno con il tessuto non tessuto per favorire una più rapida germinazione dei semi. Con la semina precoce e l'arrivo del caldo, se le piante non sono raccolte in tempo si rischia di avere l'induzione a fiore anticipata. Per la raccolta autunnale il periodo ottimale di semina, nella nostra regione, è il mese di agosto. Il sesto di impianto consigliato è di 20 cm tra le file e di 3-5 cm sulla fila tra una pianta e l'altra. Il ciclo colturale varia da 30 a 60 giorni. Se la semina risulta troppo fitta (le piante crescono filiformi) è necessario applicare un buon diradamento. Le cure colturali sono minime, iniziando con un diserbo per il controllo delle infestanti. In seguito bisogna irrigare frequentemente ma con moderazione, soprattutto a fine coltura poiché gli eccessi idrici provocano la spaccatura delle radici carnose. La raccolta si effettua quando il ravanello ha raggiunto la grandezza desiderata, in relazione alla varietà. La resa è di 1-2 kg al metro quadrato. Una volta raccolte le radici si consumano subito crude oppure si conservano facilmente in cassette posizionate in cantina.

## PARASSITI E MALATTIE

I parassiti che si riscontrano più facilmente nella nostra regione sono l'altica (pulce nera che buca le foglie) e gli afidi (pidocchi). Questi animaletti si possono eliminare effettuando delle irrorazioni con prodotti naturali quali le macerazioni di erbe (ortiche, timo, ecc.) oppure usando sapone bianco di Marsiglia. Le irrigazioni troppo abbondanti a fine coltura possono provocare delle spaccature con conseguenti marciumi.

**IMPIEGO:** il ravanello trova largo impiego in cucina, solo o accompagnato ad altri ortaggi, nella preparazione di gustose insalate e pinzimoni oppure come ingrediente e guarnizione di zuppe e piatti di carne e pesce. Si possono utilizzare anche le foglie per la preparazione di antipasti e minestre.

**PROPRIETÀ:** questo ortaggio contiene discrete quantità di vitamine B e C e sali minerali. Ha, inoltre, proprietà diuretiche e depurative.

---

## BIETOLA DA ORTO ROSSA (O BARBABIETOLA ROSSA)



**NOME SCIENTIFICO:** *Beta vulgaris* L. var. conditiva Alef.    **NOME FRANCESE:** betterave potagère o betterave à salade

**ORIGINE:** Europa e Nord Africa. E' diffusa in gran parte delle regioni italiane.

**CARATTERISTICHE:** dalla forma tonda, allungata, ovale e tondo-piatta. Colore rosso e rosso violaceo.

**HABITAT:** terreni sabbiosi e ben drenati, non ama le concimazioni con letame fresco.

**SEMINA:** da marzo-aprile a luglio.

**RACCOLTA:** 60-90 giorni dopo la semina per le varietà precoci e 120-150 giorni per le varietà tardive.

**CONSUMO:** cotta oppure cruda, tagliata fine in insalata.

### VARIETÀ CONSIGLIATE

Detroit, Piatta d'Egitto, Sanguigna, Cilindrica.

### TERRENO E CLIMA

La bietola da orto rossa cresce bene su terreni sciolti, ben drenati, fertili e freschi. Tollera discretamente il freddo, ma interrompe il suo accrescimento al di sotto dei 5°C. E' considerata una coltura sarchiata, quindi è preferibile non farla seguire ad altre coltivazioni di Chenopodiacee e mais.



*Bietola da orto rossa in pieno campo*

## SEMINA

Per una buona germinazione sono necessarie temperature costanti, comprese tra 20 e 25°C. In Valle d'Aosta il periodo ottimale per la semina diretta è giugno-luglio, per il trapianto aprile-maggio. Questa coltura richiede altresì una buona dose di umidità costante del terreno, onde favorire la corretta germinazione. Una semina troppo precoce, seguita da temperature fredde, può indurre ad una prefioritura delle piante. In questo caso, non si verifica l'atteso ingrossamento della radice. Il sesto d'impianto è di 30-50 cm tra le file e di 10-15 cm sulla fila tra una pianta e l'altra. Il ciclo colturale varia da 60-90 giorni dopo la semina per le varietà precoci e 120-150 giorni per quelle tardive. Se la semina risulta troppo fitta (le piante crescono filiformi con maggiori rischi di marciumi) è necessario applicare un buon diradamento. Le cure colturali sono minime: quando le piante hanno raggiunto i 10-15 cm di altezza bisogna effettuare un rincalzo, utile sia come sostegno sia come primo diserbo. In seguito è necessario irrigare frequentemente ma con moderazione, soprattutto a fine coltura poiché gli eccessi idrici provocano la spaccatura delle radici carnose. Come la carota, la bietola da orto rossa assorbe dal terreno grandi quantità di potassio. La raccolta va eseguita quando le radici hanno raggiunto almeno 5 cm di diametro o a scadenza, in relazione alle diverse varietà. Dopo l'eliminazione delle foglie le bietole si conservano facilmente in cassette posizionate in cantina oppure semicotte in sacchetti in polietilene sottovuoto.

## PARASSITI E MALATTIE

Nella nostra regione non si riscontrano malattie rilevanti anche perché, di norma, la coltivazione di questo ortaggio avviene in montagna. Attenzione ai marciumi provocati dall'eccesso di umidità in colture troppo fitte. Più raramente, la carenza di boro nel terreno può provocare il marciume del cuore della bietola, con relativo avvizzimento e disseccamento della pianta.

**IMPIEGO:** la bietola da orto rossa può essere utilizzata cotta o cruda nelle insalate. In Valle d'Aosta è largamente utilizzata per l'impasto dei boudin, insaccati tipici riconosciuti come prodotto alimentare tradizionale regionale. Proprietà: è un ortaggio ricco di sali minerali, vitamine (soprattutto C) e zuccheri. Facilita l'assorbimento del ferro ed è leggermente diuretica.

**CURIOSITÀ:** i veterinari addetti al controllo delle carni macellate appongono il timbro di ammissione al consumo intingendo un tampone con il pigmento rosso della barbabietola.

# I FIORI

CAVOLFIORE, CAVOLO BROCCOLO, CIMA DI RAPA



La parte alimentare degli ortaggi a fiore è costituita da un'infiorescenza compatta chiamata corimbo. Il cavolfiore, il broccolo e le cime di rapa appartengono alla famiglia delle Crucifere o Brassicaceae.



---

## CAVOLFIORE



**NOME SCIENTIFICO:** Brassica oleracea L. var. botrytis L.    **NOME FRANCESE:** chou-fleur

**ORIGINE:** incerta, probabilmente nei Paesi del Mediterraneo, con una buona diffusione in centro Italia già dal diciottesimo secolo.

**CARATTERISTICHE:** è caratterizzato da un fusto corto verde chiaro da cui partono grosse foglie di colore verde-azzurro che formano un cespo. Al centro si trovano i corimbi (chiamati anche teste o infiorescenze) di colore bianco, bianco-crema, verde o violaceo

**HABITAT:** clima fresco, umido, in assenza di gelate. Sebbene i cavolfiori siano una coltura da clima mite, sono ortaggi essenzialmente invernali, anzi un certo grado di freddo li rende più teneri e saporiti.

**SEMINA:** preparare le piantine nelle cassette a giugno e trapiantarle nel mese di luglio. Durata della coltura 70-200 giorni.

**RACCOLTA:** inizia a ottobre-novembre in pieno campo e prosegue fino a maggio (sotto tunnel).

**CONSUMO:** non tutti sanno che il cavolfiore, se giovane, tenero e freschissimo, è ottimo anche crudo, sminuzzato e mescolato ad altre verdure per l'insalata; in più, se consumato crudo, conserva al massimo le sue proprietà salutari e risulta più digeribile. È ottimo anche cotto e può essere utilizzato per preparare primi piatti, come contorno, nelle minestre, o nelle conserve sott'olio o sott'aceto.

**PROPRIETÀ:** è ricco di fibre e vitamine A, K e C e ricchissimo di sali minerali. Ha proprietà antinfiammatorie per le vie respiratorie e urinarie, per lo stomaco e l'intestino.

### VARIETÀ CONSIGLIATE

Palla di neve, Brina, Precoce di Jesi, Violetto, Romanesco.

### TERRENO E CLIMA

Predilige un terreno con PH neutro oppure leggermente alcalino (6,5-7), sciolto e ben drenato. Come per i cavoli in genere, si sviluppa molto bene anche in montagna, perché sopporta discretamente bene il freddo tanto che, con le basse temperature (5-10°C), la formazione delle infiorescenze è stimolata. Queste ultime rimangono più compatte e si

conservano più a lungo, soprattutto nelle varietà tardive. Se però la temperatura scende al di sotto dello zero le infiorescenze imbruniscono. Ortaggio da raccogliere, quindi, prima del gelo oppure da proteggere sotto una copertura, come un tunnel serra.

## **COLTIVAZIONE**

La semina è consigliata al mese di giugno per permettere il trapianto a dimora al mese di luglio. Come per gli altri cavoli, può essere effettuata in semenzaio in appositi contenitori alveolati che permettono di ottenere le piantine munite di zolletta di terra. In questo modo sarà garantita una migliore ripresa al trapianto. La germinazione dei semi avviene rapidamente, dato che le temperature estive di norma sono elevate. Preferire però una situazione ombreggiata nei momenti più caldi della giornata. La semina diretta in campo è possibile ma poco praticata.



*Cavolfiori in campo*

Quando le piantine hanno raggiunto circa 10 cm di altezza si possono trapiantare a dimora. Il sesto di impianto consigliato è di 55-80 cm tra le file e 55-80 cm sulla fila. Di norma occorrono circa due o tre piante a metro quadrato di coltivazione. Nella nostra regione il cavolfiore può seguire una coltura, ad esempio i piselli, oppure un sovescio. Si sviluppa molto bene su terreno nuovo, dove non richiede particolari concimazioni. Le cure colturali dopo il trapianto consistono nel rincalzare le piantine tanto da assicurare un buon sostegno e nel tempo stesso servire da lotta contro le malerbe e alcuni parassiti. I cavolfiori hanno una crescita abbastanza rapida e prendono il sopravvento sulle malerbe.

Le irrigazioni, mai troppo abbondanti, possono essere eseguite per aspersione ad inizio coltura e preferibilmente per scorrimento al momento della formazione delle infiorescenze. Per garantire un buon dosaggio dell'acqua è preferibile adottare i sistemi di microirrigazione come il sistema goccia a goccia durante l'intero periodo vegetativo. Per evitare che le infiorescenze imbruniscano sotto il sole si consiglia di proteggerle, ad esempio spezzando e posizionando le foglie adiacenti sull'infiorescenza oppure legando le foglie insieme con un elastico. La resa alla raccolta è di circa 2-3 kg a metro quadrato ed è eseguita scalarmente perché i corimbi non si formano tutti nello stesso momento. Le temperature superiori a 20°C possono anticipare l'apertura dei fiori.

Le infiorescenze raccolte possono essere conservate fino a una settimana in frigorifero. E' possibile surgelarle oppure utilizzarle nelle conserve, come le giardinere.

## **PARASSITI E MALATTIE**

Il cavolfiore coltivato in montagna, nella nostra regione, di norma non ha parassiti. Nel fondovalle possono, invece, verificarsi problemi dovuti ad afidi, cimici, nottue (come la cavolaia) e mosca del cavolo. Quest'ultima è la più nociva perché, deponendo le uova sul colletto delle piante, ne provoca il marciume causando la morte della pianta. La lotta preventiva più efficace è il rincalzo delle piante che, coprendo il colletto di terra, non permette alle mosche di

depositarvi le uova. Per aumentare l'efficacia del trattamento bisogna cospargere il terreno con cenere o zolfo (prodotti repellenti). Per i restanti parassiti si possono usare macerazioni con erbe (ortiche, timo, ecc), sapone bianco di Marsiglia o altri prodotti naturali come il *Bacillus thuringiensis* (per le nottue e cavolaie).

E' necessario, inoltre, non eccedere con le irrigazioni al fine di prevenire marciumi o malattie come la peronospora e l'alternaria.

Temperature alte, squilibri idrici ed esposizione diretta ai raggi solari, infine, possono provocare l'imbrunimento dei corimbi e la fioritura anticipata. Le temperature troppo basse durante la crescita possono bloccare lo sviluppo delle piante e delle infiorescenze (le piante rimangono piccole).

---

## CAVOLO BROCCOLO



**NOME SCIENTIFICO:** *Brassica oleracea* L. var. italica **NOME FRANCESE:** brocoli o chou broccoli

**ORIGINE:** Grecia, Turchia, Siria e Cipro. Fu portato in Italia già al tempo dei Romani, dai quali era consumato e apprezzato

**CARATTERISTICHE:** ha la particolarità di formare un'infiorescenza più grande, al centro della pianta, e tante altre infiorescenze secondarie più piccole all'ascella delle foglie. Ha un fusto corto e i suoi fiori sono di colore biancastro, simili a quelli del cavolfiore ma molto più piccoli.

**HABITAT:** sebbene i broccoli siano una coltura da clima mite, amano un certo grado di freddo che li rende più teneri e saporiti.

**SEMINA:** è consigliata a marzo, per un trapianto a dimora in aprile, e a giugno, per un trapianto a dimora in luglio. Durata della coltura 60-150 giorni

**RACCOLTA:** da maggio a novembre. Si raccoglie prima l'infiorescenza centrale poi, mano a mano, le più piccole.

**CONSUMO: PROPRIETÀ:** il broccolo è ricco di sali minerali (zolfo, sodio, fosfati di calcio, potassio, magnesio) e vitamine cotta, lessato in acqua bollente o a vapore. Ottimo come condimento per la pasta corta o come contorno (A, B1, B2, C). I Greci e i Romani lo utilizzavano per curare le più svariate malattie e lo mangiavano crudo prima dei banchetti per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l'alcol, mentre con le foglie pestate medicavano le ferite.

### VARIETÀ CONSIGLIATE

Ramoso calabrese, Primor, Express, Corsair.

### TERRENO E CLIMA

Predilige un terreno con PH neutro oppure leggermente alcalino (6-7,5), sciolto e ben drenato. Come il cavolfiore si sviluppa molto bene anche in montagna perché sopporta bene il freddo. Se, però, la temperatura scende per più giorni consecutivi al di sotto dello zero le infiorescenze imbruniscono e marciscono. Ortaggio da raccogliere, quindi, prima del gelo o da proteggere sotto un tunnel serra.

