

# Sommario

6	INTRODUZIONE ALLA COLTIVAZIONE DEGLI ORTAGGI	—	46	PROGETTO 2: CREARE UN'ASPARAGIAIA	—	80	PROGETTO 5: COSTRUIRE UNA TAGLIOLA	—	110	PROGETTO 9: RABBARBO FORZATO
28	PIANTE	—	48	Barbabietola	—	82	Rucola	—	112	Romice scudato
30	Okra	—	49	Bietola	—	83	Finocchio	—	113	Agretti
31	Porro	—	50	Cavolo navone	—	84	Soia	—	114	Yacon
32	Cipolla	—	51	Cavolo nero	—	86	Topinambur	—	115	Pomodoro
34	PROGETTO 1: LETTI RIALZATI	—	53	Broccolo calabrese	—	87	Patata dolce	—	118	PROGETTO 10: CONSERVARE I SEMI
36	Scalogno	—	54	PROGETTO 3: USARE GLI ORTAGGI COME DECORO	—	88	PROGETTO 6: LE TALEE DELLE PATATE DOLCI	—	120	Melanzana
37	Cipollotto	—	56	Cavolfiore	—	90	Lattuga	—	121	Patata
38	Aglione	—	57	Cavolo cappuccio	—	92	Cucamelon	—	124	PROGETTO 11: ORTAGGI INVERNALI PER LE FESTE
40	Glicine tuberoso	—	59	Cavoletti di Bruxelles	—	93	Crescione d'acqua	—	126	Spinacio
41	Sedano	—	60	Kohlrabi	—	94	PROGETTO 7: PIANTARE IL CRESCIONE D'ACQUA	—	127	Soncino
42	Sedano rapa	—	61	Broccolo	—	96	Ossalide tuberosa	—	128	PROGETTO 12: SUPPORTI NATURALI PER FAVE
43	Arachide	—	62	Rapa	—	97	Pastinaca	—	130	Fava
44	Asparago	—	63	Pak choi	—	98	Prezzemolo da radice	—	131	Mais
		—	64	Mizuna	—	99	Fagiolo di Spagna	—	132	Individuare e risolvere i problemi
		—	65	Komatsuna	—	100	Fagiolino	—	136	Cosa fare quando
		—	66	Peperone	—	101	Tomatillo	—	142	Indice
		—	67	Indivia	—	102	Pisello	—	144	Ringraziamenti
		—	68	Cicoria	—	104	PROGETTO 8: INSALATE DA DAVANZALE	—		
		—	69	Lattuga dei minatori	—	106	Taccola e pisello dolce	—		
		—	70	Cavolo marino	—	107	Ravanello	—		
		—	71	Cetriolo	—	108	Baccello di ravanello	—		
		—	72	PROGETTO 4: CREARE UN ORTO AMICO DEGLI ANIMALI SELVATICI	—	109	Rabarbaro	—		
		—	74	Zucchina e zucca estiva	—			—		
		—	75	Zucca invernale	—			—		
		—	76	Zucca	—			—		
		—	77	Carciofo	—			—		
		—	78	Carota	—			—		



#### TIPOLOGIE DI CAVOLO CAPPUCCIO

I **cavoli primaverili** devono svernare e tendono a essere più piccoli, ma ugualmente deliziosi. Se seminati a fine estate, possono essere raccolti in ogni momento, anche se è preferibile durante l'hungry gap a fine primavera.

I **cavoli estivi** sono seminati in inverno o agli inizi della primavera. Hanno una testa più appuntita (cultivar Sweetheart o Hispi). Sono più dolci degli altri, ma non sopravvivono agli inverni rigidi.

I **cavoli invernali**, da raccogliere durante l'inverno, tendono ad avere teste più grandi, con foglie grinzose simili alla verza. Seminate a metà dell'estate per poterli fare crescere entro l'inizio dell'inverno.

#### PRINCIPALI CULTIVAR

##### Primaverili

- "Durham Early" ha una forma appuntita e foglie di un verde pallido.

##### Estivi

- "Levriero" ha una forma appuntita, è affidabile e ha foglie di un verde pallido.
- "Kalibos" è un cavolo cappuccio rosso con una forma appuntita.

##### Invernali

- "January King" è una varietà antica e molto resistente di verza che sopporta temperature fino a -10°C e produce foglie di un blu verdastro.
- "Tundra" sviluppa una testa crespa e a palla.