## SEMINA

Come per le altre varietà di cavoli, la semina può essere effettuata in semenzaio oppure negli appositi contenitori alveolari, per munire le piantine di zolletta di terra. La semina è consigliata a marzo, per un trapianto a dimora da effettuare in aprile, e a giugno, per un trapianto a dimora nel mese di luglio. Usando le varietà ramoso la raccolta è assicurata da aprile a novembre.



*Cavolo broccolo, pianta e infiorescenza*

Quando le piantine hanno raggiunto circa 10 cm di altezza si possono trapiantare a dimora. Il sesto di impianto consigliato è di 45-80 cm tra le file e 25-50 cm sulla fila. In media occorrono quattro piante a metro quadrato. Non è necessaria particolare concimazione e i trapianti possono precedere o seguire altre colture, ad esempio di piselli o fagiolini.

Le cure colturali dopo il trapianto consistono nel rincalzare le piantine tanto da assicurare un buon sostegno e servire da lotta contro le malerbe e alcuni parassiti. I broccoli hanno una crescita molto rapida che permette loro di prendere velocemente il sopravvento sulle malerbe.

Le irrigazioni non devono essere troppo abbondanti. Vanno eseguite per aspersione a inizio coltura e preferibilmente per scorrimento al momento della formazione delle infiorescenze. Per garantire un buon dosaggio e allo stesso tempo un risparmio di acqua è preferibile adottare i sistemi di microirrigazione, come il gocciola a gocciola, durante l'intero periodo vegetativo.

La raccolta partirà dall'infiorescenza centrale, per continuare con quelle più piccole, circa due volte alla settimana sino ad esaurimento. Le infiorescenze raccolte vanno consumate in giornata, perché continuano il loro ciclo anche dopo la raccolta e tendono ad aprirsi molto velocemente. Se conservate in frigorifero possono resistere alcuni giorni. Si possono surgelare oppure utilizzare nelle conserve, come la giardiniera.

La resa alla raccolta è di circa 2-4 kg a metro quadrato. Le temperature superiori a 20°C possono anticipare l'apertura dei fiori.

## PARASSITI E MALATTIE

Nella nostra regione i cavoli broccoli coltivati in montagna non hanno di norma parassiti, mentre nel fondovalle possono verificarsi problemi di afidi e di cimici. Per questi parassiti è possibile utilizzare macerazioni con erbe (ortiche, timo, ecc.), sapone bianco di Marsiglia o altri prodotti naturali. Per prevenire i marciumi, inoltre, è sempre bene non eccedere con le irrigazioni.

---

## CIMA DI RAPA



**NOME SCIENTIFICO:** Brassica rapa L.    **NOME FRANCESE:** brocoli rave

**ORIGINE:** Paesi del Mediterraneo. Conosciuta dai Greci e dai Romani, non ha avuto una grande espansione nel mondo tranne che nell'Italia centro-meridionale, dove è tuttora coltivata.

**CARATTERISTICHE:** ha la particolarità di formare un'infiorescenza più grande al centro della pianta e tante altre più piccole all'ascella delle foglie.

**HABITAT:** sebbene le cime di rapa siano una coltura da clima mite, trovano comunque un buon adattamento alle condizioni climatiche della nostra regione.

**SEMINA:** è consigliata a marzo o a settembre. Durata della coltura da 60 a 180 giorni.

**RACCOLTA:** aprile-maggio oppure ottobre-novembre. Si raccoglie prima l'infiorescenza centrale poi mano a mano quelle secondarie.

**CONSUMO:** cotto, lessato in acqua bollente o a vapore.

**IMPIEGHI:** ottimo come condimento per la pasta corta o come contorno.

**PROPRIETÀ:** ricca di sali minerali (calcio, ferro) e vitamine (A, B2, C).

### VARIETÀ CONSIGLIATE

Quarantina, di Aprile, Sessantina, Natalina.

### TERRENO E CLIMA

Predilige un terreno con PH neutro oppure leggermente alcalino (6-7,5), sciolto e ben drenato. Cresce bene anche in montagna, dato che sopporta molto bene il freddo, tanto da resistere anche quando la temperatura scende al di sotto dello zero. Per le varietà tardive, se protette, è possibile prolungare la raccolta durante l'inverno.

### SEMINA

La semina è effettuata di norma direttamente in campo, prevedendo un diradamento successivo se le piante risultano troppo fitte. Il trapianto è possibile ma poco praticato. Non sono necessarie particolari concimazioni e la semina può precedere o seguire altre colture. Il sesto di impianto è di 30-40 cm tra le file e rado sulla fila, 15-20 cm.





*Cime di rapa in campo*

Le cure colturali dopo il trapianto consistono nel rincalzare le piantine per assicurare un buon sostegno e servire da lotta contro le malerbe sebbene le cime di rapa, le varietà precoci soprattutto, abbiano una crescita rapida che permette loro di prendere velocemente il sopravvento sulle malerbe, soprattutto nel caso di colture autunnali. Le temperature superiori a 20°C favoriscono l'apertura dei fiori di colore giallo.

Le irrigazioni non devono essere troppo abbondanti. Vanno eseguite per aspersione a inizio coltura e preferibilmente per scorrimento al momento della formazione delle infiorescenze. Per garantire un buon dosaggio e allo stesso tempo un risparmio di acqua è preferibile adottare i sistemi di microirrigazione, come il gocciola a gocciola, durante l'intero periodo vegetativo.

Vanno raccolte le infiorescenze mano a mano che si formano, assieme a una porzione di foglie, con cicli di due volte alla settimana sino ad esaurimento. La resa al raccolto è di 2-3 kg al metro quadrato. Le infiorescenze raccolte, se conservate in frigorifero, possono resistere una settimana. E' possibile anche surgelarle.

### **PARASSITI E MALATTIE**

Le cime di rapa coltivate nella nostra regione in montagna non hanno parassiti, mentre nel fondovalle possono verificarsi, in qualche caso, problemi di afidi. Per tali parassiti è consigliabile utilizzare macerazioni con erbe (ortiche, timo, ecc.), sapone bianco di Marsiglia o altri prodotti naturali.



*Cime di rapa, pianta*

### **CURIOSITÀ**

Le cime di rapa sono molto presenti nella cucina pugliese (celebri sono le orecchiette alle cime di rapa). I resti di coltivazione delle cime di rapa, se usati come sovescio e interrati, sono un ottimo concime e un ottimo rimedio contro i parassiti del terreno, come nematodi o elateridi.

# I FRUTTI

PRIMA PARTE: ZUCCHINA, MELONE, CETRIOLO, ZUCCA.

La parte alimentare degli ortaggi a frutto è costituita dal frutto stesso. La zuccina, il melone, il cetriolo e la zucca appartengono alla famiglia delle Cucurbitacee.

## ZUCCHINA



**NOME SCIENTIFICO:** *Cucurbita pepo* L.    **NOME FRANCESE:** courgette

**ORIGINE:** America centro-settentrionale

**CARATTERISTICHE:** pianta erbacea annuale con portamento che varia secondo le varietà: a cespuglio, ad alberello e strisciante. I frutti possono essere di forma allungata o tonda e di colore verde scuro, verde chiaro, bianco e giallo. Predilige un terreno ricco di materia organica e temperature medio-alte. Non ama l'eccesso di umidità, che può causare problemi di marciumi e malattie.

**SEMINA:** in pieno campo è possibile da maggio fino a fine luglio.

**RACCOLTA:** giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre (prima delle gelate). La coltivazione in serra può allungare ulteriormente questo periodo.

**CONSUMO:** cruda e cotta.

**IMPIEGHI:** nelle minestre e nei passati o come contorno. Oltre al frutto sono commestibili anche i fiori.

**PROPRIETÀ E CURIOSITÀ:** ricca di vitamina B6, è un ottimo rinfrescante e diuretico. 3 o 4 piante sono sufficienti per soddisfare il consumo fresco di una famiglia di 3 o 4 persone. Sulla pianta sono presenti sia il fiore maschile sia quello femminile: entrambi sono di un bel colore giallo-arancio, quello femminile è attaccato alla zuccina e quello maschile sta per conto suo. L'impollinazione avviene grazie al vento e agli insetti.

### VARIETÀ CONSIGLIATE

Zucchini genovese, Alberello, Striato d'Italia, Bianco di Trieste, Tondo chiaro di Nizza, Tondo verde scuro di Piacenza.

### TERRENO E CLIMA

Necessita di un clima temperato caldo e di un terreno esposto al sole poco ventoso. Il terreno, con PH compreso tra 5,5 e 7, deve essere ben lavorato, profondo e di medio impasto, ben drenato per evitare ristagni d'acqua. Non sopporta le gelate, perciò va coltivata all'aperto nei soli mesi estivi e sotto copertura nel resto dell'anno. Nelle zone ben esposte si può coltivare fino a 1400-1500 metri di quota.

### **COLTIVAZIONE**

La semina a dimora è consigliata dal mese di giugno al mese di agosto. Può essere effettuata anche in semenzaio, in appositi contenitori che permettano di ottenere piantine munite di zolletta di terra che avranno una migliore ripresa al trapianto. Alle temperature estive la germinazione dei semi avviene rapidamente.



*Zucchine in serra*

Quando le piantine hanno raggiunto lo stadio di 2-3 foglie si possono trapiantare a dimora. Il sesto di impianto consigliato è di 100 cm tra le file e 100 cm sulla fila. Di norma occorre circa una pianta a metro quadrato di coltivazione. Si sviluppa molto bene su terreno nuovo, dove richiede una buona concimazione con apporto di materia organica (letame, Compost). Si consiglia di eseguire la coltura su pacciamatura (ad esempio agritelo) per facilitare la maturazione (il colore nero attira i raggi del sole) ed evitare, allo stesso tempo, marciumi indesiderati. La temperatura ottimale per la crescita è di 15-18° C notturni e 23-30° C diurni. Le temperature inferiori a 10° C bloccano lo sviluppo delle piante.

Le piante di zucchine hanno una crescita molto rapida e prendono il sopravvento sulle malerbe. Le irrigazioni, mai troppo abbondanti, possono essere eseguite per aspersione ad inizio coltura e preferibilmente per scorrimento al momento della formazione dei fiori. Per garantire un buon dosaggio dell'acqua è preferibile adottare i sistemi di microirrigazione, come il sistema goccia a goccia, durante l'intero periodo vegetativo. Consociazione: cipolle, fagioli rampicanti e lattuga.

La resa alla raccolta è di circa 3-6 kg a metro quadrato. La raccolta è eseguita scalaramente, perché i frutti non si formano tutti nello stesso momento. In frigorifero si possono conservare per una o due settimane.

### **PARASSITI E MALATTIE**

Nella nostra regione, se coltivate in montagna, le zucchine non hanno di norma parassiti. Nel fondovalle, invece, possono verificarsi problemi di afidi, per contrastare i quali è possibile utilizzare macerazioni con erbe (ortiche, timo, ecc.), sapone bianco di Marsiglia o altri prodotti. Evitando l'eccessiva irrigazione si possono prevenire marciumi o malattie come la botrite. Tra le crittogame ricordiamo l'oidio o il mal bianco, che colpisce le parti verdi e determina macchie biancastre sulla pagina inferiore delle foglie, che ingialliscono e seccano. Trattamenti a base di zolfo possono prevenire e curare tali inconvenienti.

---

## MELONE



**NOME SCIENTIFICO:** *Cucumis melo* L. **NOME FRANCESE:** melon

**ORIGINE:** Africa tropicale o sub tropicale.

**CARATTERISTICHE:** pianta erbacea annuale con portamento strisciante o rampicante. I frutti possono essere di colore giallo, grigio-verde, bianco o verde. Ama il caldo e una buona esposizione al sole, non ama l'eccesso di umidità che può portare a problemi di marciumi e malattie.

**SEMINA:** in pieno campo è possibile a maggio-giugno.

**RACCOLTA:** agosto-settembre. La coltivazione in serra può allungare ulteriormente questo periodo.

**CONSUMO:** crudo

**IMPIEGHI:** per antipasti e macedonie di frutta

**PROPRIETÀ E CURIOSITÀ:** il melone è molto ricco di sali minerali (P, K, Mg, Fe, Na), vitamine (C, A) e zuccheri (fruttosio, glucosio). E' consumato come frutta fresca o come antipasto, nelle macedonie di frutta, nelle confetture e marmellate ed è persino utilizzato come essenza per schiume da bagno.

### VARIETÀ CONSIGLIATE

Eldorado, giallo ibrido, Cameo, Concorde.

### TERRENO E CLIMA

Ama un terreno profondo, fresco, ben concimato e ricco di materia organica. Preferisce un'esposizione calda, riparata e a pieno sole. Nella nostra regione, in tali condizioni ottimali, cresce bene sino a 800 metri s.l.m. ma la sua coltura si limita al periodo estivo perché teme molto il freddo.

### SEMINA

La semina è eseguita ad aprile, in semenzaio in vasetti di torba, oppure direttamente a dimora in postarelle (alcuni semi per ogni buco) dove poi si lascia crescere una sola pianta. Il periodo ottimale per la semina è fine maggio-inizio giugno, quando la temperatura del terreno è sufficientemente calda. Anche il trapianto dei vasetti di torba avviene in questo periodo. Il melone sopporta male il trapianto quindi, ove possibile, eseguire la semina diretta in campo (le piante crescono più sane). Il sesto di impianto consigliato è di 120-150 cm tra le file e 60-100 cm sulla fila.



*Fiore del melone*

Si consiglia di eseguire la coltura su pacciamatura (ad esempio, telo nero steso sul terreno) per facilitare la maturazione (il colore nero attira i raggi del sole) ed evitare allo stesso tempo marciumi indesiderati e la concorrenza delle malerbe. Ad inizio coltura le piante vanno cimate a cinque foglie per farle ramificare e irrobustire. Successivamente vanno poi accorciati nuovamente i butti laterali a 3-5 foglie situate dopo i primi frutticini. Per favorire una buona maturazione lasciare 5-6 frutti per pianta. La raccolta si fa quando i frutti cambiano colore e diventano profumati. Se il melone è ben maturo, si stacca facilmente dalla pianta. Con l'utilizzo della pacciamatura il melone non richiede cure particolari, salvo irrigazioni frequenti e ben dosate, soprattutto per evitare spaccature quando i frutti vanno a maturazione. Le piante possono essere lasciate crescere adagiate liberamente sul terreno o sulla pacciamatura oppure allevate in verticale su appositi sostegni (pali di legno, fili, ecc.). La resa alla raccolta è di circa 4-8 kg a metro quadrato ed è eseguita scalaramente, perché i frutti non si formano tutti nello stesso momento.

#### **PARASSITI E MALATTIE**

Il melone è attaccato dagli afidi. In questo caso la lotta consiste nell'irrorazione delle piante con prodotti naturali ottenuti dalla macerazione d'erbe oppure con dello zolfo in polvere. Quest'ultimo è anche un ottimo rimedio contro il mal bianco (oidio). Possono verificarsi, inoltre, casi di marciumi (peronospora, antracnosi, ecc.) i quali si combattono usando del materiale resistente (ibridi e piante innestate) oppure irrorando le piante con prodotti a base di rame.

---

## **CETRIOLO**



**NOME SCIENTIFICO:** *Cucumis sativus* L. **NOME FRANCESE:** concombres, cornichon



**ORIGINE:** Himalaya e Cina

**CARATTERISTICHE:** pianta erbacea annuale con portamento strisciante o rampicante i cui frutti possono essere di colore verde e di forma allungata, di lunghezza compresa tra 10 e 40 cm circa. Ama il clima caldo e temperato, non ama l'eccesso di umidità (problemi di marciumi e malattie).

**SEMINA:** in pieno campo è possibile a maggio-giugno.

**RACCOLTA:** agosto-settembre, periodo che si può allungare con la coltivazione in serra .

**CONSUMO:** crudo.

**IMPIEGHI:** insalate, sottaceti.

**PROPRIETÀ E CURIOSITÀ:** il cetriolo ha un basso apporto calorico. Oltre che come alimento è comunemente usato come rimedio casalingo per maschere di bellezza.

### VARIETÀ CONSIGLIATE

Marketer, Verde lungo delle cascate, F 1, Verde piccolo di Parigi (per sottaceti).

### TERRENO E CLIMA

Ama un terreno profondo, fresco, ben concimato e ricco di materia organica. Preferisce un'esposizione calda, riparata e a pieno sole. Nella nostra regione in tali condizioni ottimali cresce bene sino a quote di 800-1000 metri. Dato che teme il freddo la sua coltura, come per il melone, si limita al periodo estivo.

### SEMINA

La semina è eseguita ad aprile in semenzaio, in vasetti di torba, oppure direttamente a dimora in postarelle (alcuni semi per ogni buco) dove poi si lascia crescere una sola pianta. Il periodo ottimo per la semina è fine maggio-inizio giugno, quando la temperatura del terreno è sufficientemente calda. Anche il trapianto dei vasetti di torba avviene in questo periodo. Il cetriolo sopporta male il trapianto quindi per far crescere piante più sane è meglio, quando possibile, eseguire la semina diretta in campo. Il sesto di impianto consigliato è di 80-120 cm tra le file e 60-80 cm sulla fila.



*Frutto e fiore di cetriolo*

Si consiglia di eseguire la coltura su pacciamatura (ad esempio, telo nero steso sul terreno) per facilitare la maturazione (il colore nero attira i raggi del sole) ed evitare, allo stesso tempo, i marciumi indesiderati e la concorrenza delle malerbe.

Ad inizio coltura le piante vanno cimate a quattro foglie, per farle ramificare ed irrobustire. La raccolta si fa mano a mano che i frutti si formano.

Con la pacciamatura, non sono necessarie cure particolari, a parte frequenti e ben dosate irrigazioni. Le piante possono essere lasciate crescere adagiate liberamente sul terreno o sulla pacciamatura oppure allevate in verticale su appositi sostegni (pali di legno, fili, ecc.).

La resa alla raccolta è di circa 2-3 kg per metro quadrato per le varietà piccole e 10-15 kg per metro quadrato per le altre. A 4-5° C il cetriolo si conserva 8-10 giorni, a 2° C si mantiene anche per due settimane.

### PARASSITI E MALATTIE

Il cetriolo è attaccato principalmente dagli afidi. In questo caso, la lotta consiste nell'irrorare le piante con prodotti naturali ottenuti dalla macerazione d'erbe oppure con dello zolfo in polvere. Quest'ultimo è anche un ottimo rimedio contro il mal bianco (oidio).

---

## ZUCCA



**NOME SCIENTIFICO:** *Cucurbita moscata* D., *Cucurbita maxima* D.

**NOME FRANCESE:** courge

**ORIGINE:** America Centrale.

**CARATTERISTICHE:** il frutto può essere di varie forme e dimensioni e di colore arancio, giallo, verde o bianco. Al suo interno vi sono numerosissimi semi appiattiti. Ama il caldo, un terreno ricco di sostanza organica e una buona disponibilità d'acqua.

**SEMINA:** maggio.

**RACCOLTA:** da fine estate a ottobre-novembre, in ogni caso prima che si verifichino le gelate, quando le foglie sono secche e i frutti maturi.

**CONSUMO:** oltre al frutto si possono utilizzare i fiori e i semi.

**IMPIEGHI:** la zucca è generalmente consumata nelle minestre di verdure e nei risotti, ma è anche utilizzata per preparare ottimi dolci.

**PROPRIETÀ E CURIOSITÀ:** ha un buon contenuto di vitamina A e un basso valore nutritivo. Può avere le forme più svariate, quindi si può decorare, intagliare e ricavarne maschere con cui giocare. È usanza, inoltre, coltivare zucche nelle vicinanze dei cumuli di letame e compost, per fare sì che questi siano ricoperti, durante il periodo estivo, dalla folta vegetazione delle piante.

### VARIETÀ CONSIGLIATE

Marina di Chioggia, Quintale, Maxima, Lunga invernale.

### TERRENO E CLIMA

Ama un terreno profondo, fresco, ben concimato e ricco di materia organica. Preferisce un'esposizione calda, riparata e a pieno sole. Nella nostra regione in condizioni ottimali cresce bene sino a 1500 metri di quota. Dato che teme il freddo, la sua coltura si limita, però, al solo periodo estivo-autunnale.

## **SEMINA**

La semina è eseguita ad aprile in semenzaio in vasetti di torba oppure direttamente a dimora in postarelle (alcuni semi per ogni buco) dove poi si lascia crescere una sola pianta. Il periodo ottimale per la semina è fine maggio-inizio giugno, quando la temperatura del terreno è sufficientemente calda. Anche il trapianto dei vasetti di torba avviene in questo periodo. La zucca sopporta male il trapianto quindi dove è possibile è meglio eseguire la semina diretta in campo (le piante crescono più sane). Il sesto di impianto consigliato è di 120-150 cm tra le file e 200-250 cm sulla fila.



*Fiore di zucca*

Si consiglia di eseguire la coltura su pacciamatura (ad esempio telo nero steso sul terreno) per facilitare la maturazione (il colore nero attira i raggi del sole) ed evitare allo stesso tempo marciumi indesiderati. Le piante si possono lasciare crescere adagiate liberamente sul terreno o sulla pacciamatura.

Ad inizio coltura le piante vanno cimate a cinque foglie per farle ramificare ed irrobustire. Per favorire una buona maturazione lasciare 2-4 frutti per pianta. Quando il frutto è ben maturo si stacca facilmente dalla pianta. Usando la pacciamatura la zucca non richiede cure particolari a parte irrigazioni frequenti (la zucca richiede molta acqua) e ben dosate. La raccolta si fa da fine estate fino ad ottobre-novembre e comunque prima che si verifichino le gelate, quando le foglie sono secche e i frutti maturi. La resa alla raccolta è di 5-6 kg circa a metro quadrato. I frutti con il picciolo ben attaccato si conservano benissimo per tutto l'inverno se posizionati in un locale asciutto dove la temperatura non scenda sotto i 10° C.

## **PARASSITI E MALATTIE**

La zucca, di norma, è molto resistente alle malattie e ai parassiti. A volte può essere attaccata da mal bianco (oidio). In tal caso il problema può essere facilmente risolto da trattamenti con zolfo.

---

# **I FRUTTI**

## **SECONDA PARTE: POMODORO, PEPERONE E MELANZANA.**

La parte alimentare degli ortaggi a frutto è costituita dal frutto stesso. Il pomodoro, il peperone e la melanzana appartengono alla famiglia delle Solanacee.

---

## PEPERONE



**NOME SCIENTIFICO:** *Capsicum annuum* L.    **NOME FRANCESE:** poivron o piment

**ORIGINE:** Centro e Sud America

**CARATTERISTICHE:** il frutto è una bacca carnosa; inizialmente verde, in seguito assume colorazione rossa o gialla di diverse tonalità. Ama le temperature elevate, col freddo invece i frutti rimangono piccoli e non maturano

**SEMINA:** in serra (serra, cassone caldo, ecc.) nei mesi di febbraio-marzo. Il trapianto in serra avviene in aprile-maggio, mentre in campo avviene nei mesi di maggio e giugno.

**RACCOLTA:** a partire da luglio (serra), agosto-settembre in pieno campo. La coltivazione in serra può allungare ulteriormente questo periodo.

**CONSUMO:** crudo o cotto, ma anche in polvere, ottenuta soprattutto dai peperoncini piccanti.

**IMPIEGHI:** nelle insalate o come peperonata, squisito anche sott'olio e sott'aceto e come antipasto.

**PROPRIETÀ E CURIOSITÀ:** il peperone contiene principalmente provitamina A e vitamine del gruppo B. I frutti carnosi possono essere consumati allo stato fresco crudi, cotti o conservati sott'olio, sott'aceto, ecc., mentre quelli a frutto piccolo e piccante, oltre ad essere consumati freschi, sono essiccati e utilizzati come condimento in cucina.

### VARIETÀ CONSIGLIATE

Jolly, Diablo, Giallo, Rubens, ibridi, F1.



*Fiore di peperone*

## TERRENO E CLIMA

Predilige un clima caldo e temperato e un'esposizione ben soleggiata. Il terreno deve essere profondo, permeabile, ben concimato e fresco. In Valle d'Aosta, in situazioni calde e ben riparate è coltivato anche a quote superiori ai mille metri.

## COLTIVAZIONE

Per ottenere piantine ben sviluppate si consiglia di eseguire la semina in semenzaio (serra, cassone caldo, ecc.) nei mesi di febbraio-marzo-aprile. La messa a dimora delle piante deve essere eseguita quando il terreno e l'aria hanno raggiunto la temperatura di 18-20° C (maggio-giugno). Il peperone non sopporta il freddo (le piante e i frutti rimangono piccoli e non maturano) ed è molto sensibile alle gelate. Per migliorare la ripresa al trapianto e per avere un accrescimento più rapido, le piantine devono avere una zolletta di terra. Il sesto di impianto è di 50-60 cm tra le file e di 40-50 cm tra una pianta e l'altra. Il ciclo colturale (annuale) varia da 4 a 5 mesi. Si consiglia di eseguire la coltura su pacciamatura (ad esempio agritelo) per facilitare la maturazione (il colore nero attira i raggi del sole) ed evitare marciumi indesiderati.



*Peperone, pianta e frutti a inizio maturazione.*

Le cure colturali consistono nel ricalzo, che serve da sostegno per le piante, quando queste hanno raggiunto 15-20 cm di altezza, nel controllo delle erbe infestanti con scerbature e nella irrigazione ben dosata, possibilmente per scorrimento, nei periodi secchi e caldi. Per garantire un buon dosaggio dell'acqua, è preferibile adottare i sistemi di microirrigazione come il sistema goccia a goccia durante l'intero periodo vegetativo. Nelle zone molto ventose si consiglia di rinforzare il fusto, assai fragile, delle piante legandolo a un tutore (paletto di legno, ecc.). Il peperone non richiede potature perché ha un portamento cespuglioso, però alcune varietà classiche (poco ramificate) richiedono, a volte, una cimatura che va effettuata quando le piante hanno raggiunto 15-20 cm per favorire l'emissione di getti laterali. Al cospetto delle condizioni climatiche della Valle d'Aosta, per ottenere una buona maturazione dei frutti lasciare al massimo 5-6 peperoni per pianta. I peperoncini piccanti si possono lasciare tutti perché maturano bene ugualmente. La resa alla raccolta è di circa 2-3 kg a metro quadrato ed è eseguita scolarmente, perché i frutti non si formano tutti nello stesso momento. In frigorifero si possono conservare per 1-2 settimane.





*Peperone, pianta e frutti verdi.*

### **PARASSITE MALATTIE**

Il peperone è attaccato principalmente dagli afidi, che possono essere eliminati con irrorazioni di prodotti naturali come macerazioni di erbe oppure soluzioni di sapone bianco di Marsiglia. Le malattie fungine (alternaria, marciume basale, botrite) sono combattute evitando gli eccessi di umidità oppure trattando le piante con prodotti a base di rame o con equisetto e propoli.

---

## **MELANZANA**



**NOME SCIENTIFICO:** *Solanum melongena*      **NOME FRANCESE:** aubergine

**ORIGINE:** Asia

**CARATTERISTICHE:** il frutto è una bacca a forma allungata, arrotondata, ovoidale, di colore violaceo o bianco. Ama il caldo, teme il freddo e l'umidità.

**SEMINA:** in semenzaio a marzo e trapianto in pieno campo a maggio, giugno.

**RACCOLTA:** a partire da luglio sino ai primi freddi autunnali. La coltivazione in serra può allungare ulteriormente questo periodo.

**CONSUMO:** solo cotta.

**IMPIEGHI:** si utilizza interamente il frutto, anche se molti preferiscono eliminare la buccia violacea. È presente in numerosi piatti della cucina mediterranea, come la parmigiana, oppure è utilizzata per condire la pasta; numerose sono le ricette casalinghe per la sua conservazione sott'olio e sott'aceto.

**PROPRIETÀ E CURIOSITÀ:** il suo nome deriva da "mela insana" perché il frutto contiene la solanina, che tende a scomparire con la maturazione e a svanire completamente con la cottura. E' ricca d'acqua, ma contiene poche vitamine e pochi sali minerali. La melanzana cresce bene in vaso e può essere coltivata sul balcone di casa.

## VARIETÀ CONSIGLIATE

Viserba, Irene, Violetta, Viola scuro a frutto allungato.