## Cavoletti di Bruxelles

*Brassica oleracea* var. gemmifera

Sebbene i cavoletti siano un sinonimo delle festività (v. *Ortaggi invernali per le feste*, p. 124), questa coltura resistente è deliziosa durante tutto l'inverno. Il loro fusto alto ben si nota nell'orto, soprattutto durante i mesi più tranquilli.

#### SITO E SUOLO

Richiedono quanto più sole possibile in un punto riparato, con un suolo drenante. Come la maggior parte delle brassicacee, necessitano di un terreno fertile.

#### CENNI CULTURALI

Per un raccolto invernale, seminate alla fine della primavera in semenzai sotto vetro o lasciate che crescano, prima di indurirli e trapiantarli all'esterno. Piantate leggermente sopra alla linea del vivaio e saldateli bene, con pali per sostenerli (v. *Supporti naturali per fave*, p. 128). Mantenete la coltura ben innaffiata durante l'estate. Quando la pianta matura, le foglie inferiori inizieranno a diventare gialle. Strappatele per evitare che danneggino i cavoletti. Raccoglieteli quando hanno raggiunto una circonferenza di 2-3 cm, durante l'inverno.

#### SUGGERIMENTO

Anche le foglie superiori, così come i cavoletti, sono davvero gustose.

#### PRINCIPALI CULTIVAR

- "Red Bull" produce cavoletti rossi.
- "Trafalgar" è molto affidabile.

#### Famiglia:

Brassicaceae

#### Altezza:

80 cm

#### Spaziatura:

60 cm - piante;

80 cm - file

#### Rusticità:

resistente

#### Posizione:

pieno sole

#### Parti commestibili:

cavoletti, foglie

#### Raccolto:

inverno



#### CAVOLETTI X KALE

Il kalette è una coltivazione aggiunta di recente alla famiglia delle brassicacee ed è un incrocio tra i cavoletti di Bruxelles e il kale. I cavoletti si aprono infatti per assomigliare a piccole teste di cavolo nero.

## Zucchini e zucca estiva

*Cucurbita pepo*

Le zucchine e la zucca estiva sono coltivazioni affidabili e facili, che trovano spazio nella maggior parte degli orti. Le zucchine producono frutti lunghi e affusolati, mentre le zucche estive hanno forme differenti. I frutti di entrambi gli ortaggi sono deliziosi se piccoli – con una lunghezza di meno di 15 cm – e i fiori sono una prelibatezza.

### SITO E SUOLO

Crescono in un punto assolato, in un suolo fertile e capace di trattenere l'umidità. Piantatele alla base di piante rampicanti come i fagioli per ombreggiare il terreno e per eliminare le erbacce.

### CENNI CULTURALI

Seminate sotto vetro a metà o alla fine della primavera, o direttamente nel terreno verso l'inizio dell'estate. Se si inizia sotto vetro, procedete alla semina in vasi di 9 cm e posizionatele a una temperatura di 20°C per una germinazione più forte. Una volta che le piante sono grandi abbastanza, indurite e aspettate che non vi sia più il rischio di gelate per trapiantarle. Assicuratevi che siano sempre bagnate per tutta la stagione di crescita.

### SUGGERIMENTO

Seminate un secondo raccolto all'inizio dell'estate: così facendo, quando le piante seminate in primavera inizieranno a crescere, verso la metà o alla fine dell'estate vi assicurerete un altro raccolto per gli inizi dell'autunno.

### PRINCIPALI CULTIVAR

#### Zucchini

- "Defender" è una cultivar affidabile che produce frutti verde scuri.
- "Orelia" produce frutti gialli.

#### Zucca estiva

- "Pattypan" è una zucca a forma di capasanta e si presenta in una grande varietà di colori.

### UN NODO IN UNA ZUCCA

La differenza principale tra una zucca invernale e una estiva è la lunghezza degli internodi. La zucca estiva ha internodi più piccoli e ha un portamento più folto. Le varietà folte di *C. pepo* producono i frutti prima, bloccando così la crescita dell'ortaggio.

**Famiglia:**  
Cucurbitaceae  
**Altezza:**  
60 cm  
**Spaziatura:**  
1 m – piante; 1 m – file  
**Rusticità:**  
sensibile  
**Posizione:**  
pieno sole  
**Parti commestibili:**  
frutti, fiori  
**Raccolto:**  
estate-autunno



## Zucca invernale

*Cucurbita pepo*

Durante l'estate le zucche invernali acquistano colori brillanti e sapore, che vengono poi conservati per i mesi invernali più monotoni (v. anche *Ortaggi invernali per le feste*, p. 124). Presenti in una varietà di forme e di colori, questi frutti dalla scorza dura hanno spesso nomi e storie bizzarri.