*Fiore di melanzana*

## TERRENO E CLIMA

Predilige un clima caldo e temperato e un'esposizione ben soleggiata, teme il gelo e l'umidità. Il terreno a pH neutro è quello ottimale, deve essere profondo, permeabile, ben concimato e fresco. In Valle d'Aosta, in situazioni calde e ben riparate, è coltivata anche a quote superiori ai mille metri.

## SEMINA

Per ottenere piantine ben sviluppate si consiglia di eseguire la semina in semenzaio (serra, cassone caldo, ecc.) nei mesi di marzo-aprile. La messa a dimora delle piante deve essere eseguita quando il terreno e l'aria raggiungono la temperatura di 16-25° C (maggio-giugno). La melanzana sopporta male il freddo, a temperature inferiori a 10-12° C arresta la propria attività (le piante e i frutti rimangono piccoli e non maturano) ed è molto sensibile alle gelate. Per migliorare la ripresa al trapianto e per avere un accrescimento più rapido, le piantine devono avere una zolletta di terra. Il sesto di impianto è di 60-80 cm tra le file e di 50 cm tra una pianta e l'altra. Il ciclo colturale annuale varia da 150 a 180 giorni. Si consiglia di eseguire la coltura su pacciamatura (ad esempio agritelo) per facilitare la maturazione (il colore nero attira i raggi del sole). Consociazione: favorevole quella con cavoli, finocchio e lattughe.



*Melanzana pianta e frutti*

Le cure colturali consistono nel ricalzo, che serve da sostegno per le piante, quando queste hanno raggiunto 15-20 cm di altezza, nel controllo delle erbe infestanti con scerbature e nella irrigazione ben dosata, evitando di bagnare le foglie

nei periodi secchi e caldi. Per garantire un buon dosaggio dell'acqua, è preferibile adottare i sistemi di microirrigazione, come il sistema goccia a goccia, durante l'intero periodo vegetativo.

La melanzana ha comunque una buona resistenza alla siccità. Nelle zone molto ventose si consiglia di rinforzare il fusto delle piante legandolo a un tutore (paletto di legno ecc.). La melanzana non richiede potature perché ha un portamento cespuglioso, però alcune varietà classiche (poco ramificate) richiedono a volte una cimatura che va effettuata quando le piante hanno raggiunto 15-20 cm per favorire l'emissione di getti laterali. Durante il ciclo vegetativo si consiglia di rimuovere le foglie e i rami secchi manualmente, iniziando dalle foglie più prossime al suolo. La resa alla raccolta è di circa 2-4 kg a metro quadrato ed è eseguita scolarmente, perché i frutti non si formano tutti nello stesso momento. La conservazione ottimale si ha a temperature di 9-10° C e può durare per più di 15 giorni.

### PARASSITI E MALATTIE

I parassiti più comuni sono il ragnetto rosso (*Tetranychus urticae*) e la dorifora, che può rapidamente distruggere il raccolto. Le malattie fungine (alternaria, marciume basale, botrite) sono combattute evitando gli eccessi di umidità oppure trattando le piante con prodotti a base di rame o con equiseto e propoli.

---

## POMODORO



**NOME SCIENTIFICO:** *Lycopersicon esculentum* Mill.    **NOME FRANCESE:** tomate

**ORIGINE:** Centro e Sud America

**CARATTERISTICHE:** produce una bacca, che è il frutto alimentare, e può avere forme diverse: tondo, a peretta, ovale, costoluto e a grappolo, secondo la varietà e tipologia. Ama il sole e temperature abbastanza elevate.

**SEMINA:** in serra a febbraio-marzo e trapianto in pieno campo a maggio-giugno.

**RACCOLTA:** luglio-agosto-settembre. La coltivazione in serra può allungare ulteriormente questo periodo.

**CONSUMO:** cotto o crudo.

**IMPIEGHI:** si utilizzano i frutti per fare ottime insalate oppure per fare salse e conserve per il condimento di primi e secondi piatti

**PROPRIETÀ E CURIOSITÀ:** il pomodoro è ricco di vitamine e ha una buona azione diuretica e lassativa. In Italia la sua diffusione e il suo consumo non furono rilevanti fino al XIX secolo, quando nacque l'industria conserviera. I rametti di pomodoro eliminati con la potatura, se adagiati sul terreno tra le file dei cavoli, prevengono lo sviluppo dei parassiti quali nottua e cavolaia. Il pomodoro, così come la melanzana, cresce bene in vaso e può essere coltivato sul balcone di casa.

## VARIETÀ CONSIGLIATE

Roma, San Marzano, Costoluto, Cuore di bue, ibridi, F1.



*Fiore di pomodoro*

## TERRENO E CLIMA

Predilige un clima caldo, temperato e un'esposizione ben soleggiata; teme il gelo e l'umidità. Il terreno a pH neutro è quello ottimale, deve essere profondo, permeabile, ben concimato e fresco. In Valle d'Aosta, in situazioni calde e ben riparate, è coltivato anche a quote superiori ai mille metri. Per prolungare la raccolta e ridurre notevolmente le malattie fungine se ne consiglia la coltivazione protetta in serra o tunnel.

## SEMINA

La semina diretta in campo è possibile, ma poco utilizzata nella nostra regione. Per ottenere piantine ben sviluppate e anticipare la raccolta, si consiglia di eseguire la semina in serra, cassone caldo, ecc.) nei mesi di febbraio-marzo. La messa a dimora delle piante deve essere eseguita quando il terreno e l'aria raggiungono la temperatura di 16-25° C (maggio-giugno). Il pomodoro è una pianta con elevate esigenze termiche e assai sensibile al gelo. La temperatura minima per la fioritura è di 21° C e le temperature più favorevoli all'ingrossamento dei frutti e alla loro maturazione sono 24-26° C di giorno e 14-16° C di notte. Le temperature troppo elevate, superiori a 30° C, provocano difetti di allegagione e di colorazione. Per migliorare la ripresa al trapianto e per avere un accrescimento più rapido, le piantine devono avere una zolletta di terra. Il sesto di impianto è di 60- 80 cm tra le file e di 50 cm tra una pianta e l'altra. Il ciclo colturale annuale varia da 150 a 180 giorni. Si consiglia di eseguire la coltura su pacciamatura (ad esempio agritelo) per facilitare la maturazione (il colore nero attira i raggi del sole).



*Pomodoro pianta e frutti*

Le cure colturali consistono nel ricalzo, che serve da sostegno per le piante quando queste hanno raggiunto 15-20 cm di altezza, nel controllo delle erbe infestanti con scerbature e nell'irrigazione ben dosata, evitando di bagnare le foglie

nei periodi secchi e caldi. Per garantire un buon dosaggio dell'acqua è preferibile adottare i sistemi di microirrigazione, come il sistema goccia a goccia, durante l'intero periodo vegetativo. Un'impropria gestione dell'acqua può produrre, su varietà sensibili, danni come il marciume apicale e la spaccatura dei frutti.

Il pomodoro a crescita indeterminata (da mensa) ha un portamento rampicante e per questo motivo è necessario un tutore che deve essere abbastanza robusto da sostenere il peso dei frutti. Durante il ciclo vegetativo un'operazione molto importante è la scacchiatura, che consiste nell'asportare i germogli secondari per favorire il germoglio principale, regolando così l'accrescimento delle piante e lo sviluppo dei frutti. Nelle coltivazioni in piena aria lasciare un solo fusto per pianta, in serra le piante possono essere allevate con 2-3 fusti. Durante il periodo di raccolta si consiglia di rimuovere le foglie vecchie, spesso attaccate da problemi parassitari e più prossime al suolo. Il pomodoro a crescita determinata da industria di norma non è allevato sui tutori, ma può essere lasciato crescere adagiato sulla pacciamatura. La raccolta dei pomodori varia in base alla zona in cui ci si trova, solitamente quelli da mensa sono raccolti ancora verdi per aumentarne la conservazione. La resa alla raccolta è di circa 8-10 kg per le coltivazioni all'esterno e può arrivare a 25 kg a metro quadrato per le coltivazioni protette (serra). La raccolta è eseguita scalarmente, perché i frutti non si formano tutti nello stesso momento. La conservazione ottimale si ha a temperature di 9-10° C e può protrarsi per più di 15 giorni.

## **PARASSITI E MALATTIE**

I parassiti più comuni sono i ragnetti rossi (*Tetranychus urticae*), che arrecano maggiormente danni nelle estati molto calde oppure in serra, e gli afidi che possono debilitare le piante. Occorre trattare tempestivamente con prodotti naturali come la propoli.

Tra le malattie che colpiscono la parte aerea le più pericolose sono la peronospora (*Phytophthora infestans*), che colpisce le foglie, il fusto e i frutti invadendone i tessuti e formando una muffa biancastra, e l'alternariosi (*Alternaria solani*) che sulle foglie forma macchie necrotiche rotondeggianti. In questi casi trattare con prodotti preventivi o curativi a base di rame o propoli.

Vi sono poi le tracheomicosi, come *Verticillium* e *Fusarium*, che, attaccando i vasi linfatici, portano rapidamente le piante al collasso. Queste ultime possono essere combattute utilizzando varietà resistenti. Le virosi sono provocate da virus del mosaico del pomodoro e da quello del cetriolo. Accorgimenti opportuni: ampie rotazioni, eliminazione delle piante ammalate e delle piante infestanti nei paraggi delle coltivazioni, lotta agli afidi vettori, seme sano e uso di varietà resistenti.

Altri inconvenienti che si possono riscontrare sono le alterazioni fisiologiche, come il marciume apicale dei frutti (affossamenti di colore nero all'apice dei frutti) causato da squilibri idrici, la spaccatura dei frutti provocata da un improvviso eccesso idrico che segue un periodo di stress e il colpo di sole o scottatura. L'improvvisa esposizione al sole provoca chiazze decolorate e disseccate dei frutti in fase di ingrossamento.

---

# **LE FOGLIE**

## **PRIMA PARTE: CAVOLO CAPPuccio, CAVOLO VERZA E SPINACI**

La parte alimentare degli ortaggi a foglia è costituita da foglie di varie forme e pezzature. Il cavolo appartiene alla famiglia delle Crucifere, mentre gli spinaci fanno parte della famiglia delle Chenopodiacee.

Nella nostra regione, della specie brassica oleracea L. sono comunemente presenti il **cavolo cappuccio** (*Brassica oleracea* L. var. *capitata* L.) e il **cavolo verza** (*Brassica oleracea* L. var. *sabauda* L.).

In alcuni orti possiamo trovare anche il **cavolo di Bruxelles** (*Brassica oleracea* L. var. *gemmifera* Zenker) e il **cavolo nero crespo** (*Brassica oleracea* L. var. *acephala sabellica*).

---

## CAVOLO CAPPuccio



**NOME SCIENTIFICO:** *Brassica oleracea* L. var. *capitata* L. **NOME FRANCESE:** chou pommé o chou cabus.

**ORIGINE:** incerta, probabilmente proviene dai paesi del Mediterraneo, con una buona diffusione in Centro Italia già dal Settecento.

**CARATTERISTICHE:** possiede un corto fusto di colore verde chiaro, da cui partono delle grosse foglie verdi-azzurre, verdi chiare e rosse, a formare un cespo (la testa). Ama il clima fresco, umido e senza gelate. Sebbene i cavoli siano una coltura da clima mite, sono ortaggi essenzialmente invernali, tant'è che un certo grado di freddo li rende più teneri e saporiti.

**SEMINA:** preparare le piantine nelle cassette da aprile a giugno e trapiantarle nei mesi di maggio, giugno, luglio e agosto. Durata della coltura: 60-120 giorni.

**RACCOLTA:** inizia a giugno e si protrae sino al primo gelo in pieno campo per proseguire, sotto tunnel, fino a maggio.

**CONSUMO:** è ottimo crudo, sminuzzato e mescolato ad altre verdure come insalata. Se consumato crudo, conserva al massimo le sue proprietà salutari, risultando anche più digeribile. Ottimo anche cotto.

**PROPRIETÀ E CURIOSITÀ:** il cavolo cappuccio è ricco di fibra, ma soprattutto di vitamina C e di betacaroteni e carotenoidi, che hanno l'effetto di ritardare l'invecchiamento. Apprezzato per le sue qualità terapeutiche, era definito il "medico dei poveri" ed era utilizzato per cicatrizzare le ferite di persone e animali. Si applicava una foglia di cavolo sulla ferita e poi si fasciava, ripetendo l'operazione più volte al giorno.

Le sue foglie, sminuzzate, sono utilizzate nella preparazione dei crauti.



## VARIETÀ CONSIGLIATE

Cavolo Rosso, Egizio, Cuore di Bue. Oggi le cultivar (le varietà) più diffuse sono ibridi F1. Le cultivar di cavolo cappuccio possono essere classificate per tempo di maturazione, stagione di sviluppo, forma e dimensione della testa.



## TERRENO E CLIMA

Si adatta a tutti i tipi di terreno, purché siano profondi, ben aerati e freschi, ricchi di sostanza organica e con PH neutro oppure leggermente alcalino (6,5-7). Preferisce climi sia temperati sia freddi ed umidi, tollera le basse temperature e, in genere, si sviluppa molto bene anche in montagna. La coltura necessita di irrigazioni al trapianto e nella fase di ingrossamento della testa.

## COLTIVAZIONE

La semina in sementeai, effettuata in appositi contenitori alveolati, è consigliata da fine aprile a fine giugno, per permettere il successivo trapianto a dimora da maggio ad agosto. La germinazione dei semi avviene rapidamente, dato che le temperature estive sono più elevate. È da preferire una situazione ombreggiata nei momenti più caldi della giornata. La semina diretta in campo è possibile, ma poco utilizzata.

Quando le piantine hanno raggiunto circa 10 cm di altezza, si possono trapiantare a dimora. Il sesto di impianto consigliato è di 55-80 cm tra le file e 55-80 cm sulla fila. Di norma occorrono circa 2 o 3 piante a metro quadrato di coltivazione. Nella nostra regione il cavolo cappuccio può seguire una coltura, come ad esempio i piselli, oppure un sovescio. Si sviluppa molto bene su terreno nuovo, senza richiedere particolari concimazioni. Le cure colturali dopo il trapianto consistono nel rincalzare le piantine per assicurare loro un buon sostegno. Azione, questa, valida anche come lotta alle malerbe e ad alcuni parassiti. I cavoli hanno una crescita abbastanza rapida e prendono il sopravvento sulle malerbe.

Le irrigazioni, mai troppo abbondanti, possono essere eseguite per aspersione ad inizio coltura e, preferibilmente, per scorrimento al momento della formazione delle teste. Quando queste hanno raggiunto una buona compattezza, le irrigazioni troppo abbondanti possono provocare la spaccatura. Per garantire un buon dosaggio dell'acqua, è preferibile adottare i sistemi di microirrigazione come il gocciolamento durante l'intero periodo vegetativo. La raccolta avviene quando la testa ha raggiunto le dimensioni desiderate, a 60-70 giorni dal trapianto nelle cultivar precoci, 70-90 nelle medio-precoci e oltre 90 giorni in quelle tardive. In ogni caso, le teste devono essere ben compatte. La produzione varia tra 4 a 7 kg a metro quadro, secondo la cultivar, dell'epoca di coltivazione e delle condizioni pedoclimatiche. La conservazione in cantina o frigorifero può durare anche un mese.

## PARASSITI E MALATTIE



*Bruco di cavolaia su foglia di cavolo cappuccio.*

Se coltivato in montagna il cavolo cappuccio, di norma, non teme parassiti. In pianura possono verificarsi, invece, problemi di afidi, di cimici, di nottue come la cavolaia e di mosca del cavolo. Quest'ultima è la più nociva perché provoca il marciume del colletto, con relativa morte della pianta. La lotta preventiva più efficace è il rincalzo delle piante (copertura del colletto con la terra), che non permette alle mosche di depositarvi le uova. Per aumentare l'efficacia del trattamento, cospargere il terreno con cenere o zolfo (prodotti repellenti). Per i restanti parassiti è consigliabile coprire le piante con tessuto non tessuto o con rete a maglia fine, in modo da impedirne meccanicamente l'accesso al fogliame, oppure usare macerazioni con erbe (ortiche, timo, ecc.), sapone bianco di Marsiglia o altri prodotti naturali come il *Bacillus thuringiensis* (per le nottue e le cavolaie).

Il non eccedere con le irrigazioni permette, comunque, di prevenire i marciumi e malattie come la peronospora e l'alternaria. Temperature alte, squilibri idrici e esposizione diretta ai raggi solari, possono provocare la fioritura anticipata.

---

## CAVOLO VERZA



**NOME SCIENTIFICO:** *Brassica oleracea* L. var. *sabauda* L.    **NOME FRANCESE:** chou de Milan.

**ORIGINE:** incerta, probabilmente proviene dai paesi del Mediterraneo, con una buona diffusione in Centro Italia già dal Settecento.

**CARATTERISTICHE:** possiede un corto fusto di colore verde chiaro, da cui partono delle grosse foglie bollose, grinzose, quasi increspate, riunite in una palla meno compatta di quella del cavolo cappuccio. Ama un clima fresco, umido e senza gelate. Sebbene i cavoli verza siano una coltura da clima mite, essi sono ortaggi essenzialmente invernali, tant'è che un certo grado di freddo li rende più teneri e saporiti.

**SEMINA:** preparare le piantine nelle cassette da giugno a luglio e trapiantarle a luglio, agosto e settembre. Durata della coltura: 60-120 giorni.

**RACCOLTA:** inizia a settembre e si protrae sino al primo gelo in pieno campo, per poi proseguire sotto tunnel fino a maggio.

**CONSUMO:** è ottimo crudo, sminuzzato e mescolato ad altre verdure come l'insalata. Se consumato crudo, conserva al massimo le sue proprietà salutari, risultando anche più digeribile. Ottimo anche cotto.

**PROPRIETÀ E CURIOSITÀ:** è ricco di fibra, ma soprattutto di vitamina C e di betacaroteni e carotenoidi, che hanno l'effetto di ritardare l'invecchiamento. È coltivato da almeno 4000 anni. Apprezzato per le sue qualità terapeutiche, come il cavolo cappuccio era definito il "medico dei poveri".

### **VARIETÀ CONSIGLIATE**

Cavolo di Milano, Conquista, San Martino d'Asti. Oggi le cultivar più diffuse sono ibridi F1. Le cultivar di cavolo verza possono essere classificate per tempo di maturazione e stagione di sviluppo.

### **TERRENO E CLIMA**

Si adatta a tutti i tipi di terreno, purché siano profondi, ben aerati e freschi, ricchi di sostanza organica e con PH neutro oppure leggermente alcalino (6,5-7). Preferisce climi sia temperati che freddi e umidi, tollera le basse temperature e, in genere, si sviluppa molto bene anche in montagna. La coltura necessita di irrigazioni al trapianto e nella fase di ingrossamento della testa.

### **COLTIVAZIONE**

La semina in semenzaio, effettuata in appositi contenitori alveolati, è consigliata da fine giugno a luglio, per permettere il successivo trapianto a dimora da luglio a settembre. La germinazione dei semi avviene rapidamente, dato che le temperature estive sono elevate. È da preferire una situazione ombreggiata nei momenti più caldi della giornata. La semina diretta in campo è possibile, ma poco praticata.



*Cavolo verza, inizio formazione testa.*

Quando le piantine hanno raggiunto circa 10 cm di altezza, si possono trapiantare a dimora. Il sesto di impianto consigliato è di 55-80 cm tra le file e 55-80 cm sulla fila. Di norma occorrono circa 2 o 3 piante a metro quadrato di coltivazione. Si sviluppa molto bene su terreno nuovo, senza richiedere particolari concimazioni. Le cure colturali dopo il trapianto consistono nel rincalzare le piantine, sia per assicurare loro un buon sostegno sia come azione preventiva contro le malerbe e alcuni parassiti.

I cavoli hanno una crescita abbastanza rapida e prendono il sopravvento sulle malerbe.



*Cavolo verza ben conservato nella neve.*

Le irrigazioni, mai troppo abbondanti, possono essere eseguite per aspersione ad inizio coltura e preferibilmente per scorrimento al momento della formazione delle teste. Quando queste hanno raggiunto una buona compattezza, le irrigazioni troppo abbondanti possono provocarne la spaccatura. Per garantire un buon dosaggio dell'acqua è preferibile adottare i sistemi di microirrigazione come il gocciola a gocciola durante l'intero periodo vegetativo.

La raccolta avviene quando la testa ha raggiunto le dimensioni desiderate, a 60-90 giorni dal trapianto.

La produzione varia da 4 a 8 kg a metro quadrato, secondo la cultivar, dell'epoca di coltivazione e delle condizioni pedo-climatiche. La conservazione del prodotto in cantina o in frigorifero può durare anche diversi mesi.

#### **PARASSITI E MALATTIE**

Nella nostra regione, se coltivati in montagna, di norma il cavolo verza non teme parassiti. In pianura possono verificarsi problemi di afidi, di cimici, di nottue come la cavolaia e di mosca del cavolo. Per questi parassiti è consigliabile coprire le piante con tessuto non tessuto o con rete a maglia fine, in modo da impedire meccanicamente l'accesso degli insetti al fogliame, oppure usare macerazioni con erbe (ortiche, timo, ecc.), sapone bianco di Marsiglia o altri prodotti naturali come il *Bacillus thuringiensis* (per le nottue e cavolaie).

Il non eccedere con le irrigazioni permette di prevenire i marciumi e malattie come la peronospora e l'alternaria. Temperature troppo alte e squilibri idrici possono provocare la fioritura anticipata.

---

## **SPINACI**



**NOME SCIENTIFICO:** *Spinacia oleacea*. **NOME FRANCESE:** épinard.

**ORIGINE:** lo spinacio è un ortaggio conosciuto fin dall'antichità. È arrivato in Europa dalla Spagna, portato dagli arabi intorno all'anno 1000.

**CARATTERISTICHE::** si utilizzano le sole foglie, il cui colore varia dal verde chiaro al verde intenso. Predilige un terreno fresco, permeabile e ben drenato, con PH superiore a 6,5. Sopporta molto bene il freddo.

**SEMINA:** a marzo-aprile oppure fine agosto-settembre a dimora in pieno campo.

**RACCOLTA:** maggio-giugno oppure ottobre sino alla primavera successiva.

**CONSUMO:** crudo o cotto.

**IMPIEGHI:** in insalata, come contorno di molte pietanze, nelle minestre e come ingrediente di base per la preparazione del ripieno di molti piatti elaborati.

**PROPRIETÀ E CURIOSITÀ:** contrariamente a quanto si crede, gli spinaci contengono sì molto ferro, però di difficile assimilazione. Per contro, in essi si trova un alto contenuto di sali minerali e vitamine, tra cui la vitamina A e C, del tutto disponibili per il nostro organismo.

La popolarità di questo ortaggio deriva dalle storie di Popeye, un fumetto molto conosciuto in tutto il mondo, in Italia noto con il nome di Braccio di Ferro, un marinaio che per le sue imprese trae forza dal consumo di spinaci in scatola. In Valle d'Aosta, durante l'estate è tradizione raccogliere lo spinacio selvatico, denominato Buon Enrico, eccellente per la preparazione di frittate e torte salate.

## VARIETÀ CONSIGLIATE

Matador, Viking, Multoverde.

## TERRENO E CLIMA

Si adatta bene a tutti i tipi di terreno, purché siano profondi, ben aerati e freschi, ricchi di sostanza organica e con PH neutro oppure leggermente alcalino (6,5-7). Non sopporta i ristagni idrici. Si adatta a climi sia temperati sia freddi ed umidi. Tollera molto bene il freddo, e in genere, si sviluppa senza problemi anche in montagna.

## COLTIVAZIONE

La semina a dimora è consigliata da marzo ad aprile e da fine agosto a inizio ottobre. La germinazione dei semi avviene rapidamente anche a temperature basse. Il sesto di impianto consigliato è di 20-30 cm tra le file e 30-40 cm sulla fila.



*Tetragonia (spinacio Nuova Zelanda)*

Lo spinacio ha una crescita abbastanza rapida e prende il sopravvento sulle malerbe. È una pianta longigiurna, con rapida induzione a fiore a lunghezze del giorno superiore a 14 ore (periodo maggio-agosto). La sua coltivazione è perciò

sconsigliata nel periodo estivo, tranne in situazioni ombreggiate di alta montagna. In caso di coltivazione estiva, si consiglia di seminare lo spinacio della Nuova Zelanda (*Tetragonia tetragonioides* Pallas O. Kunze). Le irrigazioni, mai troppo abbondanti, possono essere eseguite per aspersione. Per garantire un buon dosaggio dell'acqua, è preferibile adottare i sistemi di microirrigazione come il gocciolamento a goccia. La raccolta avviene quando le foglie hanno raggiunto le dimensioni desiderate, a 30-60 giorni dalla semina. Si può effettuare la sfogliatura permettendo alla pianta di ricacciare nuove foglie oppure raccogliere l'intera pianta tagliando la radice appena al di sotto delle foglie.

La produzione varia da 2 a 3 kg a metro quadrato, secondo l'epoca di coltivazione e le condizioni pedo-climatiche. Il prodotto fresco, in frigorifero ad una temperatura da 0 a 4°C, si conserva per 10-15 giorni. Lo spinacio si presta ottimamente alla surgelazione.

### **PARASSITI E MALATTIE**

In montagna di norma gli spinaci non temono parassiti, essendo coltivati in periodi in cui la temperatura non è mai troppo elevata. In pianura possono, invece, verificarsi problemi di afidi. Contro questi parassiti è consigliabile coprire le piante con tessuto non tessuto o con rete a maglia fine, in modo da impedire meccanicamente l'accesso degli insetti al fogliame, oppure usare macerazioni con erbe (ortiche, timo, ecc.), sapone bianco di Marsiglia.

Il non eccedere con le irrigazioni permette di prevenire i marciumi e la decolorazione delle foglie. Temperature alte e squilibri idrici possono stimolarne la fioritura anticipata.

## **LE FOGLIE**

### **SECONDA PARTE: LE INSALATE (LATTUGA, CICORIE, DOLCETTE)**

La parte alimentare degli ortaggi a foglia è costituita da foglie di varie forme e pezzature. In botanica, le insalate appartengono alle Asteracee e fanno parte di una grande famiglia che ne racchiude circa 1.600 diversi tipi. Più comunemente troviamo: la lattuga, le cicorie (radicchio, cicoria catalogna, di Milano e indivie) e le dolcette (valerianella).



---

# LATTUGA



*Lattuga iceberg*

**NOME SCIENTIFICO:** *Lactuca sativa* L      **NOME FRANCESE:** laitue.

**ORIGINE:** di origine ancora piuttosto incerta, pare provenga dalla Siberia. La lattuga era già conosciuta dagli Egizi e la sua coltivazione fu promossa dai Romani, che le attribuivano molte virtù terapeutiche.

**CARATTERISTICHE** è una pianta annuale con foglie più o meno larghe, ovoidali o in forma allungata e secondo la varietà ha diverse tonalità di colore, dal verde, al giallognolo, al rosso. La lattuga predilige i climi temperati e il terreno sciolto e ben lavorato, poiché possiede un modesto apparato radicale che si espande soprattutto nello strato superficiale del terreno.

**SEMINA:** da fine inverno all'autunno, secondo le varietà.

**RACCOLTA:** durante tutto l'anno, a circa 40-100 giorni dal trapianto.

**CONSUMO:** di norma cruda, come insalata.

**PROPRIETÀ E CURIOSITÀ:** ricca fonte di sali minerali, acqua, fosforo e potassio. Il lattice che secerne provoca un lieve effetto rilassante, quindi è indicata per la cena, in particolare per persone ansiose o con problemi di insonnia. Il suo nome deriva dal latino lac, lactis (latte), per il colore bianco del liquido contenuto nel fusto.

## VARIETÀ CONSIGLIATE

Le lattughe si possono dividere in:

- lattughe cappuce, dette anche a palla, in commercio durante tutto l'anno;
- lattughe romane, con foglie più allargate non sovrapposte;
- lattughe da taglio, dette anche "lattughino", con foglie sempre divaricate.

Tra le più note troviamo Iceberg, Canasta, Romana, Mora d'inverno, Meraviglia delle quattro stagioni, Regina dei ghiacci, lattughino da taglio.

## TERRENO E CLIMA

La lattuga si adatta bene a tutti i tipi di terreno, purché profondo, ben aerato e fresco, ricco di sostanza organica e con PH neutro oppure leggermente alcalino (6,5-7). Non sopporta i ristagni idrici e il clima troppo secco e caldo. Si sviluppa senza problemi anche in montagna, soprattutto nel periodo estivo.