### SITO E SUOLO

Necessita di un punto aperto e soleggiato e di un terreno il più fertile possibile. Essendo piante rampicanti, richiedono spazio per crescere o per arrampicarsi su un supporto resistente (v. *Supporti naturali per fave*, p. 128). Se lo spazio è limitato, sistemate le piante in spirali e tagliate le punte, una volta che si sono formati i frutti desiderati.

### CENNI CULTURALI

Seminate al chiuso all'inizio della primavera, in vasi di 9 cm; i semi necessitano di una temperatura minima di 13°C per germinare. Non seminate troppo presto o le piante diventeranno troppo grandi prima della fine delle gelate per poter essere indurite e trapiantate all'esterno. Quando si pianta, aggiungete materiale organico in ogni cavità, per aiutare a trattenere l'umidità. Se il suolo è particolarmente drenante, pacciamatelo attorno alle piante, creando un pozzo di acqua per lasciare le radici umide.

### SUGGERIMENTO

Mettete delle lastre di ardesia o delle mattonelle sotto ai frutti in via di maturazione per sollevarli dal terreno, dove potrebbero decomporsi. Girarli assicura inoltre una maggiore colorazione.

### PRINCIPALI CULTIVAR

- "Crown Prince" (*C. maxima*) ha una scorza blu e una polpa di un arancione brillante.
- "Spaghetti", una volta cotta, la polpa ha una consistenza simile agli spaghetti.
- "Uchiki Kuri" è una cultivar affidabile e resistente, con frutti arancioni.



**Famiglia:**  
Cucurbitaceae  
**Altezza:**  
3 m  
**Spaziatura:**  
1 m – piante; 1,5 m – file  
**Rusticità:**  
sensibile  
**Posizione:**  
pieno sole  
**Parti commestibili:**  
frutti, fiori  
**Raccolto:**  
autunno



### NON SOLO PEPO

Sebbene la maggior parte delle zucche invernali rientri nella categoria delle *C. pepo*, vi sono anche la *C. maxima* (zucca gialla) e la *C. moschata* (zucca butternut). Il termine inglese per zucca (squash) deriva dal termine askutasquash degli Indiani d'America, che significa mangiato crudo.

## Costruire una tagliola

Le tagliole (o trincee) sono un modo per conservare gli ortaggi a radice nell'orto, un pratico stratagemma qualora si disponga di uno spazio limitato dentro casa. Erano in voga soprattutto durante la campagna dell'Orto di Guerra nella Seconda guerra mondiale. Le tagliole sono indicate per molte colture, come le carote, le patate, le barbabietole, le rape e i cavoli navone.

Posizionate la tagliola nella zona più secca e protetta dell'orto e createla all'inizio dell'autunno, quando il clima è ancora mite. La tagliola avrà due trincee su ogni lato, tali da permetterle di drenare l'acqua. È formata da paglia e terriccio, ma si può aggiungere della sabbia per un drenaggio ulteriore. Createla verso l'alto, così che le colture si trovino sopra al livello delle gelate.

Quando si conservano gli ortaggi, assicuratevi che siano tutti in perfette condizioni, senza difetti che potrebbero portarli alla putrefazione, con conseguente diffusione in tutta la tagliola. Rimuovete tutti i gambi, gli steli e le foglie – anche questi potrebbero marcire.

Le tagliole sono divise alle estremità, quindi infilatele una varietà di ortaggi o costruite tante tagliole quante sono le colture. Dovrebbero durare fino alla fine dell'inverno, tranne in presenza di climi particolarmente freddi e umidi, quando è necessario un controllo per evitare il deterioramento delle piante. Dopo aver smantellato la tagliola, aggiungete la paglia al compost o utilizzatela come pacciame, soprattutto attorno alle fragole, quando daranno i propri frutti.

1. Scavate due trincee parallele, di 30 cm di larghezza e a 1,5 m di distanza. Accatastate il terriccio nello spazio compreso.
2. Posizionate uno strato di paglia sopra il terriccio accumulato, rendendolo così spesso da non vedere il suolo.
3. Disponete uno strato di ortaggi e lasciateli seccare prima di aggiungere lo strato superiore, creando gradualmente una forma piramidale che raggiunga circa un metro di altezza.
4. Coprite la parte superiore della tagliola con un ulteriore strato spesso di paglia, poi ricoprite con il terriccio. Lasciate uno sfiato e ricopritelo di paglia per assicurare il ricircolo dell'aria.
5. Togliete gli ortaggi al bisogno, iniziando da un'estremità della tagliola e assicurandovi di richiuderla bene una volta aperta.