## COLTIVAZIONE

La semina a dimora è consigliata da marzo a settembre e la germinazione dei semi avviene rapidamente. Quando le piantine hanno raggiunto circa 10 cm è necessario procedere a un diradamento a circa 20 cm tra le piante. La semina in semenzaio, effettuata in appositi contenitori alveolati, è consigliata da marzo a ottobre, per permettere il successivo trapianto a dimora da aprile a ottobre (sotto copertura). Il sesto di impianto consigliato è di 30-40 cm tra le file e 20-30 cm sulla fila.



*Lattuga canasta*

Avendo una crescita abbastanza rapida, la lattuga cresce molto bene sulla pacciamatura (ad esempio agritelo). È una pianta longigiurna, con rapida induzione a fiore a lunghezze del giorno superiore a 14 ore (periodo maggio-agosto). Se la coltivazione avviene nel periodo estivo è consigliabile prediligere la lattuga romana oppure situazioni ombreggiate e non eccessivamente calde.

Le irrigazioni, mai troppo abbondanti, possono essere eseguite per aspersione. Per garantire un buon dosaggio dell'acqua è preferibile adottare i sistemi di microirrigazione, come il gocciolo a gocciolo. La raccolta, a scalare, avviene quando le foglie o la testa hanno raggiunto le dimensioni desiderate, a 30-60 giorni dalla semina o trapianto. Si può effettuare la sfogliatura, permettendo alla pianta di ricacciare nuove foglie, oppure raccogliere l'intera pianta tagliando la radice appena al di sotto delle foglie. Per le lattughe romane è previsto l'imbianchimento mediante legatura superiore delle foglie circa 15-20 giorni prima della raccolta. La produzione varia tra 3 e 7 kg a metro quadrato, secondo l'epoca di coltivazione e le condizioni pedo-climatiche. Il prodotto fresco, se tenuto in frigorifero ad una temperatura da 0° a 4°C, si conserva per 10-15 giorni.

## PARASSITI E MALATTIE

Se coltivate in montagna le lattughe, di norma, non temono parassiti, mentre in pianura possono verificarsi problemi di afidi.



*Lattuga in serra*

Contro questi parassiti è consigliabile coprire le piante con tessuto non tessuto o con rete a maglia fine, in modo da impedire meccanicamente l'accesso degli insetti al fogliame, oppure usare macerazioni con erbe (ortiche, timo, eccetera) e sapone bianco di Marsiglia. Il non eccedere con le irrigazioni permette di prevenire marciumi e malattie come la peronospora, la ruggine e la muffa grigia. Temperature alte e squilibri idrici possono stimolare la fioritura anticipata.

---

## CICORIE



*Cichorium spontanea*

**NOME SCIENTIFICO:** *Cichorium intybus* L      **NOME FRANCESE:** chicorée.

**ORIGINE:** piante tipiche delle regioni del mediterraneo. Al sud viene più comunemente coltivata la catalogna, mentre al nord il radicchio.

**CARATTERISTICHE** piante biennali a coltivazione annuale, con foglie più o meno larghe, ovoidali o in forma allungata. Secondo la varietà hanno diverse tonalità di colore, dal verde, al giallognolo, al rosso. Prediligono i climi temperati e il terreno sciolto e ben lavorato. Di norma resistono molto bene al freddo.

**SEMINA:** da fine inverno all'autunno, secondo le varietà.

**RACCOLTA:** durante tutto l'anno, a circa 40-100 giorni dal trapianto.

**CONSUMO:** crude o cotte, per insalate, contorni e piatti unici.

**PROPRIETÀ E CURIOSITÀ:** le cicorie sono ricche fonti di sali minerali, acqua, fosforo e potassio. Contengono discrete quantità di vitamina C e le foglie di colore verde scuro sono particolarmente ricche di vitamina A. La scarola è una delle varietà più ricche di principi nutritivi (ferro, calcio, fosforo e vitamina A).

Il sapore amaro della cicoria è causato da una sostanza chiamata acido cicorico. Nella nostra regione è tradizione raccogliere e consumare in vari modi la cicoria spontanea (tarassaco).



*Cicoria catalogna*

### **VARIETÀ CONSIGLIATE**

Fanno parte di questo numeroso gruppo l'indivia riccia, la scarola, il radicchio trevigiano dalle foglie rosse, la cicoria catalogna, di Milano e l'insalata belga, che si coltiva in inverno all'oscuro.

Le cicorie possono essere così suddivise:

- Cicoria da foglia (*Cichorium intybus* L. v. *foliosum* Bischoff)
- Cicoria da radici (*Cichorium intybus* L. v. *sativus* Bischoff)

Si possono ulteriormente dividere in:

- Cicoria a foglie verdi o da taglio (varietà più diffuse: Spadona, Migliorata, a foglia larga);
- Cicoria a foglie colorate o radicchio (varietà più note: Rosso di Treviso, Rosso di Verona, Sanguigno di Milano Variegato di Castelfranco, Variegato di Chioggia);
- Cicoria da foglie e steli (varietà più note: Brindisina, Catalogna, Pan di zucchero, Bianca di Milano indivia riccia, scarola);
- Cicoria da radici (varietà più diffuse: Cicoria di Bruxelles (o belga), di Brabante, di Brunswich, di Magdeburgo).



*Cicoria spontanea (Tarassaco)*

### **TERRENO E CLIMA**

La cicoria si adatta bene a tutti i tipi di terreno, purché profondo, ben aerato e fresco, ricco di sostanza organica e con PH neutro oppure leggermente alcalino (6,5-7). Di norma è una pianta molto resistente che si adatta sia al freddo sia alle alte temperature. Si sviluppa senza problemi anche in montagna, soprattutto nel periodo estivo e autunnale. Può passare tranquillamente l'inverno sotto la neve, per ricacciare e formare il cespo a inizio primavera.

## COLTIVAZIONE

La cicoria a foglia da taglio si semina a file o a spaglio, durante tutti i mesi dell'anno tranne quelli più freddi. Le restanti cicorie si seminano a file o si trapiantano, di regola, a giugno-luglio. La germinazione dei semi avviene rapidamente; quando le piantine hanno raggiunto circa 10 cm è necessario provvedere al loro diradamento. La semina in semenzaio, effettuata in appositi contenitori alveolati, è consigliata a giugno-luglio, per permettere il successivo trapianto a dimora a luglio-agosto per le varietà come la cicoria di Milano e le indivie. Il sesto di impianto consigliato è di 20-30 cm tra le file e 25-40 cm sulla fila. Le cicorie hanno una crescita abbastanza rapida e prendono il sopravvento sulle malerbe. Le irrigazioni, mai troppo abbondanti, possono essere eseguite per aspersione. Per garantire un buon dosaggio dell'acqua, è preferibile adottare i sistemi di microirrigazione come il gocciola a gocciola.



*Indivia Scarola*

La raccolta a scalare avviene quando le foglie o la testa hanno raggiunto le dimensioni desiderate, a circa 40-100 giorni dalla semina o trapianto. Per quanto riguarda le cicorie da taglio si può effettuare la sfogliatura, permettendo alla pianta di ricacciare nuove foglie, oppure, per le altre varietà, raccogliere l'intera pianta tagliando la radice appena al di sotto delle foglie. Per le indivie ricce e scarole è previsto l'imbianchimento mediante legatura superiore delle foglie circa 15-20 giorni prima della raccolta. Prima delle legature è necessario controllare che le foglie siano bene asciutte. Per la cicoria a foglie colorate o radicchio la raccolta avviene in autunno-inverno, quando i cespi hanno raggiunto lo sviluppo completo. Le piante così raccolte possono essere destinate, come tali, al consumo, altrimenti sono destinate alla forzatura, pratica che consiste nel disporre le piantine, complete di radice, ad esempio, in cassette contenenti della sabbia o terriccio, in ambiente luminoso e caldo, in modo da favorire l'emissione di nuove foglie. Dopo 10-15 giorni si sarà verificata l'emissione di giovani foglie tenere e colorate del colore tipico della varietà. Con un sistema analogo, posizionando al buio le radici sottoposte al taglio delle foglie e alla spuntatura dell'apparato radicale, si ottiene la cicoria di Bruxelles o Witloof. In tali condizioni le piccole foglie del cuore si sviluppano a spese delle sostanze di riserva delle radici, andando a costituire il tipico "grumolo" bianco.

La produzione varia tra 3 e 7 kg a metro quadrato, secondo l'epoca di coltivazione e le condizioni pedo-climatiche. Il prodotto fresco, in frigorifero ad una temperatura da 0° a 4°C, si conserva per 10-15 giorni.





*Radicchio*

### PARASSITI E MALATTIE

Se coltivate in montagna, di norma le cicorie non temono parassiti, mentre in pianura possono verificarsi problemi di afidi. Contro questi parassiti è consigliabile coprire le piante con tessuto non tessuto o con rete a maglia fine, in modo da impedire meccanicamente l'accesso degli insetti al fogliame, oppure usare macerazioni con erbe (ortiche, timo, eccetera) e sapone bianco di Marsiglia.

Il non eccedere con le irrigazioni permette di prevenire i marciumi e le malattie come la peronospora, la ruggine e la muffa grigia. Per problemi di mal bianco trattare con zolfo.

---

## VALERIANELLA O VALERIANA



*Valerianella*

**NOME SCIENTIFICO:** *Valerianella locusta* L.

**NOME FRANCESE:** mache o rampon.

**ORIGINE:** è spontanea dell'area mediterranea.

**CARATTERISTICHE** pianta erbacea a ciclo annuale o biennale secondo il periodo di semina. Inizialmente produce una rosetta di foglie spatolate, colore verde lucido, lunghe 8-10 cm; da aprile a giugno la pianta emette uno stelo florale terminante con mazzetti di piccoli fiori bianco-azzurri. E' considerata una specie rustica adattabile a diversi tipi di terreno, anche pesante purché ben drenato e dotato di sostanza organica. Il clima più adatto per la sua coltivazione è quello temperato.

**SEMINA:** di norma in autunno.



**RACCOLTA:** da fine inverno a inizio estate, quando le foglie hanno raggiunto la loro massima lunghezza.

**CONSUMO:** di norma cruda, per insalate.

**PROPRIETÀ E CURIOSITÀ:** dal punto di vista nutritivo è caratterizzata da un basso valore energetico (10 cal/100 g) e da un buon contenuto in vitamine e sali minerali. Alla presenza di giornate con molte ore di luce, è facile che vada a fiore. La valerianella non deve essere confusa con la valeriana (*Valeriana officinalis*), perenne carnosa con spighe di fiori dal bianco al rosa intenso e fioritura estiva.

### **VARIETÀ CONSIGLIATE**

D'Olanda a seme grosso, a seme più piccolo Verde cuore pieno.

### **TERRENO E CLIMA**

La valerianella è una specie poco esigente e che non richiede particolari cure. Predilige zone soleggiate e terreni ben drenati ma si adatta anche in posizioni ombrose. Si adatta bene a tutti i tipi di terreno, purché siano profondi, ben aerati e freschi, con PH neutro oppure leggermente alcalino (6,5-7). Non sopporta i ristagni idrici e il clima troppo secco e caldo. Si sviluppa senza problemi anche in montagna.

### **COLTIVAZIONE**

La semina a dimora è consigliata dall'autunno a inizio inverno (sotto copertura) a file o a spaglio. La germinazione dei semi avviene rapidamente per le semine autunnali, mentre per le semine più tardive avviene a inizio primavera dell'anno successivo. Il sesto di impianto consigliato è di 10-15 cm tra le file e 10-15 cm sulla fila.

Grazie al suo ciclo di coltivazione corto e durante i mesi freddi, la valeriana prende il sopravvento sulle malerbe. E' una pianta longigiurna, con rapida induzione a fiore a lunghezze del giorno superiore a 14 ore (periodo maggio-agosto). Per la sua coltivazione nel periodo estivo, prediligere zone di alta montagna in situazioni ombreggiate e non eccessivamente calde. Le irrigazioni, mai troppo abbondanti, possono essere eseguite per aspersione.

La raccolta a scalare, avviene quando le foglie hanno raggiunto le dimensioni desiderate, a 60-90 giorni dalla semina



*Valerianella a inizio sviluppo*

Si raccoglie l'intera pianta tagliando la radice appena al di sotto delle foglie.

La produzione varia tra 1-1,5 kg a metro quadrato in pien'aria e 2,5 kg a metro quadrato in serra, secondo l'epoca di coltivazione e le condizioni pedo-climatiche. Il prodotto fresco, in frigorifero ad una temperatura da 0° a 4°C, si conserva per alcuni giorni.

### **PARASSITI E MALATTIE**

La valerianella è esposta agli attacchi parassitari comuni a tutte le insalate. Nelle colture di serra è soggetta soprattutto ai marciumi delle radici e del colletto e sulle foglie sono possibili attacchi di Peronospora. Dosare bene le irrigazioni. Temperature alte e squilibri idrici possono stimolarne la fioritura anticipata.

---

## I FUSTI

La parte alimentare è costituita da fusti, più comunemente chiamati coste fogliari, che possono essere di varie forme e pezzature. La bietola a coste appartiene alla famiglia delle Chenopodiaceae, mentre il sedano e il finocchio fanno parte della famiglia delle Umbrellifereae (Apiaceae).

---

## BIETOLA A COSTE

**NOME SCIENTIFICO:** Beta vulgaris L. var. vulgaris.

**NOME FRANCESE:** Bette a cardes, bette a tondre

**ORIGINE:** Europa e Nord-Africa.



*Pianta di bieta a coste*

**CARATTERISTICHE:** è una pianta biennale, il primo anno se ne consumano le coste fogliari e le foglie, mentre nel secondo anno si forma lo stelo fiorale. La bietola a coste ha il fusto erbaceo, grandi foglie di colore verde intenso, con nervature centrali sviluppate, tenere e carnose di colore bianco o tendenti al rosso. Predilige un clima temperato e i terreni di medio impasto, freschi e profondi e senza ristagni d'acqua. Nel sud Italia cresce in pieno campo tutto l'anno senza l'impiego di protezioni.

**SEMINA:** La semina, nella nostra regione, si esegue direttamente in campo a partire da fine aprile a postarelle (alcuni semi nello stesso buco) distanti 40-60 cm oppure, nel medesimo periodo, si effettua il trapianto utilizzando piantine munite di zolletta di terra.

**RACCOLTA:** da giugno all'arrivo del gelo. Sotto copertura si può allungare notevolmente la sua raccolta.

**CONSUMO:** principalmente cotta.

**IMPIEGHI:** contorni, torte salate.

**PROPRIETÀ:** la bietola da costa è ricca di calcio, potassio, fibre e vitamine A, C e K.

### **VARIETÀ CONSIGLIATE**

Esistono varietà di bietola da coste con gambi che tendono al rosso, particolarmente belle e decorative, varietà a gambi bianchi e da taglio. Costa argentea, Silver, Bionda da taglio, Triestina Verde, Liscia da taglio.

### **TERRENO E CLIMA**

Si adatta bene a tutti i tipi di terreno, purché siano profondi, ben aerati e freschi, ricchi di sostanza organica e con PH neutro oppure leggermente alcalino (6,5-7). Di norma è una pianta molto resistente, si adatta, sia al freddo che alle alte temperature. Si sviluppa senza problemi anche in montagna soprattutto nel periodo estivo e autunnale. Può, in alcuni casi, passare l'inverno sotto la neve per ricacciare e formare il cespo ad inizio primavera. In questo ultimo caso, deve essere consumata rapidamente perché la pianta tende ad anticipare l'induzione a fiore.



*Coste da taglio*

### **COLTIVAZIONE**

La concimazione organica, consistente in circa 400 kg di compost per 100 mq di orto, deve precedere la semina e deve essere interrata leggermente. La semina si esegue in semenzaio a fine inverno (marzo) per ottenere delle pianticelle sufficientemente sviluppate da trapiantare a partire da fine aprile. Nella nostra regione si può eseguire la semina direttamente in campo a partire da fine aprile a postarelle (alcuni semi nello stesso buco) distanti 40-60 cm e 50-60 cm tra le file. Per le varietà da taglio, semina rada sulla fila e a 40-50 cm tra le file. Le bietole da coste hanno un seme con potere germinativo basso. L'accrescimento delle piante invece è molto veloce, soprattutto per quanto riguarda le varietà da taglio. Le temperature basse a inizio coltura possono favorire l'induzione a fiore anticipata delle piante. Le cure colturali consistono in sarchiature, da effettuarsi per tenere il terreno sciolto e libero dalle infestanti, e da equilibrate irrigazioni, mai troppo abbondanti, che possono essere eseguite per aspersione ad inizio coltura e preferibilmente per scorrimento al momento della formazione delle coste fogliari. Per garantire un buon dosaggio dell'acqua è preferibile adottare i sistemi di microirrigazione, come il sistema goccia a goccia, durante l'intero periodo vegetativo.



*Particolare coste fogliari, bieta*

La raccolta inizia a circa 30 giorni dal trapianto e a 60 giorni dalla semina. Per la specie a coste si raccolgono le foglie esterne man mano che si sviluppano durante il ciclo produttivo, che può protrarsi l'anno successivo, oppure si recidono le piante al piede effettuando un solo raccolto. Per le varietà da taglio, recidere le foglie ad alcuni cm dal terreno più volte (3-5) durante l'anno. Le piante, con l'arrivo del freddo, possono anche essere conservate in cantina, nella sabbia, avendo cura di scalzarle con una buona zolla di terra.

La resa alla raccolta è di 3-6 kg al metro quadrato per le varietà a coste e di 2-3 kg per le varietà da taglio. In frigorifero si conserva per diverse settimane.

#### **PARASSITI E MALATTIE**

La bietola da costa di solito non presenta problemi parassitari, soprattutto se coltivata in montagna. A quote più basse in primavera può essere attaccata dagli afidi e in stagioni umide e fresche le foglie possono essere infettate dall'oidio. Per questo ultimo caso può essere sufficiente compiere un trattamento con zolfo in polvere.

---

## **SEDANO**



*Particolare, di foglia di sedano*

**NOME SCIENTIFICO:** *Apium graveolens* L. var *dulce* Mill.      **NOME FRANCESE:** Céleri à côtes.

**ORIGINE:** Paesi del Mediterraneo. In Italia fu coltivato per la prima volta nel 1600.

**CARATTERISTICHE** si utilizzano le sole coste fogliari. Pianta molto comune in tutti gli orti, biennale nelle condizioni naturali, è coltivata prevalentemente per la parte aerea, più precisamente per il gambo, detto anche costa. Ha bisogno di acqua durante tutto il ciclo vegetativo.

**SEMINA:** la semina si esegue in semenzaio (cassone caldo o serra) a fine inverno (o meglio inizio marzo) per ottenere delle pianticelle sufficientemente sviluppate da trapiantare nei mesi di maggio-giugno. Il sedano ha un seme molto piccolo che impiega molto tempo a germinare.

**RACCOLTA:** settembre, ottobre, novembre.

**CONSUMO:** cotto o crudo.

**IMPIEGHI:** succhi aperitivi (unito a limone e carota), per insalate e minestre. Usato anche nelle giardinere.

**PROPRIETÀ E CURIOSITÀ:** Il sedano ha pochissime calorie, ma è ricco di sostanze nutritive, sali minerali e vitamine (gruppo B principalmente). Possiede straordinarie qualità terapeutiche: è diuretico e depurativo. I Greci lo apprezzavano per il valore curativo dei suoi semi.

### VARIETÀ CONSIGLIATE

Sedano a costa bianca (dorato d'Asti, di Perpignan), sedano a costa verde (gigante di Romagna, Pascal), sedano da erbucce da taglio.

### TERRENO E CLIMA

Il sedano si coltiva ovunque e si adatta a quasi tutti i terreni. Predilige un terreno profondo, sciolto, permeabile e fresco con PH neutro oppure leggermente alcalino (6,5-7). In esposizione ben soleggiata può essere coltivato anche in alta montagna, purché sia ritirato o protetto con l'arrivo del freddo.



*Coste di sedano*

### COLTIVAZIONE

La semina si esegue in semenzaio (cassone caldo o serra) a fine inverno (marzo) per ottenere delle pianticelle sufficientemente sviluppate da trapiantare nei mesi di maggio-giugno. Il sedano ha un seme molto piccolo e di lenta germinazione. Anche l'accrescimento delle piante è molto lento, soprattutto per quanto riguarda le varietà a costa (ciclo colturale sei mesi). La concimazione organica, consistente in circa 300 kg di compost per 100 mq di orto, deve precedere la semina e deve essere interrata leggermente.

Il sesto d'impianto per queste varietà è di 40 cm tra le file e 30-40 cm tra le piante. Per quanto riguarda il sedano a foglie o da taglio si esegue una semina abbastanza fitta, diradando poi a 20-25 cm tra le piante. La distanza tra le file è di 30-40 cm. Questa specie è poco diffusa negli orti della nostra regione.

Le cure colturali si limitano a irrigazioni regolari e non abbondanti e al controllo delle malerbe nei primi mesi di coltura. La sua coltivazione su pacciamatura (ad esempio agritelo) può ridurre gli apporti idrici ed evitare marciumi indesiderati.

Il sedano a coste va rincalzato un mese prima del raccolto per l'imbianchimento, usando della terra oppure legando le piante e ricoprendole con del cartone, oppure usando il tessuto non tessuto nero. Di questa specie si raccolgono le foglie esterne, mano a mano che si sviluppano durante l'estate, oppure si recidono le piante al piede in autunno. Il ciclo vegetativo varia da 80 giorni per le varietà precoci a 120-130 giorni per le varietà tardive. La resa alla raccolta è di 2-4 kg a metro quadrato.

Con l'arrivo del freddo le piante possono essere conservate in cantina nella sabbia, avendo cura di scalzarle con una buona zolla di terra. Le foglie e gli steli possono essere raccolti durante tutta la stagione vegetativa e consumati freschi oppure surgelati (tagliati a pezzetti e posti in sacchetti). In frigorifero si conserva per una settimana.



*Coste di sedano*

#### **PARASSITI E MALATTIE**

Il sedano può essere attaccato dalla mosca (*Philophylla Heraclei*) la quale si nutre dell'interno della pianta lasciando intatto l'esterno. I sintomi più visibili sono l'ingiallimento e la trasparenza della foglia, con la successiva essiccazione della stessa. La lotta può essere fatta usando dei cartoncini di colore giallo ricoperti di colla (le mosche vi rimangono impigliate). La malattia più ricorrente è la septoriosi (macchie brune sulle foglie), che si combatte irrorando le piante con prodotti a base di rame. Il cuore della pianta e delle coste possono diventare neri a causa della carenza di calcio dovuta principalmente agli squilibri idrici.

---

## **FINOCCHIO**

**NOME SCIENTIFICO:** *Foeniculum vulgare* Mill. var. dulce.

**NOME FRANCESE:** Fenouil doux.

**ORIGINE:** bacino del Mediterraneo, cresce spontaneo lungo le coste italiane





*Grumo di finocchio*

**CARATTERISTICHE** la parte commestibile è il grumo formato dai fusti carnosì e bianchi e dalle foglie. Predilige i terreni fertili e non ha bisogno di temperature elevate per svilupparsi bene. Non ama i ristagni di acqua.

**SEMINA:** da giugno a luglio per le varietà a ciclo precoce.

**RACCOLTA:** da settembre fino a novembre. Sotto copertura si può allungare notevolmente la sua raccolta.

**CONSUMO:** ottimo crudo, con olio e sale, oppure lessato e poi passato al forno o in padella.

**IMPIEGHI:** in cucina è un alimento molto usato per aromatizzare carni e pietanze; i suoi semi, oltre che per condimento, sono usati per la preparazione di tisane digestive.

**PROPRIETÀ:** contiene sali minerali e vitamine, oltre a un'essenza, detta anetolo, che si concentra in particolar modo nei semi e favorisce la digestione.

#### **VARIETÀ CONSIGLIATE**

Monte Bianco, Everest, Fino.

#### **TERRENO E CLIMA**

Il finocchio si adatta a quasi tutti i terreni. Predilige un terreno profondo, sciolto, permeabile e fresco, con PH neutro oppure leggermente alcalino (6,5-7). In esposizione ben soleggiata può essere coltivato anche in alta montagna, purché sia ritirato o protetto con l'arrivo delle basse temperature in quanto ha una moderata resistenza al freddo .

#### **COLTIVAZIONE**

I finocchi si coltivano seminandoli direttamente a dimora all'inizio dell'estate (fine giugno, inizio luglio) per la raccolta autunnale, in file distanti circa 35-45 cm. Quando le piante hanno raggiunto i 5-8 cm si diradano, lasciando tra ogni piantina circa 20-25 cm di spazio, per garantirne lo sviluppo corretto. A quote elevate è preferibile effettuare nello stesso periodo il trapianto, utilizzando piantine munite di zolletta di terra. La concimazione organica, consistente in circa 300-400 kg di compost per 100 mq di orto, deve precedere la semina e deve essere interrata leggermente.



*Piantine di finocchio*

Le cure colturali si limitano a irrigazioni regolari e costanti e al controllo delle malerbe nei primi mesi di coltura. La sua coltivazione su pacciamatura (ad esempio agritelo) può evitare marciumi indesiderati e ridurre gli apporti idrici.

Il finocchio va rincalzato prima del raccolto per l'imbianchimento, mettendo della terra alla base delle piante oppure ricoprendo le piante con del cartone.

I finocchi sono raccolti quando i grumoli sono ben sviluppati. Si estirpano le piante dal terreno e si asportano le radici, i fusti più esterni e la vegetazione fino a 4-5 cm al di sopra del grumolo. Soprattutto nel caso in cui si pratica il rincalzo, si consiglia di lavare bene gli ortaggi prima di consumarli. Il ciclo vegetativo è di circa 80-90 giorni per le varietà coltivate nella nostra regione. La resa alla raccolta è di 3-5 kg a metro quadrato.

Con l'arrivo del freddo le piante possono essere conservate in cantina, nella sabbia, avendo cura di scalzarle con una buona zolla di terra. In frigorifero, si conserva una decina di giorni.



*Finocchio a inizio sviluppo. Grumo*

### **PARASSITI E MALATTIE**

Il finocchio coltivato nella nostra regione, soprattutto in quota, non riscontra particolari problemi. Nei terreni umidi e nelle semine troppo fitte può avere problemi di marciumi come la sclerotinia. Le semine troppo precoci sono sconsigliate perché le piante anticipano l'induzione a seme, soprattutto se con l'arrivo del caldo le irrigazioni non sono regolari. Le semine troppo tardive non garantiscono una buona pezzatura dei grumi dove non è prevista una copertura invernale

---

## **I SEMI**

### **FAGIOLI, PISELLI, FAVE**

La parte alimentare degli ortaggi da seme è costituita dai semi e dai baccelli in cui sono racchiusi. I fagioli, i piselli e le fave appartengono botanicamente alla famiglia delle Fabacee o Leguminose.

---

## FAGIOLI



*Fagioli borlotti*

**NOME SCIENTIFICO:** Phaseolus vulgaris L.      **NOME FRANCESE:** haricot, haricot vert.

**ORIGINE:** America Centrale, introdotti in Europa nel 1500 dagli Spagnoli e dai Portoghesi e da allora coltivati per la produzione di semi secchi e per i baccelli verdi.

**CARATTERISTICHE:** è una pianta annuale a rapido sviluppo. Esistono tanti tipi diversi di fagioli e la forma varia dalla sfera, al parallelepipedo, all'ovale, all'appiattito, al cilindrico. I colori sono diversissimi: dal bianco al nero passando per il giallo, il beige, il bruno, il rosa, il rosso, il violetto; il colore può essere uniforme o variamente screziato. Le piante di fagioli amano il caldo e un terreno sciolto, fresco e fertile; hanno una spiccatissima intolleranza per la salinità e soffrono moltissimo gli abbassamenti di temperatura.

**SEMINA:** in pieno campo a dimora a partire dal mese di maggio. Raccolta: a partire da luglio sino a settembre-ottobre.

**CONSUMO:** i fagioli vanno consumati cotti. È sconsigliabile consumarli crudi perché, oltre a risultare poco gustosi, contengono un enzima che disturba la digestione.

**IMPIEGHI:** ottimi nelle minestre o cucinati in modi svariati come pietanze, contorni, insalate.

**PROPRIETA E CURIOSITA:** i fagioli sono molto nutrienti e, come tutti i legumi, sono ricchi di proteine e di vitamina A e C. Contengono inoltre calcio, fosforo, ferro e potassio. Alcune varietà, delle quali si possono mangiare anche i baccelli, sono dette “fagiolo mangiatutto”. Le leguminose, molto diffuse e apprezzate nell'alimentazione contadina, vengono da sempre considerate la “carne dei poveri”, grazie al loro elevato contenuto proteico e al loro basso costo.



*Semi di fagioli*

### **VARIETA' CONSIGLIATE**

Data la sua origine tropicale il fagiolo è esigente in fatto di calore. La temperatura minima per avere nascite accettabilmente pronte e regolari è di 13-14° C.

Il terreno più adatto al fagiolo è quello sciolto, fresco, fertile e non troppo calcareo, altrimenti i semi che si ottengono sono duri e di difficile cottura a causa dell'ispessimento del tegumento.

Il fagiolo è intollerante alla salinità del terreno e soffre molto gli abbassamenti di temperatura: muore a 1-2° C, per questi motivi nella nostra regione la sua coltivazione è consigliata nel solo periodo primaverile ed estivo. Il fagiolo teme inoltre la siccità: in questo caso la pianta appassisce durante le ore più calde, i baccelli abortiscono o contengono pochi semi che non raggiungono il pieno sviluppo.



*Piantine di fagioli a inizio sviluppo*

### **TERRENO E CLIMA**

Le varietà di fagioli sono tante anche per la loro grande variabilità genetica, comunque se ne possono citare alcune: Spaghetto nano, Borlotto di Vigevano, Meraviglia di Venezia giallo, Anellino, Big Borlotto nano.

### **COLTIVAZIONE**

Nella nostra regione, per le varietà rampicanti e da sgusciare, si può eseguire la semina direttamente in campo, a partire da maggio, a postarelle (alcuni semi nello stesso buco) distanti 40-60 cm e 80-100 cm tra le file. Per le varietà nane mangiatutto è possibile eseguire la semina da aprile, a file distanti 80 cm e radi sulla fila. Nelle semine precoci, per favorire la crescita delle piante, è consigliato coprirle con il tessuto non tessuto bianco.



*Mangiatutto giallo*

Per i fagioli da sgusciare a granella secca, il cui ciclo produttivo è di 110-160 giorni, le ultime semine possibili con le varietà più precoci sono quelle di metà giugno. Per i fagioli mangiatutto, il cui ciclo produttivo è di 60-80 giorni, la semina si può protrarre sino agli inizi di agosto.

Le cure colturali consistono in sarchiature, da effettuarsi per tenere il terreno sciolto e libero dalle infestanti, e in equilibrate irrigazioni mai troppo abbondanti, che possono essere eseguite per aspersione ad inizio coltura e preferibilmente per scorrimento per il resto della coltura. Per garantire un buon dosaggio dell'acqua è preferibile adottare i sistemi di microirrigazione come il sistema goccia a goccia durante l'intero periodo vegetativo. I fagioli a varietà nane devono essere rincalzati ad inizio coltura e non necessitano di alcun sostegno.



*Fagioli rampicanti*

I fagioli a varietà rampicanti devono essere rincalzati ad inizio coltura come per i nani e necessitano di appositi sostegni (canne di bambù, reti, ecc.) perché possono raggiungere anche diversi metri di altezza. La maturazione è favorita dal tempo secco e caldo. I fagiolini e i baccelli freschi si raccolgono con più passaggi, mentre le piante di fagiolo da granella secca si estirpano quando i baccelli sono secchi. La resa alla raccolta è di 1-3 kg al metro quadrato per le varietà di fagioli freschi e di 2-3 kg per le varietà da baccelli da sgranare.

In frigorifero i baccelli verdi si conservano per una settimana. La conservazione dei fagioli sgranati secchi, riposti in sacchetti di cartone in un locale asciutto, può durare anni. Ottimo il sistema della surgelazione, che per i fagioli sgranati ne conserva anche la germinabilità.



## PARASSITI E MALATTIE

I fagioli non hanno generalmente problemi di malattie. Possono verificarsi attacchi di antracnosi ai baccelli, con tacche necrotiche nerastre su baccelli e semi, oppure di ruggine su foglie e steli, ma generalmente non provocano danni rilevanti. La prevenzione può essere attuata dosando le irrigazioni oppure, nei casi più gravi, trattando le piante con prodotti a base di rame. I parassiti animali sono gli afidi neri che possono essere controllati facilmente ritardando le semine troppo precoci oppure irrorando le piante con prodotti naturali come il sapone di Marsiglia o macerazioni di erbe (es. ortiche).

---

## PISELLI



*Baccelli di piselli*

**NOME SCIENTIFICO:** *Pisum sativum*.

**NOME FRANCESE:** Pois.

**ORIGINE:** Mediterraneo, Asia Centrale e nord-est dell’Africa.

**CARATTERISTICHE:** della pianta vengono utilizzati i semi verdi, teneri e carnosi che vengono estratti dal baccello in cui crescono oppure, per le varietà mangiatutto, consumati interi. Per la loro coltivazione i piselli amano i terreni sciolti e freschi e non necessitano di elevate temperature.

**SEMINA:** autunnale, in zone riparate, oppure ad inizio primavera.

**RACCOLTA:** per le varietà nane, primavera-inizio estate; per i rampicanti, estiva. Più in generale, a partire da giugno.

**CONSUMO:** generalmente cotti.

**IMPIEGHI :** usati per la preparazione dell’insalata russa, nei passati e nei contorni. Particolarmente sazianti e dotati di un leggero effetto diuretico, i piselli sono un contorno ideale per le diete disintossicanti di primavera e d’estate.

**PROPRIETA E CURIOSITA:** alimento calorico, i piselli contengono molte proteine e zuccheri e sono ricchi di vitamine, in particolare E, A e B. Una volta, raccolti i baccelli, la parte restante delle piante può essere usata per il bestiame oppure interrata come sovescio.





### **TERRENO E CLIMA**

I piselli crescono bene in qualsiasi terreno, però prediligono quelli freschi e sciolti. Per quanto riguarda il clima, non sono molto esigenti e preferiscono una posizione soleggiata e riparata, soprattutto per la coltura invernale (semina in autunno e raccolta in primavera), e crescono anche a quote superiori ai 2000 metri di quota. Non richiedono concimazioni particolari, anzi essi stessi apportano l'azoto nel terreno. I ristagni idrici non favoriscono la buona germinazione dei semi, che molto spesso marciscono.

### **VARIETA' CONSIGLIATE**

Magnum, Paladio, Rondo, Taccole.



*Baccelli di piselli appena raccolti*

### **COLTIVAZIONE**

Per le varietà nane, se coltivate in una zona riparata, si consiglia la semina autunnale (ottobre) per una raccolta in primavera; per i rampicanti, invece, semina ad inizio primavera per una raccolta estiva. Le semine autunnali hanno un ciclo culturale di circa 5-6 mesi, mentre quelle primaverili di 50- 60 giorni. Nelle zone troppo fredde o in alta montagna la semina va effettuata in primavera appena il terreno diventa agibile. Le taccole, o piselli mangiatutto, vanno coltivate come i piselli rampicanti ma con la differenza che la raccolta dei baccelli avviene quando i semi non sono ancora sviluppati. Il sesto di impianto per tutte le varietà è di 50-80 cm tra le file e di 15-25 cm tra le piante.



*Particolare di pianta di piselli*

I piselli nani devono essere rincalzati ad inizio coltura e non necessitano di alcun sostegno. Dopo l'inverno per incrementare la loro crescita è necessario coprire le piante con il tessuto non tessuto bianco. I piselli rampicanti devono essere rincalzati ad inizio coltura, come quelli nani, e necessitano di appositi sostegni (frasche ramificate, reti, ecc.) perché possono raggiungere anche diversi metri di altezza. Esistono varietà semi-rampicanti che raggiungono gli 80-100 cm di altezza.

I piselli non richiedono molte cure colturali a parte le scerbature contro le malerbe ad inizio coltura e le irrigazioni che non devono essere mai abbondanti, ma vanno effettuate solo se non piove.

Vanno evitati, se possibile, i ristagni d'acqua perché il pisello è sensibile a malattie dell'apparato radicale. La raccolta delle varietà nane avviene in uno o due passaggi (maturazione omogenea), invece i rampicanti e le taccole sono raccolti con diversi passaggi ripetuti per alcuni mesi (maturazione scalare). La resa è di circa 1-2 kg al metro quadrato. In frigorifero i piselli si conservano per una settimana, oppure è possibile surgelarli.

#### **PARASSITI E MALATTIE**

Nelle zone ben esposte possono verificarsi problemi di mal bianco, che se non curato può provocare la morte delle piante. Si cura con irrorazioni di zolfo. Bisogna controllare le irrigazioni perché un eccesso di umidità potrebbe permettere lo sviluppo di malattie come antracnosi (macchie sui baccelli) e botrite (marciume dei baccelli).

---

## **FAVE**



*Baccelli di fave*

**NOME SCIENTIFICO:** *Vicia faba*.

**NOME FRANCESE:** Fève.

**ORIGINE:** secondo alcuni, area mediterranea, per altri dal Medio Oriente e Asia Centrale.

**CARATTERISTICHE:** i semi hanno un colore variabile dal verde pallido al verde scuro e a volte sono lucidi. Si tratta di una pianta annuale che raggiunge un'altezza prossima al metro, il cui frutto è formato da un baccello lungo 15-25 cm

circa contenente mediamente 5-8 semi. Le varietà a seme piccolo (favino) sono utilizzate come foraggio. Predilige temperature non elevate e ha bisogno di molta acqua, quando i baccelli cominciano a crescere.

**SEMINA:** a partire da marzo, non appena il terreno è praticabile.

**RACCOLTA:** a partire da maggio-giugno.

**CONSUMO:** cotte o crude.

**IMPIEGHI:** spesso sono utilizzate per la preparazione di piatti tipici locali, ad esempio, in Valle d'Aosta, per la fàvò. Per il consumo fresco le fave ben si accompagnano al salame o al pecorino, oppure si possono mangiare semplicemente con un po' di sale. Quando sono grosse sono ottime lessate e condite con olio e qualche goccia di aceto balsamico, magari assieme alle patate.

**PROPRIETA E CURIOSITA:** le fave hanno un elevato contenuto di proteine, fibre, vitamine di tipo B, fosforo e ferro. Contengono inoltre, in quantità minori, vitamina C e potassio. Nell'antichità erano utilizzate per votare: formulata la questione, si usavano le fave nere per esprimere il sì e quelle bianche per il no.



*Fiori di fava*

#### **TERRENO E CLIMA**

È una pianta poco esigente che si adatta alle diverse zone climatiche, da quelle costiere a quelle meno temperate del Centro e Nord Italia. Sopporta abbastanza bene il freddo, anche con temperature che scendono di alcuni gradi al di sotto dello zero, ma soffre il caldo. In pratica, teme sia il gelo che la siccità. La fava non è particolarmente esigente anche per quanto riguarda terreno e concimazione, anzi contribuisce a fertilizzare per le successive colture primaverili. Predilige un terreno drenato e non particolarmente fertile e non ama i ristagni idrici.

#### **VARIETA' CONSIGLIATE.**

Quarantina, Violetta, Sciabola verde, Reina bianca.



*Fave, piante*

## COLTIVAZIONE

La semina, nelle zone climatiche temperate calde, può essere effettuata a scalare durante l'intera stagione autunnale-inizio inverno. Ciò assicura il raccolto già a partire dal mese di aprile, mentre nelle aree con un clima particolarmente freddo è preferibile procedere alla semina a fine inverno-inizio primavera. La durata del ciclo di produzione per la semina primaverile si dimezza rispetto a quella autunnale. In pratica, per il raccolto si passa dai sei ai tre mesi circa, a partire dalla semina che va effettuata a file distanti tra loro 50-80 cm circa e rada sulla fila. Per accelerare la germinazione è consigliabile tenere i semi a bagno per qualche giorno. Le fave non richiedono molta cura se non una buona rincalzatura, specie in zone ventose o soggette a giornate fredde. È particolarmente utile coltivare le fave in terreni nuovi perché le radici delle fave apportano notevole materiale organico nel terreno e con i batteri radicali lasciano un discreto quantitativo di azoto disponibile per le colture successive (0,4-0,5 kg/100 mq). Da quando, le piantine raggiungono l'altezza di 15-20 cm è opportuno procedere periodicamente ad interventi di cimatura in modo da stabilire un giusto equilibrio tra vegetazione e produzione e contenere lo sviluppo degli afidi che attaccano la parte apicale della pianta. Non meno importanti sono i periodici interventi di sarchiatura (lavorazione superficiale del terreno) che permettono la rimozione delle erbe infestanti. Se la zona di coltura è particolarmente ventilata potrebbe risultare necessario sostenere le piante più appesantite (dal peso dei frutti maturi) con appositi tutori. Le irrigazioni, mai troppo abbondanti, possono essere eseguite per aspersione



*Baccelli di fave*

ad inizio coltura e preferibilmente per scorrimento in seguito. Per garantire un buon dosaggio dell'acqua è preferibile adottare i sistemi di microirrigazione, come il sistema goccia a goccia durante l'intero periodo vegetativo. La coltivazione delle fave nella nostra regione è sempre stata abbinata con successo a quella delle patate. Il raccolto è scalare, si comincia dalle fave che hanno sviluppato un baccello sufficientemente maturo. Per consumarle fresche bisogna raccoglierle al momento giusto: se troppo grandi risulterebbero dure e insapori, se troppo piccole tenere ma amarognole. La resa alla raccolta è di 0,5-1 kg di fave fresche al metro quadrato. Per la conservazione le fave fresche possono essere congelate. La conservazione del seme, fatto essiccare bene all'ombra, può essere effettuata in sacchetti di carta o scatole di cartone ben sigillate, oppure può essere conservato in congelatore dato che, come avviene per i fagioli, i semi mantengono la loro germinabilità.

## PARASSITI E MALATTIE

Le fave non hanno generalmente problemi di parassiti vegetali. Possono verificarsi attacchi di antracnosi ai baccelli, con tacche necrotiche nerastre su baccelli e semi, oppure di ruggine su foglie e steli, ma generalmente questi non provocano danni rilevanti. Parassiti animali sono appunto gli afidi neri, che possono essere controllati facilmente cimando la pianta al momento dell'infestazione. Con l'operazione di cimatura, oltre a scongiurare la comparsa degli afidi, si intensifica e si accelera la fruttificazione.